

我听说,小学五年级是个坎,很多成绩好的同学会下滑,我有点担心……

1

1.我成绩原本不错,但进入初二后,觉得各科都变难了,特别是数学,怎么努力都成效不大,我觉得自己很没用。

热答:首先请你调整好心态。进入初二后,各科难度都有上升,对学习能力的考验。放下你的畏难情绪,不要将自己局限在“我的数学就提升不了”的思维框架里。数学是一门严谨的学科,它对我们的逻辑能力有较高的要求。做题时需要我们整合知识点,提炼思路,最后形成自己的知识体系。多去分析目前数学学习上遇到的问题,攻克它们。如果我们将过多的注意力放在“短期提升成绩”这件事上,急于求成,那可能会陷入恶性循环。保持努力的节奏和步伐,减少自我否定,进步自然就来了。

2.我之前听学长们说,小学五年级是个坎,很多成绩好的同学会下滑。五年级真的那么可怕?学习上要注意什么?

热答:其实,这样的说法很多,比如:四年级是道坎,五年级是个坡,六年级是座峰。为什么有些同学的成绩会出现滑坡?原

因可能是多方面的,学习习惯不好;面临小升初,心理压力大了;进入了青春期,情绪有波动了;家庭出现了一些变化……不管什么原因,其核心可以归纳为两点:知识结构的变化和自身身心发展的程度不同。所以,在学习上我们要从这两方面入手:第一,把各门学科的知识重点拎出来,分析清楚;第二,调整心态,适当减压,遇到生活和学习上的困难可以向周围人倾诉、求助,尽快适应变化。

3.以前考试多,我觉得很有压力,现在考试减少了,甚至没有了,我心里却没了底,我该如何知道自己学得怎么样呢?

热答:“双减”是给同学们减课业压力,而不是减学习能力,建议接下来逐步培养自己的自主学习能力。

第一,只和自己比。知道自己在学习上的长短板,制定一些跳一跳够得到的目标。

第二,制作学习档案。学习过程中,将与同学之间的横向比较转变为纵向自我比较。坚持做好记录,学会自我分析。

第三,与老师多交流。有任何的疑难问

题都能够第一时间找任课老师沟通解决。

4.我今年初三,以前一直在上课外班,成绩在班里名列前茅。可现在,就要面临中考,培训班停了,我怎样才能保住原来的优势?

热答:牺牲大量课余时间,通过课外班的加量、加练,获得学业的优势,大多是暂时的,而且有点得不偿失——你的依赖性增强了、自主性减弱了,虽然单纯解题水平提升了,但是综合素质能力降低了。

第一,轻刷题,重整理。机械地大量刷题,容易丧失对学习的兴趣和热情。不如利用多出来的时间将平时学到的碎片化的知识条理化、系统化,学业素养提升会更明显。

第二,轻排名,重能力。名次是一个较短时间段学习效果的表征,并不能完整准确地反映综合能力的变动。只要能力在不断提升,时间长了,名次也会带来巨大变化。

第三,轻结果,重过程。成绩好的学生的最大共性是重视平时的学习习惯,课前认真预习、课堂注意听讲、作业独立完成、错误及时订正、典型题分门别类。

老师鼓励我和好朋友比赛,我感觉他有隐隐的挑衅,这样下去会不会好朋友做不成了?

2

5.我每次都下定决心努力学习,但每次都会被电子产品、课外书诱惑,尤其是在家里独自学习时,就是控制不住,很难专注。我真的讨厌这样的自己,有没有好办法?

热答:确实,电子产品、课外书等外界的诱惑很难抗拒,能理解你现在焦虑的心情。但我要为你求学上进的心点赞,你只是还没能找到“良方”而已。

首先,将所有可能干扰你的杂物“清理掉”。你可以选择将其交由爸妈保管,或者自己把它们锁起来,把钥匙交给爸妈。

其次,给自己营造良好的学习氛围,设置合理的时间安排表,在学习前将喝水、上厕所等琐事都解决掉,心无旁骛。

最后,寻找学习“监督人”。自律是件难事,在你无法控制自己时,何不请求爸妈或好友支援呢?在他人的督促下可以更高效地学习。

6.老师总要和好朋友比赛,但我感觉好朋友在学习上处处针对我,有隐隐的挑衅,我很担心这样下去就做不到好朋友了。

热答:你可以和好朋友聊一聊,告诉他你很看重这段友情,把你的担心和盘托出,两个人聊透了,可能这些纠结也就解决了大半。老师觉得,好朋友会把

你当成“竞争对手”,是因为在他看来,你非常优秀,试想,谁会把比自己弱的人当成“对手”呢?《灌篮高手》里,樱木花道从“篮球小白”到“灌篮高手”,有一大原因就是因为有流川枫的存在,才会你追我赶,两人都有很大的提高和突破。但是比起“竞争”,你和好朋友都需要明白,“合作”更重要,你们不光可以在学习上取长补短,在生活上也能互相支持,相信这样的友情,会越来越牢固,也会受益更多。

7.我爸妈一定要我参加晚自习,班上同学也都上晚自习,我怕自己不上会和他们有差距,所以我心不甘情不愿地上了。

热答:晚自习有两个优点:能让你沉浸在集体营造出的学习氛围当中;你能够随时向当天值班的任课老师提出作业上的困惑。如果你在家里学习时总是“如坐针毡”,沉迷于各种娱乐性的“诱惑”,晚自习是一个适合你的选择。

上不上晚自习,关键在于你的自律度。对于足够自律自觉的同学来说,无论是在家还是在校,他们都能够合理分配时间。如果你也是“自律高手”,那么就不必过分担心“差距”问题。

确定了自己的想法,下一步就是和爸妈沟通。他们的坚持一定也有他们的理由,你尝试着询问他们的想法,并袒露自己的心声吧。

金丹丹 沈蒙和



扫二维码留言,和记者聊聊

有问题,欢迎来问,我们来答
邮箱:qjwbedu@163.com

本期特别感谢:杭州市李美萍班主任工作室、杭州市夏衍初级中学青骄班主任工作室、杭州四季青中学黄玉芳班主任工作室、杭州观成教育集团李学明班主任研修坊

主持人 金丹丹 沈蒙和

成长读本

成长读本

chéng zhǎng dú běn

福彩“15选5”

第 2021257 期 投注总额 589488 元

中奖号码(无重号): 05 09 10 13 15

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	107	1882元/注
二等奖	中任意4个号	4621	10元/注

奖池累计 651976 元滚入下期。

本信息若有误以公证数据为准 2021年9月24日

福彩3D

第 2021257 期

中奖号码: 8 1 9

销售总额 79054638 元

奖等	浙江中奖注数	每注金额(固定)
直选3	3610	1040元
组选3	0	346元
组选6	3738	173元

其他投注方式中奖 13146 元

浙江销售 4359636 元, 返奖 4414220 元。

本信息若有误以公证数据为准 2021年9月24日

福彩七乐彩

第 2021111 期 总销量 7827746 元

中奖号码: 01 07 12 17 18 24 29 10

奖等	中奖条件	中奖注数	每注金额
一等奖	7个号全中	1注	3046201元/注
二等奖	6个号全中	10注	28239元/注
三等奖	5个号全中	392注	1287元/注
四等奖	4个号全中	830注	200元/注
五等奖	3个号全中	9780注	60元/注
六等奖	2个号全中	14160注	10元/注
七等奖	1个号全中	102894注	5元/注

本期未中奖奖金 0 元滚入下期。

本期销售中一等奖 1 注 (杭州)。

本信息若有误以公证数据为准 2021年9月24日

中国体育彩票排列3(浙江省)第21257期开奖公告

开奖日期: 2021年9月24日

本期全国销售金额: 33,295,974元, 本省区、市销售金额 2,721,474元

本期开奖号码: 9 1 4

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	6,935注	495注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	19,734注	1,267注	173元

21,936,339.60元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年11月23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21257期开奖公告

开奖日期: 2021年9月24日

本期全国销售金额: 16,489,996元

本期开奖号码: 9 1 4 8 9

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	22注	100,000元	2,200,000元
合计	22注	---	2,200,000元

347,827,746.42元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年11月23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21111期开奖公告

开奖日期: 2021年9月24日

本期全国销售金额: 29,002,774元

本期开奖号码: 199905+5

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	1注	5,000,000元	5,000,000元
二等奖	36注	13,428元	483,408元
三等奖	76注	3,000元	228,000元
四等奖	2,939注	500元	1,469,500元
五等奖	42,603注	30元	1,278,090元
六等奖	1,280,292注	5元	6,401,460元
合计	1,325,947注	---	14,860,458元

262,941,048.80元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年11月23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21111期开奖公告

开奖日期: 2021年9月24日

本期销售金额: 1,141,214元

正选号码: 1 2 7 0 9 1 特别号码: 8

本期开奖号码: 1 2 7 0 9 1 8

本期中奖情况

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	24注	2,746元
三等奖	209注	300元
四等奖	1,998注	20元
五等奖	25,400注	5元

1,479,213.97元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年11月23日,逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球胜负第21112期开奖公告

开奖日期: 2021年9月24日

本期全国销售金额: 35,235,782元

本期开奖号码: 0 1 0 3 0 1 3 3 3 3 3 0 0 1

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	840注	18,792.00元	15,785,280.00元
二等奖	16,519注	409.00元	6,756,271.00元
合计	17,359注	---	22,541,551.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年11月23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21112期开奖公告

开奖日期: 2021年9月24日

本期全国销售金额: 2,387,614元

本期开奖号码: 1 0 1 3 3 3 3 3 3 1 1

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	356注	5,503.00元	1,959,068.00元
合计	356注	---	1,959,068.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2021年11月23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21257期开奖公告

开奖日期: 2021年9月24日

本期全国销售金额: 153,156元

本期开奖号码: 03 08 15 16 20

本期出球顺序: 20 03 15 16 08

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	5注	6,855元
二等奖	306注	50元
三等奖	5,094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23日,逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准。