

“他总是催我学习,还没收手机”

“我每次和他解释,都会升级成吵架”



心灵树洞

爱唠叨的爸爸,真的不爱我了吗?

用“6秒法则”,或许可以避免一场情绪大战

这是一个“心灵树洞”:关于学习,有一肚子话想说,来这里吧;人生有迷茫,来这里吧。学业疑惑、同学相处、亲子关系、自我成长……欢迎来信,我们来答!

本栏目由宁波市中小
学生成长指导中心承办。

□现代金报 | 甬上教育
记者 马亭亭



漫画 严勇杰

学生来信

爸爸总是催促我学习,说我玩手机不学习,还把手机没收了。其实很多时候我是在上网课,偶尔玩一玩。我每次跟爸爸解释,都会升级成吵架,然后不了了之。我觉得爸爸不爱我了,我常常想起小时候爸爸疼我的样子,不知不觉流下眼泪。

亲爱的同学,你好。

被催促的唠叨、被误会的委屈、被激发的争吵不禁让你想起小时候的温暖,心里有个落差,怀疑爸爸还爱我吗?我真想给你一个暖暖的拥抱呀。

爸爸真的不爱你了吗?其实唠叨背后藏着满满的关心,需要我们换位思考、细细体会。爸爸说:“你怎么又在玩手机。”他是不是担心你是玩手机上瘾,会让视力下降?爸爸说:“你怎么还不做作业。”他是不是担心你因为玩手机而耽误学习时间,他自己又不能提供更多的帮助?当你听懂了

这些画外音,爸爸的唠叨,其实背后都是爱。

我也看到你曾试着主动跟爸爸沟通,为你的积极行动点赞!

为什么每次的解释反而爆发成争吵呢?我建议你试试“6秒法则”——暂停6秒钟,什么都不说,什么也不做,或许可以避免一场情绪大战,因为情绪的反应速度比理性思维快6秒。主动沟通,真诚而坚定地告诉爸爸妈妈:“我希望自己管理自己,我会对自己的学习行为负责。”约定协议,用成长的步伐,收获自主学习的机会和空间吧。

学生来信

之前没有“双减”,我埋怨爸妈给我报了太多的培训班,每天都有上不完的课,做不完的作业,我好累!现在“双减”了,培训班没了,作业也少了,可是我心里却一点也不觉得轻松,因为我发现我的分数好像也被“双减”减掉了,真的好心累!我该怎么办?

亲爱的同学,你好!

看来,“双减”背景下相对宽松的学习氛围,并没有让你迷失自我。看到自己成绩下降,你感到苦恼,想寻求解决问题的方法,这是一种积极的处事态度,我很欣赏!

但是,你知道吗?“双减”减掉了过重的作业负担,同时也减轻了校外培训负担,主要是为了给我们创造一个全面发展、健康成长的环境。在拍手叫好的同时,其实也给了我们新挑战:该如何轻装上阵?

在这里,我可以给你以下两点建议:

首先,提高自主学习能力。你还在死记硬背,机械地重复做题吗?如果有,从现在开始,你可以试着主动参与学习,积极探究摸索,勤于动手实践,努力提高获取新知识的能力、分析和解决问题的能力以及与同伴交流与合作的能力。

其次,提升创新能力。发扬艰苦奋斗的精神,努力拓宽自己的知识面。在学习的过程中,敢于质疑,多问几个“为什么”。积极参加小制作、小发明活动,培养自己的实践能力和创新精神。

另外,我想提醒你,学习固然重要,体育锻炼同样不可忽视。我们应该劳逸结合,合理安排时间,学习并掌握必要的体育技能。这不仅能增强我们的体质,磨练我们的意志,还能愉悦我们的身心。反过来又能促进我们更高效地学习呢!

学生来信

我是一名初三学生,中考越来越近,我好紧张啊。有时候我感到很疲惫,白天上课犯困。有时候入睡困难,而且夜间容易惊醒,甚至还会很早醒来。

亲爱的同学,你好。

你在白天课堂上忍不住要睡觉,可能是这两种情况,一种是睡眠不足,另一种是心理压力太大消耗太多心理能量。当然,前者也可能是因为后者的原因而导致失眠。

如果睡眠质量还行,只是单纯地人为减少了睡眠时间,我们要衡量一下利弊,如果课堂的专注力受到严重影响,建议你调整个人作息,保证睡眠。

如果你是存在失眠的情况(入睡困难,容易夜醒早醒

等),可以尝试进行适合自己的自我催眠,比如听一些助眠的纯音乐,听有适当难度的英语,或者将注意力集中在自己的呼吸、身体上,想象自己身体的每一部分都变得沉重……如果这些都不能改变你失眠的问题,建议去医院看一下医生。

当然,如果心理压力太大,可以找出造成自己心理压力的因素,调整心理压力。每个人都有自己的心理步调和模式,不必在意别人怎样,适合自己的才是最棒的。



宁波市中小
学生成长指导中心

【本期专业支持】

宁波市兴宁中学

孙少英

江北区洪塘实验学校

潘泓伊

海曙区海曙中心小学

沈冰冰

【来信方式】

发送电子邮件至 xiandaijin-
bao2@qq.com,来信标题开头请标明
“心灵树洞”。

讲文明 树新风 公益广告



文明宁波
15386



扫码关注宁波文明公众号



人人参与创建

创建全国文明城市典范城市

共享文明成果

宁波市文明办