

1 我有小情绪:放下手机和家务,一起看书、爬山、逛博物馆,不香吗?

1.学校在推进“家庭日”,但我根本没行动。爸爸工作忙,空下来就刷手机,妈妈要带弟弟,又有做不完的家务,看到其他同学的周末还是挺丰富的,我觉得很无聊。

热答:特别能理解你的感受。看到其他同学丰富的周末活动,自己家庭没有行动,有难过的情绪是很正常的,不用为了自己的“丧”而不好意思或自责。

要相信爸妈是爱你的,他们或许并不了解“家庭日”对你的意义,所以无形中忽略了你的感受。所以不妨尝试将你真实的内心想法主动和父母交流一下,可以将你了解的其他同学度过周末的方式告诉爸妈,作为参考。

其实你也关注到了,爸爸是将刷手机当成工作之余的放松,妈妈忙于带弟弟和家务,如果这成为了家庭活动的障碍,是不是也可以积极去改变呢?比如,用你对爸爸的关心来让他放松,力所能及地帮助妈妈分担家务,说不定会有意想不到的效果。

2.我爱好历史、军事,很希望能参加一些相关的周末活动,但爸妈认为周末就应该一家三口一起去爬山、打球、逛博物馆。我们觉得对方的提议很没意思,有什么破冰的办法?

热答:能想到和父母“破冰”,说明你是个非常懂事、愿意思考并解决问题的孩子。进入初中,是我们自我意识觉醒的一个关键时期,同学们也都开始有了自己的兴趣爱好和明确想法,也正是这个时期,我们要学会与他人更好地相处并处理问题。

人与人之间,很多时候都可以采取“求同存异”的策略。首先,我们明确共同的目标,比如一起度过有趣的周末。接下来进行分析,“有趣的周末”应该是什么样子?我与爸妈选择的活动都有哪些特点?有没有相同点?比如,逛博物馆可以增长见识,爱好历史军事也是增长见识,所以我们可以一起去历史博物馆或是军事博物馆。

不感兴趣常常源于不了解,我们不妨采取“一替一换”的方式,体验一下彼此的活动项目,

说不定了解之后,也能发现其中的兴趣。

3.周末没有学科培训班,却被各种兴趣班填满,妈妈说正好可以给我进行文体素质的培养,但我觉得自己根本没这方面细胞,不想去。

热答:好不容易到了周末,比起奔波于兴趣班,也许你觉得自己没有体育或艺术细胞,不如在家里玩手机;也许你觉得只有你孤单地上课,而爸妈趁机出去嗨;或者你觉得还不如多刷点题目,提高文化课成绩……你有这些想法再正常不过,但是文体活动种类繁多,乐器、舞蹈、球类、游泳、爬山……即便没有“细胞”,你也可以找到喜好。文体素质培养也不用拘泥于某个培训教室,可以升级成“家庭日”的形式,约上家人,放下手机和家务,一起开启一次艺术之旅,共享一场运动之趣,相信一定会快乐翻倍,度过高质量的一天。

社会需要全面发展的人才,“双减”的意义之一就是让学生培养自己的兴趣爱好,能拥有“有趣”的人生。

“双减”之后,同学们的周末画风发生了很大变化,周末有了更多自主时间,和爸妈们有了更多相处时间。但同时,“相看两厌”带来的矛盾、摩擦也陆续显现出来,本期成长心理室,聚焦“家庭日”的小烦恼。

2 爸妈的小烦恼:利用周末帮孩子查漏补缺,不好吗?

1.我家的“家庭日”大多是在书桌前,我给孩子补课、订正。孩子说很不喜欢这样的“家庭日”,但我觉得查漏补缺对孩子来说更重要,难道我错了吗?

热答:要说错,你的爱心一点没错,可谓用心良苦。可是从做法上说,你还真是错了,不被接受的奉献是一厢情愿。孩子既然不喜欢这样查漏补缺的“家庭日”,那学习效果可想而知,长此以往还会影响亲子关系。

一周学习后的查漏补缺确实很重要,前提是孩子自己有这样的认知,自主自愿去做,才会有理想的效果。在这个年龄段,想自主安排空余时间很正常,特别是“双减”之后,孩子更希望周末有一些休闲活动。家长可以在孩子的自主安排上给予合理的建议和指导,提供适当的帮助。帮助不仅仅只有“我给孩子补课、订正”,随着孩子年龄的增长,这种帮助会很有限,也不利于培养孩子独立思考及自主学习的能力。激发孩子学习的内驱力、培养学习的能力,才是家长要多花心思的地方。

2.我们工作很忙,只有单休,这一天就躺着不动,不想陪孩子跑来跑去,我觉得很对不起孩子,但体力上吃不消陪伴,该怎么协调?

热答:陪伴是构建和谐亲子关系、助力孩子健康成长的重要方式,但如果

现实状况不能允许每周进行户外运动,与其在自责和内疚中硬撑,不如尝试跟孩子进行沟通,说出自己的困难,获得孩子的理解。

其次,你要弄清楚陪伴孩子的目的是什么。户外运动固然是好的陪伴方式,但在家里一起游戏、看书,晚上一起散步,在一些重要日子外出活动,又何尝不是一种温馨的体验呢?甚至可以让孩子自己进行时间安排,然后跟你们分享。陪伴是一种爱的表达,心灵之景有时比眼中之景更为重要。

3.我家女儿很内向,周末就宅在房间里,一天都说不到十句话,如何让孩子放开心灵,外向一点?

热答:个性并无好坏之分,它是一种与生俱来的气质。内向性格也有它的优势,注意力更集中,更擅长倾听,创造力和想象力更丰富等等。所以不妨怀揣着欣赏的态度来对待孩子的内向。亲子之间的交流也并不仅限于语言沟通,可以尝试和女儿一起做点有趣的事,比如一起看电影、一起烤蛋糕、一起画水彩画、一起阅读……在共同的经历中,亲子之间的话匣子就自然而然地打开了。亲子之间,懂比说更重要,当时光流淌过一次次的亲子陪伴后,你会发现自己已经走进了女儿丰富多彩的内心世界。



金丹丹

我想看你,开心的样子



心里有疑惑?和我聊聊

有问题,欢迎来问,我们来答
邮箱:qjwbedu@163.com

本期特别感谢:杭州市杭州中学心理
辅导站:冯雁、徐菁、宋净霖、袁林新、
吴建平、马晓曦、张舒书老师

主持人 金丹丹
通讯员 项喆

成长心理室

家庭日

成长读本

chéngzhǎng dúběn

福彩“15选5”

第2021323期	投注总额 611672元		
中奖号码 (无顺序)	03 04 05 14 15		
奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元/注
一等奖	5个号全中	142	1468元/注
二等奖	中任意4个号	4856	10元/注

奖池累计 587509元滚入下期。

本信息若有误以公证数据为准 2021年12月3日

福彩七乐彩

第2021139期	总销量 5746040元		
中奖号码 (无顺序)	01 12 13 16 19 22 25 24		
奖项	中奖条件	中奖注数	每注金额
一等奖	7个号全中	1注	147471元/注
二等奖	6个号全中	6注	42194元/注
三等奖	5个号全中	121注	3482元/注
四等奖	4个号全中	438注	280元/注
五等奖	3个号全中	4797注	80元/注
六等奖	2个号全中	8060注	10元/注
七等奖	1个号全中	41913注	5元/注

奖池累计 0元滚入下期。

本信息若有误以公证数据为准 2021年12月3日

福彩3D

第2021323期
中奖号码: 7 5 4

销售总额 87377664元

奖项	浙江中奖注数	每注奖金(元)
直选	6078	1040元
组选3	0	346元
组选6	7408	173元

其他投注方式中奖 8093元

浙江销售 5212186元, 派奖 7510797元。

本信息若有误以公证数据为准 2021年12月3日

中国体育彩票排列5第21323期开奖公告

开奖日期: 2021年12月3日
本期全国销售金额: 16824.522元
本期开奖号码: 45456

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	62注	100,000元	6,200,000元
合计	62注	—	6,200,000元

306,178,966.30元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日期为2022年2月7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21139期开奖公告

开奖日期: 2021年12月3日
本期销售金额: 1,167,068元
本期开奖号码: 641220 7

奖项	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	—
一等奖	1注	25,365元
二等奖	28注	1,811元
三等奖	374注	300元
四等奖	3,234注	20元
五等奖	28,266注	5元

8,096,187.65元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日期为2022年2月7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21323期开奖公告

开奖日期: 2021年12月3日
本期销售金额: 166,790元
本期开奖号码: 04 05 07 13 16
本期出球顺序: 04 13 16 05 07

本期中奖情况

奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	11注	1,871元
二等奖	547注	50元
三等奖	6,759注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日期为2022年2月7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(浙江省)第21323期开奖公告

开奖日期: 2021年12月3日
本期全国销售金额: 26,520,720元
本期销售金额: 2,426,094元
本期开奖号码: 454

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	7,524注	583注	1,040元
组选3	7,673注	710注	346元
组选6	0注	0注	173元

25,785,495.28元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日期为2022年2月7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21139期开奖公告

开奖日期: 2021年12月3日
本期全国销售金额: 26,520,720元
本期开奖号码: 2831060+14

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	7注	115,644元	809,508元
三等奖	11注	3,000元	33,000元
四等奖	1,178注	500元	589,000元
五等奖	20,232注	30元	606,960元
六等奖	734,211注	5元	3,671,055元
合计	755,639注	—	5,709,523元

278,225,103.60元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日期为2022年2月7日,逾期作弃奖处理。

本信息若有误以公证数据为准。

钱江晚报·公益

不要让手机充斥餐桌

