

飞机

爸爸坐在公园长椅上专心致志地看报纸，儿子在一旁玩耍。

忽然，儿子指着天空说：“爸爸，飞机！”

爸爸头也不抬、漫不经心地说：“小心一点，不要用手去摸！”

控制不住想玩手机，如何是好

暑假里我总是一个人在家，无聊的时候就喜欢拿着手机，经常刷手机忘了学习的时间，后来妈妈发现了非常生气，我也知道不对，但就是控制不住自己，还和妈妈顶嘴……因为手机，我和妈妈的关系变得紧张起来。我想戒掉手机，巧克力姐姐，你能帮帮我吗？

烦恼投递人 校 校

校校：

你好！

很高兴收到你的来信，巧克力姐姐非常理解你的心情，想戒掉手机真不是一件容易的事呢。不瞒你说，巧克力姐姐在读书的时候也有过因为玩手机而耽误学习的经历，不过那个时候手机还只能发发短信，看看小说，而现在手机的功能更加丰富了，玩游戏、看视频，一不小心大半天时间就过去了。其实不光很多青少年学生对手机容易上瘾，就连很多成年人都刷手机停不下来，还自嘲为“低头族”，可见这不仅是你一个人的问题，也是大多数人的共性。

校校，想完全不使用手机是不现实的，而是需要控制好使用手机的时间，把更多的精力放在学习或者其他更有意义的事情上。让我们想想，为什么会管不住自己玩手机呢？或者，我们应该在什么时候才能玩手机？答案很明显，空闲的时候。你回忆一下，当你在玩手机的时候，你的大脑或者是潜意识传递给你的信息是不是“我现在有空，我现在是闲的”，哪怕你是忙里偷闲。

那么，了解完了原因，我们就可以寻求方法了。既然玩手机是因为大脑觉得“闲”，那我们就要让大脑“忙起来”，让它集中于你更需要做的事情上——学习。学习之前我们可以先试着闭眼调整呼吸，让大脑平静下来，然后做做准备工作。第一，可以把手机调成静音，这样有消息提醒时就不会响起来刷存在感了；第二，可以让手机远离视线，放在你学习时看不见的地方，这样就不容易想起来；第三，如果你实在是控制不住自己，可以把手机交给爸爸妈妈保管，让他们监督自己不能在学的时候看手机，并每天严格规定玩手机的时间。

相信，看到这里，校校一定不再像之前那样焦虑了，对吗？在成长过程中，除了手机，我们还会遇到许许多多的诱惑与挑战，让我们向它开战，并且战胜它，那就把这次控制玩手机的经历当作是一次对自己意志品质的磨练吧。相信你能够战胜它，越来越自律，越来越好！

巧克力姐姐

双减日记

“无作业日”带来的成长快乐

□安庆市华中路第三小学 陈 芳

前期在学校开展的“我为学校提建议”活动中，不少学生都提出了设立“无作业日”的建议，学校经过研究，决定把学生们的建议变成现实，将每周周三设为“无作业日”，根据学校安排，从发布《“无作业日”活动实施方案》起，在“无作业日”当天，全校所有班主任、科任教师及家长均不得给学生布置或变相布置任何形式的与学科教学内容有关的书面家庭作业，为学生留出充足的课外时间，让学生们有时间从事自己感兴趣的课外活动。同时，学校也鼓励学生们有权拒绝来自各方面的书面作业。

在第一个“无作业日”到来的这天，上午第一节课，我走进教室，故作神秘地卖关子：“同学们，今天陈老师有一个礼物要送给大家，你们猜猜看是什么？”学生们七嘴八舌地开始猜测，我一直在摇头。“那到底是什么？”一名学生问，我不急不慢地说道：“从今天起每周三是我们学校的无作业日。”这个消息一出，学生们像炸了锅似的都开心极了。

“梦想成真”的这一天，孩子们都干了啥？第二天，我在班上举办了一次以“无作业日”为主题的交流会，谈谈这天的感想。

“以往回到家里都是爸妈的各种督促，昨天感觉节奏一下变慢了，我和爸妈的关系也变和谐

了，我还主动帮妈妈做起了家务，爸爸、妈妈还和我一起读书，非常温馨！”学生光君昊说道。

学生许承诺也表示，自己和弟弟还有爸爸、妈妈在小区里进行了一场慢跑比赛，身心非常放松。

小宇是班上的一名学困生，由于基础太差，每天做作业时非常吃力，家长辅导也很辛苦。他说，昨天晚上终于没有因为作业问题受到批评，妈妈还带他出去吃了一顿肯德基，特别开心，因为好久没有跟爸妈一起出去吃大餐了。以前周一到周四他都要写作业，周末还要上辅导班，每次想提个什么要求都因成绩差被拒……

“我喜欢唱歌，以前每天晚上要写作业，根本没时间抄歌词，跟着旋律哼哼歌，有时候作业完成得早妈妈还给我另外布置作业。昨天晚上我终于可以哼起我的小调了，奶奶和妈妈还当了我的观众，夸我唱得好。”学生汪悦兴奋地说。

一名学生家长也在微信里发出由衷感慨，学校这一创新举措不仅让孩子们有更多的时间来做自己觉得有意义的事情，也增强了大人和孩子之间的沟通与交流，对孩子的成长很有益处。

自“双减”政策出台以来，学校通过线上线下的方式多次召开家长会，不仅向家长传达了“双减”政策精神，传递了“学习不完全等于作业”的教育理念，也将学习由课堂引向生活，让更多的孩子们在减轻学业负担的同时，增加发现自我、悦纳自我的机会，享受每一天学习生活的美好。