

一开学,我们就进行了体测,我因为暑假没锻炼,成绩不理想,对自己很失望……

1.开学了,我发现自己完全不在状态,上课时很难集中精神,老想着暑假里看过的影视作品,该怎么调整?

热答:你在暑假看的影视剧可能非常精彩而难忘,而上课讲解的现场感并不一定那么强,影响了你的专注。这和吃惯重口味再吃清淡食物不适应是一个道理。我们不妨正视并允许这种状态存在一段时间;若是你念念不忘的情节有用,能帮助理解学习内容,不妨以此为契机引入;若是情节干扰学习,则可听一些舒缓的音乐转移注意力,做一些喜欢的运动纾解情绪。在上课时,也可通过发言、讨论、笔记等方式调动专注力。

2.周末不能有学科培训,但是我的三个培训班一个都没少,全部换到了周中。下周培训班就要开课了,我不想去,觉得好累,但妈妈认为,我可以在晚托班做完作业,然后去上培训班。

热答:培训班从周末换到了周中,上完学校课程又匆忙赶去培训班,确实很辛苦。毕竟每个人的时间和精力都是有限的,会影响学习节奏。当然,爸妈报班是希望你的成绩能再上一个台阶,出发点是好的,但可能存在一定的盲目性,你可以与父母好好商量,分析利弊,最好制订一个新的学习计划,告诉他们你自己的打算和安排,请他们理解并认可你的想法。

3.一开学,我们就进行了体测,我的成绩不理想。我暑假本来打算好好锻炼的,但每次下定决心都没有做到,我对自已很失望……

热答:暑假是一段很长的时间,要坚持做一件事确实不容易,需要很强的自我管理能力和毅力。我们面对困难时,确实不可避免地会产生沮丧的情绪,但我们要努力去寻找解决问题的方法。

你可以为自己制订周计划,把长期目标划分为短期目标,降低实现目标的难度;也可以寻找一个陪你一起锻炼的同伴,用游戏和比赛的形式加强趣味性,互相鼓励、互相督促。

爸妈最近离婚了,我好难过,害怕同学们知道了会取笑我……

4.我最近迷上了各种盲盒,虽然知道这是商家营销的手段,但还是忍不住买买买,拆开来又因为不是我想要的而失望。

热答:首先要向你说两声“恭喜”。第一声“恭喜”是因为你已经有看穿事物本质的慧眼了,你知道“盲盒的背后有一群‘不盲’的商家”。人总是对未知充满好奇,也总是希望“物超所值”,商家正是利用这些心理来吸引你;第二声“恭喜”是因为你遇到问题有了烦恼,能够勇敢地正视问题,及时向他人寻求帮助。你可以试试下面几招:

注意力转移法:你可以借助其他事情转移一下注意力,两个月后,再回头看,这些盲盒可能在你眼里也不过尔尔了。

借助外力法:在“戒盲盒”的过程中,你可以寻求家长的帮助,先把困惑说给他们听,然后把最近的零花钱暂时交给他们保管,如果能坚持一段时间不去买盲盒,那么就让他们将零花钱还给你。

自我限定法:把盲盒当成给自己的奖励。只有取得一点进步或是成绩时,方能去购买。当买则买,定不会失了方寸。

5.爸妈最近离婚了,我好难过,害怕同学们知道了会取笑我。

热答:爸妈离婚这件事一定给你带来很大的冲击。这时候出现伤心、焦虑、担心、迷茫等负面情绪,都很正常。如果你觉得非常难受,可以找信任的人倾诉,会让你平静很多。

当我们平静下来以后,就能更加客观地看待这件事。

爸妈分开了,并不是一个家庭的失败,更不是你的错误,而只是他们选择了另一种幸福的可能。

现在离婚已经发生了,那我们就应该学会勇敢面对。换一个角度想一想,爸妈处理好了自己的问题,也许会有更多的时间照顾你,对你的爱不会减少,甚至会更多。

如果这件事被同学们知道了,有些人不理解,你可以告诉他们:“爸妈虽然分开了,但我们依然很幸福。”

6.新学期,我们还是那位数学老师,他很严肃,我不喜欢,导致我对数学没什么兴趣,很讨厌上数学课。

热答:第一,打开心扉,找自己最信任的人聊聊,在倾诉与交流中获取解决问题的途径和办法。

第二,换位思考,试着学会接受不完美的老师。老师也是人,他们难免有缺点,不可能百分百对自己胃口。每位老师的性格、教育理念和方式不同,我们需要学会适应。今后走上社会,我们也需要适应各种人,如严厉的上司、急躁的客户等。

第三,推心置腹,和老师真诚沟通。要真正打开心结,最好的方法是找老师当面谈。委婉真诚地告诉老师自己的想法,解除误会,重拾信任,从而理解老师、爱上学习。

即便这个老师真的无法让你打心眼里喜欢,也务必记住一个原则:别拿自己的前途去赌气,为此浪费了学习的机会和时间,受损失的最终还是自己哦。



金丹丹

我想看你,开心的样子



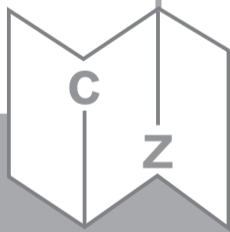
心里有疑惑? 扫码告诉我

有问题,欢迎来问,我们来答
邮箱:qjwbedu@163.com

本期特别感谢:杭州市周吉班主任工作室、杭州市李美萍班主任工作室、濮家小学“阳光驿站”:周吉、李美萍、余晶晶、张月霞、刘梦影、朱天丽、周歆楠、陈轶嫻老师

主持人 金丹丹
通讯员 刘睿欣

成长心理室



ch é ng zh à ng dú bě n

成长读本

福彩七乐彩 第2021102期 中奖号码: 02 10 12 16 17 22 23 24

福彩“15选5” 第2021236期 投注总额: 538176元 中奖号码: 09 10 12 13 14

福彩3D 第2021236期 中奖号码: 6 8 6 销售总额: 82467424元

中国体育彩票浙江省6+1第21102期开奖公告 本期全国销售金额: 1,154,166元 本期开奖号码: 8 9 2 0 4 3 8

中国体育彩票7星彩第21102期开奖公告 本期全国销售金额: 42,706,086元 本期开奖号码: 1 1 6 4 7 6 + 4

中国体育彩票浙江省20选5第21236期开奖公告 本期全国销售金额: 222,392元 本期开奖号码: 04 05 13 15 16

中国体育彩票足球胜负第21100期开奖公告 本期全国销售金额: 40,659,350元 本期开奖号码: 3 0 3 3 1 3 0 0 3 0 1 1 3

中国体育彩票足球半场胜负第21100期开奖公告 本期全国销售金额: 379,868元 本期开奖号码: 3 3 0 3 1 3 0 0 1 0 3 3

中国体育彩票排列3(浙江省)第21236期开奖公告 本期全国销售金额: 2,569,406元 本期开奖号码: 7 1 4

中国体育彩票排列5第21236期开奖公告 本期全国销售金额: 15,491,720元 本期开奖号码: 7 1 4 2 7