2020年1月6日 星期一
责任编辑:王勇 编辑:李炎 詹妍
十堰晚报

怎样戒掉手机

张湾区阳光书院 鲍玺来

随着科技的进步,人们生活水平的提高,家家户户都有了手机。你不仅可以看到一个八九十岁的老人在玩手机,甚至你也可以看到一个一两岁的小朋友盯着手机看。手机在“控制”人们,人们明知道玩手机不好,但还是要玩,这到底是为什么?真的是手机是在“控制”我们吗?

我曾思考过,手机的确是在“控制”着我们,为什么是“控制”呢?假如你在写作业,你的手机放在离你很远处,叮一声响,你的同学给你发短信来了,信号传送到大脑的那一刻,你就会想,"他发过来的是什么?是想让我和他玩游戏?是想约我出去玩?是想跟我聊天?还是给我发了个红包?”“不行,我得写作业,不能去看。”“一定要去,万一是个红包呢?”这时你一定会去,等你打开手机,诱惑又来了。“是他邀我去玩游戏呀!太好了,我要玩,我要玩!”一玩就两三个小时过去了,作业还剩一大堆。

现在好多家长都在发愁,为什么我们的孩子那么爱玩手机?到底该怎么办?这时我们就要思考:我们为什么那么爱玩手机呢?我以自己的亲身经历告诉大家几个好办法。

一、不要滥用意志力,因为你越用意志力你越想玩,最后导致的只有欲罢不能,陷入深渊。二、调整思维方式,你得把手机(想戒掉的东西)往坏处想,把书籍(工作与学习)往好处想。比如你想刷微信,你的第一反应就是微信好玩,微信可以看朋友圈。但你得先停顿一下,先想想微信的坏处,去群里抢红包有什么好玩的,不就是几毛钱嘛,朋友圈信息泛滥,有什么好看的。再比如说你想玩我的世界,你先想,我的世界不就是一个生存的游戏嘛,有什么好玩的。记住,一定要把想戒掉的东西往坏处想,越坏越好;三、你得把工作与学习往好处想,工作能使我快乐,学习能使我进步。工作完成后,记得给自己一定的物质奖励或精神上的奖励;四、休息时多运动,因为运动会耗费你的精力,运动完你就不会去想手机了。把以上四条结合起来坚持二十一天以上,你就能戒掉手机啦。

快乐的研学之旅

竹溪县蒋家堰镇中心学校八(二)班 卢明月

时间总是过得很快,研学旅行已落下帷幕,但其中的收获却是受益终身的。研学旅行共历时五天四夜,这是我第一次跟集体一起出远门,所以路上并没有晕车,反倒很兴奋。

我们的研学基地在武当山国际武术学院,当我们到达后已是中午,稍作休息便开始了下午的活动——制作连旗。第二天上午进行了南水北调的游戏,用U型槽将球运送到杯中,我们与其他连队比赛时,因为太过心急,所以总是一次又一次失败。但当我们冷静下来节奏变慢时,我们迎来了胜利。从而使我们明白了团队的力量是无穷的,只有我们团结一心冷静思考,就没有什么事情是我们做不成的。下午上了武当建筑课,使我进一步了解了武当文化。

这次研学旅行,最让我感受深刻的是第三、四天。第三天进行了徒步拉练,我们首先到达了玉虚宫,屋内有许多神像,还有玄武大帝,十分庄严,之后我们又到了武当山博物馆,每个房间都有不同的古文物,让我大开眼界,为当地的历史文化赞叹。午休过后进行了团队浮桥活动,当有同学从我肩上的木板上通过时,我感到很重,但仍咬牙坚持,而拉拉队长正在终点为同学呐喊加油,安保队长在每块木板下用自己的头肩和背去顶着,只是为了同学的安全,当看到这一幕幕的画面时,我哭了,不仅是因为他们的努力坚持,更多的是因为他们的心中所守,心中永不放弃的精神,这一刻我们每个人都是伟大的!第四天进行了动力圈的活动,我们总共摇了3000多圈,许多同学手都起泡了,但中途没有一个人放弃,这便是团队的精神,下午进行了感恩教育活动,活动中我哭得很厉害,泪水止不住的往下流,因为我明白了父母的辛苦与不易,明白了在未来应如何孝顺他们。第五天参观了实验博物馆云阳恐龙博物馆,随后便返程回学校了。

总之,这次研学旅行我收获了许多,明白了团结集体的重要性,训练了我的动手能力,开阔了眼界,更懂得孝顺父母,尊敬师长……

指导教师黄雅静点评:行文流畅,重点突出,于字里行间中流露真情实感,正是初中生作文的可贵之处。

吹泡泡真有趣

市柳林小学三年级 李永睿

今天,我在快乐魔方上了一节有趣的课——吹泡泡。

吹泡泡时,首先我小心翼翼地拧开了泡泡水的盖子,接着我拿着手柄上下蘸了蘸泡泡水,然后我把泡泡管慢慢抽了出来,放在了嘴边,最后我轻轻一吹,各种各样的泡泡就像小孩子一样慢悠悠地跑了出来。

泡泡五颜六色的,在灯光的照耀下,一会儿变成蓝色,一会儿变成黄色,一会儿又变成了绿色……泡泡的形状各不相同,有的泡泡圆溜溜的,像一个小皮球在蹦来蹦去;有的泡泡三两个抱在一起,像一个可爱的小雪人;有的泡泡大小不一,连成一长串,像一串酸甜可口的糖葫芦……

泡泡们有的悄悄落在地上,围在一起,好像在开一场舞会;有的落在桌子上,照映出我们欢乐的笑脸;有的落在了我的鼻尖,当我用手轻轻一碰,它就“啪”地一声消失了;还有的泡泡调皮的飘出了窗外,它们一会儿和白云姐姐玩捉迷藏,一会儿和风婆婆一起旅行,一会儿又飘向了更远的地方……

五彩缤纷的泡泡给我们带来了欢声笑语,我真喜欢这些可爱的泡泡!

我的老师

市柳林小学五年级 洪蕴宸

我的语文老师是陈老师,她是夜晚的路灯,时刻为我照亮人生的道路。

她有一头深棕色的长发,在阳光下总会发出引人注目的金色光芒,大大的眼睛炯炯有神,红红的樱桃小嘴能说会道,可爱极了。她的体型稍胖,但她很会搭配衣服,总是元气满满的来到学校,显得格外年轻。可是她的性格很高冷,像一座冷冷的冰山,让人不敢轻易靠近。

但是,那天的一个下午,让我改变了她“生人勿近”的想法。

还记得那天中午,我草草地把作业一写,就去玩了,不会的题也没管。到了下午,老师将作业批改完后,点了我的名字,让我放学后留下来,我顿时心头一震,以为放学老师会把我狠狠地批评一顿,对未知的恐惧,我破天荒的不想让下课铃响起。可是打铃了,我忐忑不安地走向老师办公室,刚想对老师道歉,没想到陈老师先开口了:“你这道题为什么不写呢?”她的语气是我做梦都想象不到的温和,可我依旧不敢掉以轻心,就怯怯地回答道:“我……我不会。”没想到她耐心并且语气柔和的一步步讲给我听,所以我听得很认真,最后还给我出了几道同类型的题目,我也全做对了。从来没在同学面前笑过的陈老师挂着甜甜的微笑表扬了我,让我心里美滋滋的。

那天所经历的一切,不仅使我对陈老师的看法出现了改观,而且也增强了对语文学习的热情。从此,陈老师在我心中不再是一座冰山,而是一个装满热水的保温杯,外表冰冷里面却很温暖。这就是我人生中的引路人——陈老师。

我的小宠物

市柳林小学四年级 武珊珊

我的家里养着一只小狗,是奶奶从外面捡回来的。它很霸道,也很调皮,但我们全家人都很喜欢它。

刚捡回来的时候,它并不是特别好看,我就给它洗了个温水澡,洗完后它一蹦一跳的,可开心了。这只小狗浑身白花花的,见到熟人时,长长的尾巴总会摇来摇去,两颗水汪汪的眼睛也直发亮,像是从水里拿出来的葡萄。虽然它全身是白色的,但胸口有一道弯弯的白斑,特别明显,像是一种记号,看起来很威武的样子。出去玩时,它常常跑到岩石上大声地叫,就像狼王的嘶吼声,所以我给它取名“王者”。

王者非常的霸道,见到美食总是一下子扑过去,不管是谁的,它都吃的干干净净,并且吃东西的时候也不许别人靠近,就连我也不例外。唉,原本乖巧的它在这个时候显得非常凶恶。王者不仅霸道,而且还会储存食物,它最喜欢的莫过于骨头了,每次有剩下的骨头,它都会找一个地方藏起来,要是有别的动物来抢的话,王者总是毫不留情,上去就是一顿咬,直到别的动物离开为止,虽然王者比较霸道,但从来不咬人,不管在家还是出去玩,总是能给我们带来很多欢乐。

最近一段时间,我看到王者的食量越来越大,体型也越来越胖,而且经常偷偷玩失踪,为了搞清这件事,我就尾随在后面跟踪它,但我的声音和味道总是被它雷达般的耳朵和灵敏的鼻子察觉到,往往这个时候我就知道自己失败了,因为它会调皮的蹦□到我身边,蹭蹭我的裤角,然后快速的离开。

有一天,我看王者出去遛弯了,就偷偷到它储存食物的小窝里看看,突然发现王者的毛毯上多了两只小狗,看起来刚出生不久,睡眼惺惺的,这下把我高兴坏了,我连忙回去和奶奶说,奶奶脸上也乐开了花。没过多久,王者就回来了,见到我和奶奶摇头摆尾的,看起来也是兴奋不已,哈哈,以后王者就变成幸福的三口之家了。

这就是我的小宠物,一个霸道,调皮的小宠物,欢迎大家有时间去我家看看它们哦!

快乐魔方
HAPPY RUBIK'S CUBE

快乐魔方教育品牌课程:快乐魔方作文、爱达阅读、伊嘉儿数学、乐易突破英语、小夫子国学。报优质培训,我只选快乐魔方!

青少年宫校区	TEL:8886890	张湾校区	TEL:8031988	花果校区	TEL:8044768	顾家岗校区	TEL:8024733
红卫校区	TEL:8518386	柳林校区	TEL:8487405	广东路校区	TEL:8040336	万秀城校区	TEL:8661968
白浪校区	TEL:8491525	阳光校区	TEL:8621010	汉江路校区	TEL:8698726	四一校区	TEL:8895818