亲爱的善真学子们：

大家下午好！心语课堂要开始了。快快坐好，认真听讲吧！

# 今天我给大家读一封信。

善善老师：

你好！我是班级一名卫生委员，每天放学后打扫教室卫生时，同学们都不听我的命令，有的拖拉不干活，有的敷衍了事。我很苦恼，怎样才能改变这种状况呢？

小A

小A同学：

你好！善善老师小时候也和你有过同样的遭遇。三年级时，我是值日组长，第一次轮到我们组值日时，没有一个人听我的，我气坏了。回到家，我静小心来，仔细回忆当时的情景：我气急败坏地指使同学们干这干那，简直像可恶的“农场主”。第二天，我主动跟组员们道歉，还召集大家一起商量怎么把值日做得又快又好。下一次值日时，同学们都很配合。

听完我小时候的经历，你是不是没有那么焦虑了？我再送你三个锦囊，看看能不能解决你的困惑。第一个锦囊——合理分组，比如按男女生、家庭住的远近等方式进行分组；第二个锦囊——详细分工，比如擦桌子、扫地等都要落实到具体的人；第三个锦囊——可以开展小组竞赛。

碰到不服管的同学也别着急发火，你可以跟老师建议在班级设一个岗位——“一日卫生委员”，大家轮流当职，让每个人都体验一下当卫生委员的不易，估计你再当值的时候，大家都会变得很配合，认真做值日。

请记住“工作”时，既要“动心”，和平相处，多多沟通；也要“动脑”，合理分工，责任到人，奖惩分明。多了解大家，多换位思考，找到合适的方法很重要。

懂得发挥自己的能量，也要学会借助别人的力量。实在不知道怎么办的时候，也可以和老师谈谈心，或者写信到知心信箱。

最近心语信箱收到了很多同学们的来信，没有署名，善善老师不能当面跟你交流，但是老师要跟你们说的是，你们很勇敢，写出来就是一种表达，表达也是一种疗愈。

有同学说他妈妈见到妹妹都会抱抱她，他知道他得让着妹妹，可是感觉妈妈不爱他了？这可怎么办呀？善善老师想说的是妈妈对每个孩子都是爱的，只是表达爱的方式不一样，我们可以主动跟家人多多交流，**记住**我们每天要跟父母**交流**，让父母**倾听一刻钟**，再主动给父母**一个拥抱**，道一声辛苦了！

还有同学说，从一年级开始就被同学取外号，现在已经五年级了，不知道同学们为什么要这样说他，跟他们说道理，他们不听，老师教育过好多次，但都没有用。善善老师想说的是：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。我们都要**存好心，说好话，行好事，做好人。**我们要学会常常微笑，以积极的心态面对生活的挑战。尽管生活中有许多不如意，但微笑可以给自己和身边的人带来温暖和力量。

最后，善善老师要提醒大家不要忽视自己心理健康的重要性，做情绪的主人，学会释放压力，保持内心的平静和宁静，提高自信心，自信是开启智慧的钥匙。希望在这最美的季节里，提高自信心，做更好的自己，吸引更多更优秀的朋友。

今天的心语课堂就到这里，同学们你们可以给我们投稿，讲述你自信的成长故事或者激励你自信的金句。记得多微笑哦！我们下期再见。

永远支持你们的善善老师（校长）

2024.10.30

。