

初中的第一个寒假过得怎么样？ 这个班级开学首日办了个“吐槽大会” 老师：坏情绪一吐为快，唤醒他们的正面情绪

“今天的作业怎么那么多，就像敌人一波又来一波，只能拿起水笔赶紧做，老天爷请你饶了我！”伴随着方炯超同学改编自《小苹果》的单曲《作业多》，一场有意思的“寒假吐槽大会”在大家的欢笑共鸣中达到了高潮。

你有没有对写不完的作业有所“怨气”？你是不是为妈妈唠叨而感到“烦躁”？2月25日，宁波市第七中学2311、2312班首导师林琼媛组织了这场“吐槽大会”，给两个班级96位学生提供了一个“一吐为快”的平台，让学生尽情吐槽。

□现代金报 | 甬上教育
记者 钟婷婷



“吐槽大会”现场

一吐为快

寒假成“菲佣”、爸妈套路多

“社火杂耍过大年，冰雪辣条两重天”，葛沁凝同学原先设想去青海、安徽、宁波三地旅行过年，因为期末成绩没达成与爸爸的约定，被爸爸使唤成“小菲佣”。

“烧饭做家务，我跟爸爸对调了身份，可他没把我写作业的活揽去啊！这日子真是没法过了！我要回家！家乡的七大姑八大姨们轮流吃起，能从年头吃到年尾！这样我就不用当这个‘菲佣’了！”
——葛沁凝的吐槽

妈妈的唠叨是吐槽“重灾区”

吐槽大会上，家长们的唠叨也成了吐槽的“重灾区”。

“我长口腔溃疡是因为挑食不吃蔬菜，我妈长口腔溃疡那就是被我气的。我生病2天，看到我妈着急心疼的样子，刚想流下感动的眼泪，只听我妈喃喃自语‘怎么还没好起来，这两天拉下的课跟作业可咋办……’哎，你看，这‘塑料母子情’，完全经不起成绩的考验啊！”
——苗晋瑞的吐槽

“在我妈眼里，看电视眼睛会瞎，但看书就不会；听音乐耳朵会聋，但听英语就不会；看到做作业，肯定是刚打开书本不久，看到拿手机，那一定是已经玩了很久！”
——周成凌的吐槽

与此同时，那个“别人家的孩子”在假期里简直成了亲子关系中最大的“第三者”！

寒假作业多 学霸“凡尔赛”

除了寒假里因朝夕相处而饱受唠叨外，学业的压力也成了另一个高频槽点。

现场，2311班方炯超大胆上台，忘我地唱着：“今天作业那么多，多到已经忘自我，算了算了真不想做。打打游戏也不错，我的视野要开阔，看看野花一朵两朵。”幽默风趣的歌词引来全场鼓掌，将氛围推向高潮。

方炯超说：“我负责吐槽，你们负责开心，说明大家感同身受，觉得我们好惨，被作业压得抬不起头。但你们有没有想过，其实有一个人，她比我们更惨，我们做一份作业，而她要改48份作业？对，她就是那个总是在静静的深夜埋头批改作业的老师！老师，您辛苦了，我多么希望您有更多的时间去陪陪家人、追

经过葛沁凝的“抛砖引玉”，张绮同学就“压岁钱”话题展开吐槽，还当起了主持，叫台下的同学发言。

“压岁钱突破了五位数，但是妈妈告诉我所有的红包要上缴，余额仅留下500元。妈妈为什么给我留下500元？不是担心我平时没钱花，而是希望我下学期考试能考500分（语数英课社共计500分）！”
——张绮的吐槽

“我看了一下老师发的作业，只有8项作业，我算了一下，最多只需要一小时20分钟。你看人家张同学，一个小时就把作业完成，现在还在外面跑步呢！我想对妈妈说，你自己的孩子也很努力，为什么你不看一下呢？我有我的优点，我更多的是需要你的鼓励。”
——朱家宸的吐槽

听完台上同学们的吐槽，台下的同学纷纷表示，真是同一片蓝天，同一个妈妈。沈心同学说：“全世界的妈妈都是批发的吗？简直跟我妈妈一模一样，每个点都能在我妈身上找到！听到原来不是我一个人在受这个‘折磨’，突然觉得心里舒服多了。”

虽然在吐槽中，不耐烦、难受、生气等感受占了大多数，同时大家也纷纷表示自己练就了一身“金刚不坏之身”，把妈妈的唠叨当成了生活背景音乐。

追剧，哪怕给妈妈刷刷筷子洗洗碗。所以，老师，我想对您说：咱少布置点作业，他不香吗？”这段话在引起同学共鸣的同时，又对老师们多了一份体恤。

作业吐槽直接击中了大家的痛点，把那些平时不敢说的话一下子倒了出来。而学霸们的“凡尔赛”，也被台下的同学们纷纷模仿。

胡嘉琦吐槽：“考试考完，叶同学紧握着我的手，含情脉脉地对我说：‘我这次肯定考砸了。’我望着她的眼神，拍拍她的手，点了点头。过了一天，考试成绩出来了，嗯，不错，她第一，我第三十一。你问学霸爱好啥，不是电视就是游戏，还能看着电视打游戏。认真你就输了！”

老师说

剥离负面情绪 唤醒正面情绪

作为现场观摩的家长，葛沁凝爸爸被大家的吐槽笑出了声：“这一届娃了不得！我们家长群里已经强烈要求林老师让我们搞一次家长吐槽大会，我们想吐槽的也很多！”葛爸表示，孩子们太有才了，金句频出，笑料不断。当然，葛爸也表示孩子们的确不容易，“作为家长，我们确实应该给孩子们减压了。”

“家长的唠叨是青春期亲子关系容易‘擦枪走火’的敏感点，除了让孩子们一吐为快外，更重要的是引导孩子们对唠叨有正确的认识，对父母有理解的体谅。毕竟，套路多深，爱就有多真。”说起组织这次活动初衷，林琼媛老师说，“一周前，我给家长们发了一条短信，提醒大家做好开学调整工作。不过，还是收到不少家长的反馈，比如催起床、催作业，甚至有一边扔着篮球一边写作业的，亲子矛盾一触即发。其实，这是双方的一种焦虑。”

妈妈唠叨时你有什么感受？你觉得妈妈唠叨的原因是什么？如果你以后有孩子，你会唠叨吗？林琼媛老师在会场问了大家三个问题，并动情地说：“包容她们的情绪，寻找唠叨原因调整认知，模拟家长体谅父母。希望这三个问题能引起大家的反思。”

林琼媛希望借助这次活动，让孩子们在吐槽中将负面情绪剥离，同时让孩子们有所思有所悟，唤醒他们的正面情绪。这也是最重要的拔节生长的力量。

活动最后，96位学生把活动中随手写下来的情绪垃圾折成纸飞机，在操场放飞。“感觉把一腔牢骚放飞了！”“老师说放飞的是情绪垃圾，我感觉我也放飞了希望！”学生们的脸上洋溢着轻松的笑容。



“吐槽大会”现场