



湖塘桥第二实验小学“武报小记者站”专题



做情绪的主人



每个人都有自己的情绪，情绪有很多种：难过、开心、激动、兴奋等。之所以我们要成为情绪的主人，是因为我们在情绪激动的时候，会不经大脑地说一些粗鲁的话，做一些冲动的事。

记得有一回刚下过一场大雨，泥泞的路上坑坑洼洼，我小心翼翼地想避开那些泥地，生怕污泥溅到身上。就在我快要走完那段路时，一个小男孩急匆匆地向我冲来，我和他倒在了泥地里。当时我整个人都蒙了，全身上下狼狈不堪。那一刻，我特别恼火，感觉心里有一座火山马上就要爆发一样。正当我准备破口大骂时，我看到小男孩用无辜的眼神看着我。一瞬间，我的心软了。我收起凶神恶煞的脸，一脸无奈地看向他。他皱着眉头，浑身发抖，眼泪在眼眶里打着转，支支吾吾地小声对我说：“姐姐，对不起！我不是故意的。”说完，他的眼泪就掉了下来。看着眼前这个小男孩，我的怨气一下子消散了。我拍拍他的肩膀说：“没关系，以后小心点。”我冲他笑了笑，摆摆手就离开了，只留下他目光呆滞地看着我的背影。

走在回家的路上，我突然想起了一句话：“退一步海阔天空。”在生活中，对待人和事物需要理解和宽容，宽容他人也是一种美德，哪怕自己吃一点小亏，但同时也能感受到它带来的快乐。

四(1)班 唐果
(指导老师:陈雪娇)

今天放学回到家，看见妹妹正在沙发上兴高采烈地玩着五颜六色的纸条。我定睛一看，“天呐，我的小星星，我辛辛苦苦折的！”我赶紧扑上去，一把抢了过来。瓶子里已经少了一大半，估计有50多颗绚丽的小星星已经牺牲在妹妹的“魔爪”下，我的心仿佛在滴血。

我又急又气，涨红了脸，真想扬起巴掌“招呼”她，不争气的泪珠儿却在眼眶里打转。这时，我脑子里突然闪过了今天小记者活动 Amy 老师的身影，老师教我们“要做情绪的主人”。我现在的情绪是什么？愤怒吗？我怎么刚学就忘记了？

我走进房间关上门，回忆起上课的内容。首先，深呼吸：吸气—呼气—再吸气。经过几次反复，果然心里平静了许多。我喜欢折星星不就是因为它好看又好玩吗？妹妹喜欢玩，说明她也喜欢呀！我可以把剩余的星星收好，并且教妹妹折小星星，把妹妹教会了，我以后还会有更多的小星星，而且我还能当小老师。想到这里，我的心情居然好了起来。

今天，我学会了调整情绪，不做情绪的奴隶。生气容易生病，我们要管理好情绪，学做情绪管理大师，这样才会活得更精彩。

四(12)班 吉小米
(指导老师:庄丽娟)

每个人都有情绪，愤怒、生气、高兴……而我就有一次因挫折而害怕，给我留下了深刻的印象。

小学四年级的一次数学考试，我考得不是很理想。下午的数学课，陈老师拿着试卷走进教室，我的心像小鹿一样怦怦地跳了起来，牙齿在颤动，背后直冒冷汗，老师一个一个地报着分数。什么？考了84分？平常我一直都考优秀的，顿时眼泪不停在眼睛里打圈，脑海里立刻浮现了妈妈的身影，越想越害怕。

放学后，我拿着那84分的卷子走回了家，一个人躲在书房里。完了，妈妈一回来就问我我的数学分数，我小声地说道：“我这次只考了84分。”说完，我难受极了。妈妈拍拍我的肩，然后说道：“儿子，人生的道路，不会永远都是平坦坦，成功的时候不忘失败，失败了也不要颓废。一次考试的失利并不算什么，这次测试是对你这阶段学习的最好的检验，你应该从这次考试中分析自己失利的原因，以便在下次考试中改正，我们生活中遇到任何问题都是这样。所以，不要再伤心了，来我们一起分析下错题，争取下一次考好。”

四(3)班 时煜哲
(指导老师:张燕茹)

从一年级到现在，我最怕的就是上课抽背书。一听到背书，我就头脑一片空白，心跳加快，手心冒冷汗，整个人就像是被定住一样，记忆也像按下了暂停键。

那天英语课，从老师说：“10分钟，咱们来把五单元背熟，背熟的小朋友有奖励哦！”大家立即投入状态，有的大声朗读，有的读一句背一句，有的同桌相互背诵。我这个“困难户”也不停地翻着书，一句句读着背着，内心却无比紧张。以前在家都是妈妈陪着我背，现在要是她能在旁边陪我该多好啊！

时间过了1分钟，2分钟，3分钟……天哪，我才背出一小段，脸微微涨红了，心扑通扑通跳得厉害。忽然，老师的目光投来，我的内心猛地揪了一下，头埋得更低了，双脚也不由自主地颤动起来。偷偷瞄一眼，老师在微笑，她的眼中充满了鼓励和期待，仿佛妈妈一样，如沐春风。我的心渐渐平复下来，心中最后的一丝紧张也渐渐融化。在她的安抚下，我鼓起勇气抬起头，深深地吸上一口气，心中默念：“加油，我能行！”接着我便继续专心地朗读起来，赶紧记起内容来。

10分钟到，我勇敢地举起手，第一遍背诵虽磕磕绊绊，但老师对我说这么长的课文第一遍背诵能背出来已经不错了，同学们也给予我热烈的掌声。于是，我跟老师申请再来一次，我做了个深呼吸，自信地走上了讲台。老师拍拍我的肩膀，我看着台下亲切的同学们，回忆着书本的内容，一句一句流利地背诵起英语来。

原来只要战胜心里的紧张和焦虑，背书也不是一件难事！

四(5)班 王玺涵
(指导老师:杨秋霞)

密布的乌云爬满了天际，无情的狂风呼啸着，街道上的花草树木耷拉着，整个世界好似笼罩在一片阴霾之中。

那天，体育课一结束，顶着满头大汗的我急匆匆地跑进教室，恨不得马上“咕咚咕咚”喝下一瓶水。快到座位上时，我发现桌椅旁一地的书本，不由得愣了一下。我蹲下捡起地上的一本书，看见那醒目的我的名字时，顿时一股怒气直冲脑门，便大声喊道：“这书是谁扔的？”脑子里瞬间闪过几个人的名字，一个个排查，还是无人回答。只听有人偷笑，有人议论。这时我的好朋友发现了罪魁祸首，小声提醒我：“老承，是他。”顺着好朋友手指的方向看去，只见有个家伙正朝我偷笑。我正想发怒时，老师抱着一摞书本走进教室。此刻我的心情无疑像那阴晴不定的天气，上一秒还怒发冲冠，下一瞬间就为我无法释放怒火而感到懊恼。我无奈地叹了口气，将书本捡起放回桌肚。此时，一缕阳光穿透玻璃，照进了我的心底，我深深地呼吸了一下，我的心情也随之放松下来，心中的怒火也烟消云散。

不知过去多久，妈妈的声音把我从回忆中拉了回来。抬头望去，那片阴沉的云团已消散，只留那光芒四射的暖阳洒向大地，风雨过后终将见到那绚丽的彩虹。

四(6)班 承德云
(指导老师:陈煜)

当我高兴时，我会放声大笑；当我不开心时，我会难过，甚至会流眼泪。是的，每个人心里都住着一只情绪小怪兽，这只小怪兽时而可爱，时而惹人烦。

记得那一次，我和妈妈一起在房间收拾玩具。突然听见噼啪一声，我循声望去，辛辛苦苦搭了两周的乐高船舰，被妈妈不小心弄倒了，零件散了一地，我感觉自己的心血白费了。当时的我气极了，甩门而出，一边走一边哭着说：“我恨妈妈！”根本没有体会当时的妈妈是什么心情。事后，我冷静下来开始反思：为什么当时我会如此激动？为什么我会冲动地说出那样的话？现在的我后悔无比。如果我当时能冷静几秒，然后和妈妈好好沟通，也许我们两个人都不会如此难过。看来，及时的情绪控制真的很有必要，这种情况下的情绪就像是催化剂，它能推动事情的快速爆发。

当然，情绪还是一种染色体。我会因为受了鼓励和支持后，在主持升旗仪式时表现得落落大方；也会因为知道明天将要春游，而兴奋得睡不着觉；更会为了近期要完成一个小目标，而一鼓作气地奋斗……情绪真是门大学问，通过学习“做情绪的主人”的心理课，我真真正正认识了自己，开始正视自己的情绪，从而学会给自己消“气”、学会转化情绪、懂得释放情绪、平静面对挫折。

四(7)班 王灵杰
(指导老师:邓淑兰)

难过的感觉是什么？就好像吃了苦瓜一样，心里很不是滋味。

二年级的时候，为了一次古筝比赛，我苦苦练习了整整一个月，每次都练习一小时以上。我以为这次表演肯定也像之前的表演一样，有一个完美的结局。心里各种美好的憧憬，期待上台的那一刻，期待爸爸妈妈和老师为我自豪的样子。

可是，节目结束后，老师宣布了获奖名单，我连个三等奖都没得到。当时我难过极了，心情一下子跌落到了谷底，悲伤的情绪顿时贯穿了我整个身体，我什么都不想说，只想一个人静一静。

我跑进了房间，在桌子上拿起了笔在草稿本上乱涂乱画，每一次不开心时我总要拿起笔在本子上画一画写一写。不知过了多久，这白纸上已经被密密麻麻地画了无数线条，我的心情也慢慢地平静了下来。我躺在床上想了想，到底是什么原因我连一个奖也没有呢？于是，我跑进书房放上伴奏，把表演时的曲子弹了一遍又一遍，这次的练习我心里不再有杂念，而是全心全意地演奏这首曲子。跟着音乐我好像来到了童话世界，小兔子跑来抱住我，大树摇摇大手，为我铺上了未来的新道路……

因为在音乐里，我的心情舒畅了很多。开心和难过都是我们的情绪，只不过，我们要学会管理好自己的情绪，通过一些合理的方式，排解不好的情绪。

四(8)班 赵婉竹
(指导老师:陆威)