

# 因为周末不上培训班,爸妈不知道怎么帮我提高成绩,压力很大,我该怎么办?

1

1.因为没有学科培训班,我的周末都空下来了,宅家看书好无聊啊。

热答:一个人生活的广度决定他/她的优秀程度,会学、会玩才能走得更远,所以建议你的周末从“一”开始。

一小时兴趣拓展,曾经喜欢的乐器、篆刻、绘画等等,现在可以重新开启;一小时悦享读书,寻一处清幽之地,捧一本好书,以最舒服的姿势去享受灵魂深处的愉悦;一小时畅快运动,约上三五好友,去踢足球、打篮球、走路、跳绳、骑自行车……既是强健体魄,也是磨练心性;一次亲子活动,和爸妈一起散步、下棋、郊游……曾经因为学习焦虑,与爸妈紧张的关系,现在可以慢慢改善;一次家务劳动,洗衣服、刷鞋子、打扫卫生、擦洗油烟机……劳累过后你会明白分担和责任;一次烹饪学习,买菜、洗菜、切菜,爆炒、清蒸、炖煮,你可以从普通吃货晋级为厨艺高手;一次“行走读城”,带着自己的好奇、求知,走进自然,走进大街小巷,走进博物馆,去浸润心灵。

2.我读初二,读书挺用功的,以前的双休日几乎都泡在各种培训班里,但成绩总在中游徘徊。“双减”来了,我是不是就不用这么用功了?

热答:“双减”的目的是希望同学们能有更多时间发展自己的特长,德智体美劳全面发展,成为更好的自己。

不管你的成绩处在班级中的哪个水平,都需要用积极的心态去对待学习。当然每个人的学习能力不同,学习的成效肯定会有差异,特别是在“双减”政策下,自主学习能力强的同学的优势会越来越明显。也有同学会在周末进行音乐、美术、体育类的兴趣培养,综合素养得以提升。所以,建议你结合自身的特点,努力学习的同时也能发展所长,不要辜负大好光阴。

面对中考分流,我们至少要做到问心无愧,不管是普通高中还是职业高中,都要尽自己所能做到最好。

3.爸妈最近说他们压力很大,因为没有培训班可以报,不知道该怎么帮我提高成绩。都“减负”了,怎么他们还有这么大压力?

热答:爸妈的压力主要来自孩子的学业成绩,他们原本认为可以借助外力来帮助你,使你能有所提升从而达到自己的期望。现在培训班没有了,意味着没有外力可以借助,怕你成绩下滑,所以他们感到焦虑,由此产生了压力。

要缓解爸妈的压力,作为子女,我们可以从自身做起,比如制订好周末的学习计划,让爸妈感受到,即使没有培训班,我们也能合理安排学习时间,甚至安排得更好。比如,在学校的学习比以往更有效率,让爸妈感受到我们的学习正在一点点进步。

# 我总不能在晚自修完成作业,“双减”为啥没能给我加速呢?

2

4.在学校晚自修,本以为能提高学习效率。结果其他同学晚自修上了一半就搞定作业,我却总要把作业带回家。“双减”为啥不能给我这只蜗牛加速呢?

热答:想要加速的蜗牛同学别太担心,每个人都有自己的学习节奏,不必用动作快慢界定优劣。你认为你的动作慢,但你想过用来界定你动作慢的参照物有效吗?“双减”的核心是减少外在干预,培养自主学习能力,而不是为了让你提速。

至于晚自修后总把作业带回家,你先问问自己,是否在晚自修时磨洋工?是否不到火烧眉毛不动手写作业?如果是,你可以与同学结对,互相提醒。如果不是,且你确实是慢工出细活,那便与爸妈解释清楚原因。

回归课本,结合未掌握的问题进行巩固。

看一看同学,借鉴同学的好方法,根据自己的实际情况,看看是否适用,例如预习下一周的新课,了解(或初步理解)基本知识。

看一看家长和老师,借助他们的力量,制订学习完成表,每周回顾、改善,对完成了的项目打勾,多给自己尝试的机会,多给自己点个赞,你终将收获学习的自信和快乐!

6.听说以后音乐、美术都要纳入中考,体育中考分值也要增加,这几样都不是我的强项。如果在这几项上花力气,会不会影响我的学科学习?

热答:音乐、舞蹈和绘画使人在生活中发现美、创造美。体育锻炼,是为了强健我们的体魄,因为“身体是革命的本钱”。所以,音乐、美术和体育都不是因为中考而存在的,纳入中考是希望大家更重视综合素质的培养,而不是单纯应试。

至于学习音乐、美术或者进行体育锻炼会不会耽误学习,老师想以自己为例。老师坚持长跑10年,一周跑4~5次,每次至少5公里,在流汗中,能忘记烦恼,赶走焦躁,克服惰性,以更好的状态回到工作中。虽然花了不少时间,但你会认为长跑耽误了老师的工作吗?



沈蒙和

鹿姐小鹿,我最懂你



扫二维码留言,向记者倾诉

有问题,欢迎来问,我们来答  
邮箱:qjwbedu@163.com

本期特别感谢:杭州观成教育集团李学明班主任研修坊:余俊杰、高爱玲、王光钺、杨丽、景昱波、蒋楹、姒园园、晏姝、郑燕萍、戴筱筱、王伟鸣老师

主持人 沈蒙和

成长心理室

5.爸妈总说我的反应比别人慢半拍,别人上课听一遍能记住,我得在课外班再学习一遍才懂。现在预习、复习都要靠自己,我觉得很吃力,怎么办?

热答:从前的周末有课外班老师的安排,你产生了依赖性,一下子需要自己安排学习生活,觉得吃力是正常的现象。回归本源,也是你缺乏自信的表现。

看一看自己,本周已学的知识点是否都已掌握。梳理本周所学,文科可以从背诵开始,理科可以从思维导图和纠错入手。然后

# 成长读本

chéng zhǎng dú běn

**福彩“15选5”**

第2021250期 投注总额 553732元

中奖号码(无需排序): **02 04 05 06 12**

奖级	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	75	2494元/注
二等奖	中任意4个号	4595	10元/注

奖池累计 289332元滚入下期。

本信息若有误以公证数据为准 2021年9月17日

**福彩七乐彩**

第2021108期 总销量 5315850元

中奖号码: **10 15 16 17 22 24 27** 特别号: **05**

奖等	中奖条件	中奖注数	每注金额
一等奖	●●●●●●●	3注	436463元/注
二等奖	●●●●●●*	4注	46763元/注
三等奖	●●●●●**	167注	2382元/注
四等奖	●●●●●**	373注	200元/注
五等奖	●●●●●*	6266注	80元/注
六等奖	●●●●●	7729注	10元/注
七等奖	●●●●●	63904注	6元/注

本期未中出奖金0元滚入下期。

本信息若有误以公证数据为准 2021年9月17日

**福彩3D**

第2021250期 中奖号码: **8 7 2**

销售总额 76117566元

奖等	浙江中奖注数	每注金额(固定)
直选	3235	1040元
组选3	0	346元
组选6	4498	173元

其他投注方式中奖 13677元

浙江销售 4353986元, 返奖 4166231元。

本信息若有误以公证数据为准 2021年9月17日

**中国体育彩票排列3(浙江省)第21250期开奖公告**

开奖日期: 2021年9月17日

本期全国销售金额: 30,630,882元, 本省区、市销售金额: 2,608,224元

本期开奖号码: **4 4 8**

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	10,101注	798注	1,040元
组选3	10,946注	874注	346元
组选6	0注	0注	173元

21,909,506.60元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年11月16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21250期开奖公告**

开奖日期: 2021年9月17日

本期全国销售金额: 16,504,840元

本期开奖号码: **4 4 8 7 7**

本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	37注	100,000元	3,700,000元
合计	37注	---	3,700,000元

337,519,055.14元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年11月16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21250期开奖公告**

开奖日期: 2021年9月17日

本期销售金额: 155,458元

本期开奖号码: **01 05 07 08 18**

本期出球顺序: **07 18 08 05 01**

本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	39,949元
二等奖	283注	50元
三等奖	4,415注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年11月16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21108期开奖公告**

开奖日期: 2021年9月17日

本期全国销售金额: 33,029,808元

本期开奖号码: **4 7 0 0 8 7 + 8**

奖级	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	15注	33,847元	507,705元
三等奖	41注	3,000元	123,000元
四等奖	2,125注	500元	1,062,500元
五等奖	33,370注	30元	1,001,100元
六等奖	1,784,188注	5元	8,920,940元
合计	1,819,739注	---	11,615,245元

255,022,135.05元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年11月16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6+1第21108期开奖公告**

开奖日期: 2021年9月17日

本期销售金额: 1,183,364元

本期开奖号码: **3 5 3 6 6 8 0**

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	---
一等奖	0注	---
二等奖	8注	9,912元
三等奖	121注	300元
四等奖	1,740注	20元
五等奖	22,449注	5元

5,754,380.70元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年11月16日,逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准

**中国体育彩票足球6场半全场胜负第21107期开奖公告**

本期全国销售金额: 450,886元

主队	贝西克塔	贝西克塔	布魯日	布魯日	曼城	曼城	马竞	马竞	国米	国米	勒沃	勒沃	
客队	多特	多特	日尔曼	日尔曼	莱比锡	莱比锡	波尔图	波尔图	皇马	皇马	费伦茨	费伦茨	
结果	0	0	1	1	3	3	1	1	1	1	0	1	3

本期中奖情况		
奖级	中奖注数	应派奖金合计
一等奖	6注	48,094.00元
合计	6注	288,564.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年11月16日,逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准

**中国体育彩票足球4场进球第21107期开奖公告**

开奖日期: 2021年9月17日

本期全国销售金额: 1,399,878元

主队	贝西克塔	多特	曼城	莱比锡	国米	皇马	勒沃	费伦茨
结果	1	2	3+	3+	0	1	2	1

本期中奖情况		
奖级	中奖注数	应派奖金合计
一等奖	3注	298,640.00元
合计	3注	895,920.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年11月16日,逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准