2023，挥别“网课”

时间匆匆，一晃年关将至，2023年也随之到来。我对半个月后的新年充满着幻想，2023年是什么样的？会发生什么？

丰台区长辛店第一小学
六年级1班
南紫涵

2023年春节，疫情已经结束了吧！今年春节我再也不用提前向老师报备，可以随时和父母踏上开往老家的火车。妈妈也不用掐算着返京后隔离时间，可以踏踏实实地在老家待到正月十五。我已经三年没有见到老家的圆月了！一想到2023年春节我们一大家子围坐在一起赏月、一起吃元宵，我的心里比元宵馅还甜呢！

等出了正月，我就12岁了，我和同学们都不用盯着屏幕上网课了！而是每天迎着朝阳去上学。课上，老师摘下口罩，站在讲台上激情四射地教书，我听得更加入迷。课间，同学们谈笑聊天，分享假期的新鲜见闻。疫情这几年，我们只能见到彼此的眼睛和口罩。现在我们见到了一张又一张的笑脸，一个又一个扬起的弧线。“网课”这个词，也逐渐消失在大家的口中，同学们都能安心地在学校学习成长，再也不用担心生活会被“疫情”暂停。

等到2023年6月，我就毕业了，也是和小学朋友分别的季节。所幸此时所有店面都正常营业，我约上朋友们，把我们这三年的愿望一一实现：我们品尝没有吃过的美食，我们体验没有做过的事情，我们参观没有到过的博物馆，我们一起为即将步入的初中学习做准备……行至街上，热闹非凡，人山人海，绝不像2022年底那样大街小巷空无一人。华灯初上，街上更是热闹，你看那烧烤店老板手上忙着烤串儿，嘴上还招揽着客人，卖小玩意的手艺人也在路边支起了小摊，摆件精致极了。一些写字楼的灯还没有熄灭，加班的哥哥姐姐们一定很辛苦吧。虽然这样的生活节奏很快，很辛苦，但大家的脸上依然洋溢着幸福的笑容。

和朋友告别后，我朝家走去。这不是那年我天天都要来“报到”的核酸检测点嘛，此时早已“人去楼空”。原来早在2023年初，很多医护人员也终于能和家人吃上了久违的团聚饭，感受到这几年难得的亲情。

2023年，一切都是那么美好，百业俱兴，家人团聚，是那么安稳幸福！

教师评语（指导教师 李钰）：

2022年底，在病毒的“侵袭”下，小作者怀揣着对2023年的希望，想象着新的一年，没有疫情的影响，最后的小学生活是多么舒畅。看了小作者对2023年的畅想，让我们也有了希望。2023不仅仅是一个数字，不仅仅是一个年份，更是我们心中的一道光，一道点亮生活的光。

“唤醒”城市，相约2023

时光就像流水，时而快，时而慢。而2022年的时间像是一支离弦的箭，匆匆而过，因为我在这一年许下的很多愿望，都还没来得及实现，所以，留下了许多遗憾。畅想2023，我相信在2022年没有实现的愿望，一定能够在2023年实现！在2022年我们终于战胜疫情，生活即将慢慢步入正轨，沉睡了三年的城市终于要唤醒了，为此，我无比兴奋！

畅想2023，我 一定要先跑到辽阔无垠、一望无际的田野里，摘掉口罩，大口大口地呼吸新鲜空气，尽情享受温暖的阳光，倾听优美的鸟鸣，欣赏美丽的景色，高兴地去拥抱大自然。

畅想2023，我要坐上飞机去拜访我好久没见的姑姑和哥哥，送去我这三年迟到的新年祝福。我已经很久没有和哥哥尽情地在沙漠上打滚，草地上奔跑，一起放风筝搭帐篷了。我想那时候的爷爷姑姑爸爸妈妈一定开心得合不拢嘴，说说笑笑，我们终于可以过上和家人亲近的生活了。

畅想2023，我要实现去陕西西安看大雁塔和兵马俑，去杭州看看美丽的西湖，享受旅行的快乐。我要把疫情时因为封控而低落的情绪完全地丢掉，尽情地欣赏这春暖花开、景色宜人的春天。

畅想2023，我们回归校园的那一刻，校园里的小花一定都开了，我可以摘下口罩闻一闻校园里的花香，教室里书本笔墨的味道，那才是我们童年难忘的味道，可以和同学们面对面地倾诉我们多日不见的想念之情，摘下口罩让老师捏一捏我们的小脸，对老师说：“老师您辛苦了！我们平安回来了！”我们又可以奔跑在校园的大操场上，尽情地跑跳到大汗淋漓。

畅想2023，我想摘下口罩用最真诚的笑脸和歌声去感谢奋战在一线上的医生和护士们，为研制新冠疫苗而日夜奋战的科学家们。在这段特殊的时期里，正是因为有你们的付出，才换来了我们的平安、健康和幸福。

畅想2023，我们共同携手之下，疫情终究会被打败，从此我们的谈话中再也没有阳性、核酸、扫码、居家隔离，我们终将会摘下口罩自由呼吸，重启我们久违的幸福生活！

丰台区长辛店中心小学
三年级六班
王艺涵

教师点评（指导老师 王玉清）：

小作者从三个角度向我们讲述了对2023年的畅想。她畅想去走亲访友，回归美丽的校园生活，去拥抱大自然，享受祖国的大好山河，同时她也表达了一份对医务工作人员的感激之情。而且小作者文笔流畅自然，想象丰富，表达准确，在同龄人作品中，称得上是一篇佳作。

小禾畅想

畅想2023

柔和的灯光打在书桌上，一个孩子坐在桌前，可爱的脸上洋溢着甜美的微笑，他在回忆自己发现的有趣的事情，然后把它们记在纸上，也埋进心底。孩子能够拥有这样温馨快乐的写作画面，是很多教育工作者的期许和为之奋斗的目标。

本报联合丰台区教委专门开设青少年习作专题，选择优秀学生的日常习作予以刊登，对孩子们的创作予以鼓励。这些习作虽然篇幅短小，但是生动活泼、天真烂漫，真实地再现了当代少年儿童的生活和精神风貌，充满着天真无邪的童心童趣。

我们来了！2023

时光荏苒，2023年来了！2019年末至2022年末，艰难又充满感动的三年即将落下帷幕，崭新的乐章即将精彩奏响！彼时的我还是一名刚刚二年级的小学生，对校园生活懵懂又好奇，但此刻我已是一名五年级的小小少年了，我懂得了更多的道理、学到了更多的知识，掌握了更多的技能。

2022年这一年，我开始学习传统艺术快板，一次次的练习，一次次的表演，让我越发地掌握并熟练了这项技能，对它更加热爱。

2023年要来了，崭新的开始要来了。让我们放下身上的包袱，以全新的面貌迎接全新的开始，让我们做好准备，进行一场跨时空的旅行吧！就如论语所说：逝者如斯夫，不舍昼夜。它，永不停歇，既然我们不能让它停下，那就奋力去追赶它吧！直到追上它、赶上它、超过它。

2023年，希望我们的城市恢复以前的车水马龙，熙熙攘攘。希望我们能像以前一样，踏踏实实地坐在教室里学习知识，尽情的在操场上奔跑玩耍……

2023年，希望我们祖国的航天事业再立新功，希望不久的将来，英雄的宇航员们能登陆月球，亲手带回一抔月球的土壤。

2023年，希望我们的祖国交通建设更加四通八达，我想坐着火车游览更多美丽的地方，我想坐着火车到我们的宝岛上去看一看。

2023年，希望我们的祖国国防建设更加现代化，希望更多更先进的武器出现在祖国的蓝天上、陆地上和大海上，守护着我们来之不易的和平。

风雨过后有彩虹，阴霾过后就是大晴天。过去的三年我们犹如笼子里的小鸟渴望飞向天空，渴望拥抱大自然！如今，2023年来了，一切都会好起来的，美好的事情即将发生！让我们怀揣梦想，坚定信念，出发吧！

我们来了！你好，2023！

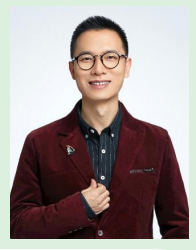
芳草地丽泽分校五1班
刘仲岩

教师点评（指导教师 陈旭）：

小作者开篇先拿前几年和即将到来的新一年进行对比，指出新的一年会有新的开始，会有好的变化。作者对新的一年充满了真诚的希冀和美好的愿望，从自身的成长到生活的进步、国家的发展，语言真挚，情感饱满。

掌握情绪技能 提升家庭免疫力

如何从心理学角度提升自我免疫力？丰台职工大学家校社共育中心邀请专家进行公益分享，让我们在郑磊老师的带领下，一起学习情绪技能，共同提升家庭免疫力。



郑磊：ICF国际教练联合会认证PCC级专业教练、丰台区丰台职工大学家校社共育中心首席教育专家，北京丰台教科院名校长名园长项目授课专家。

情绪的分类

无用的情绪

- 当人焦虑、压抑、愤怒、恐惧的时候，身体会先有反应
- 面对无用情绪的时候人们会压抑或者逃避这些无用情绪
- 无用情绪激烈的时候人们会崩溃炸毛，直接爆发
- 无用情绪会给我们的身心造成危害，影响我们的人际关系，破坏我们自身的免疫力

有用的情绪

- 凡是让我们感受到轻微短暂且愉悦的心理状态，都是有用情绪
- 有用情绪会让人们更放松，进而可以让我们健康长寿
- 有用情绪可以让我们的思维更有创造性，提高我们的心理韧性
- 积极的情绪会让我们的细胞更活跃更年轻，赋予我们新的生命

情绪的根源

万事有因果，情绪是怎么引发的呢？

- 有刺激时情绪就会有反应，随着时间的推移情绪会慢慢缓解

从脑科学的视角看看情绪的根源

爬行脑主管行为

当有危险来临的时候我们会视危险的程度进行应激性反应，打得过就会战斗，打不过就会逃跑，当然也会有僵住反应

情绪脑以听觉为主导

我们跟他人讲话时一定要注意语气语调，当你传递出不信任等相关的语气语调时，人们就会产生不愉悦、排斥的情绪反应

视觉脑主管创造力和解决方案

只有我们满足了爬行脑的安全需求、情绪脑的被爱被尊重被信任的需求视觉脑才会发挥更大的潜力

无用情绪的根源分为三个部分

期望

当我们对自己或者他人有期望的时候，当期望未被满足时，就会有失望、沮丧的情绪

对不确定性的担心和恐惧

当我们面临一些不确定情况的时候，我们的大脑就会出现一些判断，通常这些判断都是负面的

未完成的体验

我们每个人都会经历过一些痛苦事件，这些事件虽然都已经过去了，但在我们心里的那份体验还在，每每看到一些人或者和过去类似的情景就会让无用情绪爆发出来

掌握情绪

增加积极情绪的工具

- 丰盛日记——每天坚持写三件让自己开心愉悦的事件
- 21天爱自己练习——每天欣赏自己、内心丰盛，爱满自溢
- 呼吸放松法

无用情绪的处理方法

5分钟起步法：放下手机和干扰做的事时，清除干扰，直接投入5分钟到自己真正要做的学习和工作上来

EFT情绪释放疗法

第一步识别并命名自己的情绪

第二步对情绪进行评估

第三步按照穴位顺序进行敲击和引导

1. 酸痛点（胸口左侧乳头上方4指）按揉3分钟
2. 继续敲击8个穴位
   - ①眉头（攒竹穴）——安全感
   - ②眼尾（瞳子髎）——挫败感
   - ③眼下（承泣穴）——忧虑
   - ④人中——压力
   - ⑤下巴（承浆穴）——压抑的情绪
   - ⑥锁骨（气舍穴）——恐惧、担心
   - ⑦腋下（极泉穴）——自尊
   - ⑧头顶（百会穴）——愤怒

第四步重新评估情绪

最后，我们要多关注和创建积极情绪，调整消极情绪。在情绪管理上，再好的技术不实践也是没有任何价值的，所以希望大家能够积极地行动起来，朝向更好的情绪管理，构建家庭免疫力。

丰台职工大学家校社共育中心 供稿