

暑假“余额”所剩不多,作业还有很多没做完,每天看着作业无从下手,该怎么办?

1.我之前每天都看东京奥运会比赛,超级燃,整个人都很亢奋,完成作业的效率也高。现在没得看了,觉得好失落,做什么都不提不起兴趣,该怎么办?

热答:在这样的“高燃赛事”落幕之后,人难免会有一些失落,这是正常的现象。我们不如以奥运会为契机,制作一份硬核的“东京奥运会大盘点”吧,或许这能治愈你的那份“失落感”。

首先,回忆下本届奥运会上令你难忘的瞬间吧。其次,再确定一个选题,如“盘点东京奥运暴走的中国00后”,查阅资料,填充内容,配上“花式解说词”进行美化加工,一份盘点大功告成。最后,再想想这些奥运素材能否与我们的作业相结合?比如奥运健儿背后的故事、奥运会的新闻时评等都可以成为写作的素材,你也可以追随奥运健儿的步伐运动起来,积极锻炼。

奥运会结束了,你依旧可以“燃”起来!

2.上周爸妈带我出门游玩放松,每天都是吃吃玩玩睡睡,实在太爽了。回家后,我觉得很难集中精神,写一会作业就走神,怎么调整比较好?

热答:这种现象很普遍,很正常,正视并尝试调整就可以。

你“写一会”就走神,那我们就从这“一会”开始。你先看这个“一会”是多长时间。然后,你逐步延长这个“一会”,比如,你原来写10分钟就走神,那么你就要求自己集中精神15分钟,然后20分钟、25分钟……你还可以列个表格,记录自己集中精神的时间,每延长5分钟,就给自己一颗星,等你积攒10颗,你可以跟爸妈要奖励啦。

为了尽快进入作业状态,建议你撤掉书桌上会引发你走神的一些物件,然后把你要写的作业全部堆在桌边,以此提醒自己。不用担心,只要你坚持两三天后,就会自然进入状态的。

3.暑假已经过了一大半,作业还有很多没做。我每天看着暑假作业,莫名很焦虑,无从下手。我该怎么调整?

热答:假期过大半,作业如山,确实有点让人头疼。不过,别担心,之所以会对现在的状态感到焦虑,是因为你对学习的“在乎”——你非常重视学校老师布置的任务,也期待通过一个暑假实现自己的蜕变。现在最重要的是:时间管理和心态调整。

首先是加强对时间的感知,对后面的二十几天做一个规划,知道什么时间做什么事情。不管是大事还是小事,都要给自己设定一个明确的时间期限,比如,二十分钟内完成英语单词背诵。这种提醒其实就是一种督促,简单却非常有效。

其次是心态的调整。不要再给自己贴负面标签了,经常对自己说:“加油,我可以的!”事情一件件做,情况也会越来越好。

我在爷爷家放飞自我,每天玩游戏,现在回家了,收不住心。

4.我在爷爷奶奶家简直是放飞自我,每天起码玩三四个小时的游戏。现在一回到家,电脑、手机都被爸妈收走了,我也知道该收心学习了,但好像有一种“玩玩玩”的惯性在,难道我已经游戏成瘾了吗?

热答:这并没有达到游戏成瘾的地步,但如果继续长时间沉迷于游戏,那么就会真正成瘾。现在你已经意识到了自己的问题,并在努力改进中,非常好。因为游戏有画面感和情境感,能从中体会到与同伴的互动体验成就感,所以对你具有吸引力,这是正常的现象,不必焦虑。

目前要做的就是将注意力和时间合理地安排到学习中来,提高学习的效率和专注度。

建议你先制定一个作息时间表,把每天的时间分块。你可以从最喜欢的学科开始学习,让自己有一个适应的过程。每天要对自己的学习进行一个回顾,也可以寻求爸妈的帮助和支持,共同制定奖惩措施。

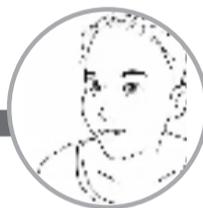
5.进入初二后,爸妈就管头管脚,我似乎时刻被他们监视,和他们吵了好几次,我现在很心烦,有时候还会产生“如果我是孤儿就好了”的可怕想法。有好办法改变吗?

热答:几乎大多数孩子被爸妈管头管脚,都会觉得“烦”“暴躁”“无奈”,有时候成年人,也会被爸妈管“烦”了。

但是面对长辈,你还是要平心静气地跟爸妈沟通一下,说出你的烦恼;可以给他们写封信或者发微信,表达感受,提出你对爸妈的希望;你还可以“以牙还牙”,对爸妈也严管一下,让他们体验被“管头管脚”的感觉,从而能够理解你。

6.我是女生,但和大部分女生一起玩时总是处处小心翼翼,和男生们一起玩就很放得开。但是和男生一起玩多了,妈妈就开始胡思乱想,怎么办啊?

热答:不管是与男生还是与女生交往,都要遵循自然、坦然的原则,以诚待人。和女生一起玩,抛开“女生就是麻烦,女生之间要小心说话”等限制性观念,自然交往就好。就算有时生气闹矛盾了,再想办法解决就行。其实有时候在解决问题的过程中,友谊会进一步。和男生玩,你做到坦然,把握好各种“度”,不给妈妈担心的理由。你可以和妈妈坦然交流男女生交往的问题,你心坦然,妈妈也会淡然的。



金丹丹

我想看你,开心的样子

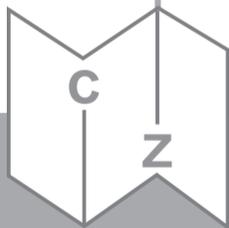


扫二维码留言,请记者助力

本期特别感谢:杭州四季青中学黄玉芳班主任工作室成员(洪雨涵、黄玉芳、董丽燕、任敏夏、毛红英、高程燕、王海芳老师)

主持人 金丹丹
通讯员 黄丽娜

成长心理室



chéng zhǎng dú běn

成长读本

福彩七乐彩
第2021093期
总销量 5180260元
中奖号码: 03 08 13 23 26 27 30
特别号: 14

奖项	中奖条件	中奖注数	每注金额
一等奖	●●●●●●●	1注	1120003元/注
二等奖	●●●●●●★	6注	26809元/注
三等奖	●●●●●●	228注	1413元/注
四等奖	●●●●●★	643注	200元/注
五等奖	●●●●●	6643注	50元/注
六等奖	●●●●★	11170注	10元/注
七等奖	●●●●	70066注	5元/注

本信息若有误以公证数据为准 2021年8月13日

福彩3D
第2021215期
中奖号码: 1 8 9
销售总额 72445296元

奖项	浙江中奖注数	每注金额(固定)
直选	1831	1040元
组选3	0	346元
组选6	2553	173元

其他投注方式中奖 11549元
4393290元,返奖额 2357458元。
本信息若有误以公证数据为准 2021年8月13日

福彩“15选5”
第2021215期 投注总额 569876元

中奖号码(无需排序): 02 05 08 09 15

奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元
一等奖	5个号全中	171	1026元/注
二等奖	中任意4个号	6783	10元/注

4393290元,返奖额 2357458元。
本信息若有误以公证数据为准 2021年8月13日

中国体育彩票浙江省6+1第21093期开奖公告
开奖日期: 2021年8月13日
本期销售金额: 1,373,058元

本期中奖号码: 579965 4
本期中奖情况

奖项	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	---
一等奖	0注	---
二等奖	7注	12,726元
三等奖	145注	300元
四等奖	2,255注	20元
五等奖	27,752注	5元

56,611,709.34元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2021年10月12日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票7星彩第21093期开奖公告
开奖日期: 2021年8月13日
本期销售金额: 22,735,440元
本期开奖号码: 756739+8
本期中奖情况

奖项	本地中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	0注	---	0元
二等奖	9注	33,471元	301,239元
三等奖	37注	3,000元	111,000元
四等奖	1,826注	500元	913,000元
五等奖	28,287注	30元	848,610元
六等奖	1,251,066注	5元	6,255,330元
合计	1,281,225注	---	8,429,179元

225,005,867.74元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2021年10月12日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第21215期开奖公告
开奖日期: 2021年8月13日
本期销售金额: 30,775,940元
本期开奖号码: 712

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	8,732注	628注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	20,487注	1,875注	173元

20,838,947.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2021年10月12日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第21215期开奖公告
开奖日期: 2021年8月13日
本期销售金额: 15,278,034元
本期开奖号码: 71218

本期中奖情况

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	180注	100,000元	18,000,000元
合计	180注	---	18,000,000元

380,480,081.40元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2021年10月12日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第21215期开奖公告
开奖日期: 2021年8月13日
本期销售金额: 150,540元
本期开奖号码: 03 12 14 16 19
本期出球顺序: 12 14 16 19 03

本期中奖情况

奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	4注	9,848元
二等奖	250注	50元
三等奖	4,374注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2021年10月12日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

不要让手机充斥餐桌