

玩手机是毁掉孩子成绩的最快方式

手机使用的频率和考试成绩成反比,也就是说平时玩手机时间长的孩子,或多或少会对成绩有影响。

■ 班主任老师



一、玩手机是如何影响成绩的?

●破坏专注力

手机带来的满足感太容易获得,而一旦你习惯了这种“唾手可得”的满足感,就不愿再去那些“高投入”的事情了。比如在高度自律的状态下,完成作业、思考问题。无法长时间集中精神,缺少对某个问题深入持久的了解和思考,这似乎已经成了手机操控下现代人的“通病”,专注状态正变得越来越难得。

在回答“人一生中最重要的的是什么?”这个问题时,巴菲特说:“我的答案是专注,而且比尔盖茨的答案和我一样。”对一个学生来说,能不能培养出高考所需的能力,关键在专注力的强弱。

沉迷手机的学生很难在学习上持续的、深入的思考;而没有深入思考,浅尝辄止是无

益于掌握高难度内容的。

●占用宝贵的时间

孩子学习之余的时间并不多,有些孩子把“碎片”时间用来翻看几页课外书、做几个健身小动作、跟爸妈聊聊天,有些孩子见缝插针一有时间就想拿起手机玩,而一拿起手机就再难放下。越玩越想玩,越不想转换频道进入学习状态,于是进入恶性循环,成为手机“上瘾患者”。

别人在课下拼命学习,你却在想尽办法不惜熬夜玩手机;别人在课堂上专心听,你却在胡思乱想、打盹闹瞌睡;别人下课或休息或准备预习,你却跟“同道中人”聊起“升级打怪”。谁能考出好成绩,还用说吗?

二、如何帮助孩子改正

作为家长的你,也要换一种认识,不再去简单的制止,而要认识到孩子对手机的精神依赖。本着循序渐进的原则,给孩子一个放下手机的过程。

●理解和接纳

对于我们看不惯的东西,也许深入了解其中的趣味和吸引力,会获得不错的效果。比如,孩子喜欢用手机听音乐,那你就跟着一起听一听,说不定你同样会爱上他爱的音乐,这时候一起聊聊歌星和音乐,听孩子讲一讲你不知道的歌星奋斗史、音乐背后感人的故事。一是可以跟孩子交流感情,二是满足了孩子的倾诉欲,让孩子获得满足感和成就感。

●指引孩子方向

最重要的是要引导孩子走上一条可行之路,能让他们把心愿投之于实践、付之于行动,从现实生活中获得成就感,这样,孩子才能更有方向感,才不会沉迷于虚幻。

具体做法可以是培养孩子书法、乐器等方面的兴趣:可以是跟孩子一起运动、一起阅读。还可以鼓励孩子多和他人交往,

增加孩子投入生活的乐趣。

●言传不如身教

如果你整天打游戏或者在孩子面前无所事事玩手机,你再怎么训斥孩子——去,去读书去,你觉得会有效果吗?最好的方式应该是身体力行,陪着孩子一起读书,我不太相信一个在良好环境下熏陶出来的孩子,会沉迷于手机网络不能自拔。

现在一些重视教育的家长,在孩子的成长过程中很好的扮演了监督者、陪伴者、激励者的

角色,在对孩子手机的使用问题上有着清醒认识,并身体力行希望将手机对孩子的负面影响降到最小。而一部分思想上偷懒的家长,还看不到手机对孩子的危害,还抱着用手机换取孩子的消停,或者用手机“收买”孩子的欢心,纵容自己的孩子沉迷于手机中不能自拔。

要知道我们今天所做的努力,不过是为了有一天回想起来的时候,不会觉得是自己亲手把孩子毁掉了。

背完这些名著美句 孩子再也不用发愁作文素材

下面是名著中部分美句,大家可以把觉得好的抄到摘抄本上。

●当我望着窗外掠过的景物出神时,我心灵的窗户也洞开了。许多似乎早已遗忘的往事,得而复失的感受,无暇顾及的思想,这时都不召自来,如同窗外的景物一样在心灵的窗户前掠过。于是我发现,平时我忙于种种所谓必要的工作,使我心灵的窗户有太多时间是关闭着的,我心灵的世界还有太多风景未被鉴赏。而此刻,这些平时遭到忽略的心灵景观,在打开的窗户前源源不断地闪现了。(周国平《车窗外》)

●我们内心的平静和我们在生活中所获得的快乐,并不在于我们身处何方,也不在于我们拥有什么,更不在于我们是怎样一个人,而只在于我们的心灵所达到的境界。(戴尔·卡耐基《平静》)

●同样的屋子,对头脑来讲,它只是一个房子;对心来讲,它变成了一个家;对灵魂

来讲,它变成了一个庙。屋子还是保持一样,但是,你经过了蜕变,你的看法改变了,你的层面改变了,你看事情的方式改变了。一个不具备这三者的屋子是不完整的,是贫乏的。(奥修《生存智慧》)

●生活不能等待别人来安排,要自己去争取和奋斗。而不论其结果是喜是悲,但可以慰藉的是,你总不枉在这世界上活了一场,有了这样的认识,你就会珍重生活,而不会玩世不恭。同时,也会给自身注入一种强大的内在力量。(路遥《平凡的世界》)

●生命的过程,就是时间消费的过程。在时间面前,最伟大的人也无逆转之力。我们无法买进,也无法售出,我们只有选择。(刘湛秋《心灵的轻松》)

●生命如同柚子一般。首先,你必须剥开柚皮,然后试咬几口,以便适应柚子的风味;当你开始享受柚子时,柚子汁却可能喷得你睁不开眼睛。(罗

杰·冯·伊区《生命的意义》)

●要永远坚信一切都会变的。无论受多大创伤,都要坚持住。太阳落了还会升起,不幸的日子总有尽头,过去是这样,将来也是这样。(曼迪诺《永恒的变化》)

●飞瀑之所以能飞流直下一泻千里,除了它有深厚的积聚之外,就是因为它选了一个突破口。千里良驹闯进迷谷,急需的不是在断崖绝壁上的左冲右突,而是冷静分析出路在何方。(卢锡铭《选择的诠释》)

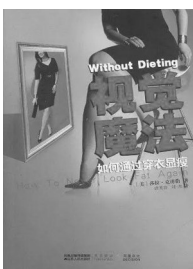
●阳光是匆匆的过客,总是去了又来,来了又去。它不愿意停留。(严文井《阳光》)

●当我们的灵魂通过那漆黑的生命通道向另一个未知之处飞去时,人世折磨的我们痛苦不堪,一切恩怨是非都释然超脱了。(程乃珊《曙光中的祷告》)

(未完待续……)

■ 读书吧

读完这些书 你就可以成为一个厉害的人(三)



《视觉魔法》

作者:莎拉·克虏伯

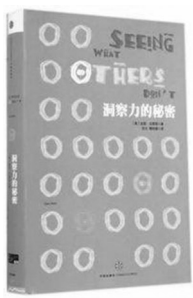
作者是奥普拉的御用造型师,也是多家顶尖时尚杂志的编辑,她针对身体的不同部位,做出指导,告诉读者如何通过穿搭,显得脸瘦、脖子瘦、肚子瘦、腿瘦……每个点都写得很到位,教你完美修饰身材比例。同时,作者在穿衣的材质选取、色彩运用、款式搭配、配套饰品等方面,都给出了很好的建议。



《追寻逝去的时光》

作者:马塞尔·普鲁斯特

这本书,为我们提供了名著更简单、更有趣的打开方式。一方面,它保留了原著中的精彩对话、经典情节和细腻思维,另一方面,它用可爱的手绘,让世界名著不再晦涩、冗长,而变得清新、直观。打开这本书,就能和作者一起,在一帧帧画面里,追寻浪漫的往昔岁月。



《洞察力的秘密》

作者:加里·克莱因

洞察力是一种无处不在,但又常常被忽略和低估的一种能力,甚至有人认为,洞察力即是观察力。在《洞察力的秘密》一书中,加里·克莱因以不同行业的人作为研究对象,以现实案例来阐述和佐证什么是洞察力,以及它在生活中所起到的巨大作用。在本书中,我们将会了解到能够激发洞察力的心理和抑制因素,以及提升方法。用洞察力解决难题,将能有效打破僵局,提高办事效率。