

没有对比就没有焦虑，家校群成“超纲”作业本

左手上班 右手上学



有不少人，戏称班级微信群为“恐怖组织”——老师不能错漏任何孩子的讯息，私人空间被家长的“狂轰乱炸”吞噬；家长在职场上忙得“三头六臂”，也不敢开启“微信消息免打扰”。互联网交流平台，确实给家校沟通带来了诸多便捷，但，也留下不少困惑。

开学焦虑症，家长群平添“心病”

一到开学季，家长们就觉得手机不好玩了。

现代人每天光是刷刷公司部门群、客户项目群、家族亲戚群、小区业主群……就已筋疲力尽。有娃的成年人，还要应付自家孩子的学校班级群。有时，真希望时光倒流，回到那个不联网的时代。

“聊天软件24小时在线，随时等着老师在群里发作业反馈”“孩子在学校里受到表扬或批评，群内实时更新，大人在办公室里也提心吊胆”“考完试公布孩子成绩，有时还会个别点名，简直像自己回到了学生时代”……微信家长群随着互联网时代发展应运而生。不少中小学幼儿园以班级为单位，通过QQ、微信等形式群发消息，建立家校互动平台。这无疑有助于促进家校联系，但对不少家长来说，却也添了块“心病”。

班级群建立的初衷，本是方便学校及时发布通知，方便老师及时与家长沟通，反馈学生情况，或是在节假日作为一种有效激励孩子学习的工具，晒晒书单、坚持打卡阅读什么的。谁曾想，随着不断演化，好好的家校共育平台变成了“一班N群”：有老师的官方群，教学信息权威发布；没老师的活动群，隔三差五办派对、约补习；个别家长硬拉班主任进的群，千方百计和老师互动组建小圈子……

如今，越来越多家长，一边在上班，一边还要上学。光是看着蹭蹭上涨的未读消息数，平日里足够淡定的他们，竟已焦虑得不成人形。

变异家长群，广告兼职功能齐全

微信家长群除了会变成“负担群”外，还有各种变异的可能。

马屁群：老师吱个声家长刷爆屏

老师发完通知，哪位家长第一个回复“收到，万分感谢”，就仿佛赢得了一场比赛。后面的“选手”，只能绞尽脑汁接力造句，靠“老师辛苦了”“这个班真有爱”来为孩子刷存在感。他们甚至可以将某某老师的“名言警句”铭记于心，只为关键时刻拿出来阿谀谄媚。

兼职群：为班级做事机会全靠抢

虽然不会明抢，但班级里有什么是大人可以帮忙的，群里总会暗暗较劲儿来。比如，校庆时班级汇报演出，有人主动提供服装，我就要包揽道具；课外实践活动需要场地，有人“刚好知道一处空闲又免费的好地方”，那我来准备小食。每学期帮忙打印表格、制作电子相册的“多才多艺”的家长更是不在少数。

广告群：拜托大家投一票砍一刀

作为一种虚拟社区，家长群言论自由。所以，群里的家长就像打了鸡血，永远有报不完的兴趣班链接，或请求组团，或帮忙砍价，“请关注一下这个公众号”之类的消息，时常活跃在微信里。而如果软广消息来源是老师，就可能是些培训机构的市场调查、教学评选的投票链接。不管于公于私，不管是否情愿，家长多是会照做的。至于该如何填写，大家也心知肚明。

家长应回归理性，关系应回归本位

“有了微信群或各类基于网络的虚拟交流平台，老师和家长们都身处一个相对公开的群体中，在某种程度上，家校关系变得更为透明了。”所以家校互动中，家长和老师更应该扮演好各自的角色：家长必须有清楚的自我认识，老师也必须做好本职工作。

有人说，不论是家长或老师，都是育人者。只要是对孩子成长教育有帮助的事情，就都是正能量的东西。但上海市特级校长张人利认为，不少家长过度关心学校教育，赋予了家长群家校沟通以外的功能，家长希望群里的一言一行，能换来孩子受重视。

借家长群，让家庭教育过度扛起学校教育的责任，沟通会逐渐异化。而家校微信群的清静，应由家长和教师共同维护，其喧嚣，自然也应由两者共担责任。所以，让学校教育回归本位，家长也应理性看待家校互动。

（来源：《扬子晚报》）



@微语录

@耳帝：拥有一个坚定的自己很重要，幽默不再是为了取悦别人，而是一种达观积极的生活态度；仗义不为回馈与彰显，而是处世的原则与立场；自信不求被认可，而是面对狂风骤雨时最坚实的内在支撑……我远达不到，但在为此努力着。

@祝羽捷：活在人间，都是有一些条件的。不能按照自己的心意生活，不能在梦想的轨道上奔跑，才是人生真的低谷吧。那些做着自己喜欢的事的人，哪怕辛苦都是嘴角挂着笑，挫折和跌倒是让你通关打卡，每次过关只会更加强大。只要选择对了，就不会计较眼前的得失。

@1句实话：没人会把我们变得越来越好，时间也只是陪衬。支撑我们变得越来越好的，是我们自己不断进阶的才华、修养、品行以及不断的反思和修正。

（来源：新浪微博）

@微趣图



这里就是天堂么？

（来源：新浪微博）

@微笑话

@这梦真灵：上高中时，每当熬夜苦读，父母都会说：“坚持一下，上大学就轻松了。”等我上了大学之后，才回味过来父母当年那些话是对他们自己说的。

@干领姨嘻嘻嘻：一进家门就发现桌上放着一张百元大钞。平时老妈也不给啥零花钱，这次发慈悲了？心中不禁一喜。拿走钞票时，发现底下还压着一张纸条，上面写着：“今天是你外婆生日，回来在家等我，我们一起去给外婆祝寿。注意，那一百元钱不是给你的，是为了引起你的注意。”

@仰天长啸：听说现在有些家长会把户口本放在显眼的地方，以方便女儿偷拿去领证。这种伎俩比起我妈来都弱爆了。我妈直接把户口本塞我包里，语重心长地说：“闺女，这个你随身带好，万一哪天有人一时冲动看上你了，就直接去领证。可别等你回家拿户口本的工夫，人家后悔了。”

@饭团肉：洗完脸照镜子，感慨青春一去不复返，要向老妈看齐了。老爸在一旁愤愤地说：“得了吧，你还不如你妈呢。你妈在你这个年纪已经开始逗你了，你这天天还在逗狗呢！”

（来源：新浪微博）



现代青年减肥魔幻实录

凭本事长的肉，终究还得花钱把它们送走

立秋已过，马上就是秋风起、贴秋膘的时节了，还记得当初立下的flag吗？什么“减肥不成功不换头像”“今天开始过健康生活，戒宵夜”“一定要瘦到两位数”，为了防止赘肉找上门，人们也是说谎脸不红心不跳，自己相信就好。

但你细想过没有，凭本事长的赘肉，除了花费时间精力，你可能还得花点财力。

【不见怪】 减肥大潮年年有，全年无淡季

根据阿里健康发布的《2017减肥趣味白皮书》显示，关键词为‘减肥’的交易指数，按时间出现规律性波动：除了3月气温回暖，减肥事业步入高峰，1月天气寒冷跌到谷底，其他月份持平。”

数玩研究所：“减肥”是永恒的话题，唯一的例外大概就是过年期间了，一到过年，人们就放弃了减肥，投身到吃吃吃胖三斤的轮回中。

【不得已】 你不是矫情，你只是喜欢说“我好胖”

根据‘好享瘦’APP针对都市白领用户做的减肥调查显示，在所有调查者中，BMI≥24的白领用户占55%，但‘觉得自己胖’的调查用户占比却高达88%。”

数玩研究所：有一种胖，叫做“我觉得自己胖”，我们会发现身边那些老是嚷嚷着要减肥的人当中，其实许多并不胖，只是陷入了“feeling fat”情绪无法自拔……

【不可能】 昂贵的瘦子，减一斤肉要花450元

“喊‘减肥’的人很多，但很少有人算过，为了在自己身上减掉一斤体重，他们最贵的花销是多少。根据理财APP挖财近日发布的《2018健身支出

报告》显示，如今中国人平均每减掉1斤体重，需要花450元。”

数玩研究所：瘦子早已不再是穷困潦倒的象征，在满屏锁骨杀、A4腰的趋势下，越来越多的人不惜花重金成为一名瘦子。

【不意外】 管不住嘴，迈不开腿，用意念减肥

《2018健身支出报告》数据显示，42%的人会断断续续去健身，34%的人健身能坚持1年以上，而管住嘴比迈开腿要难得多——68%的人在健身中不怎么控制饮食，而想要健康饮食的人，67%都没坚持下来。”

数玩研究所：对现代人来说，“健身”是一种间歇性一般现在时，“减肥”是一个似乎触手可及，却又始终未曾实现的梦想。

（来源：《杭州日报》）