

沉迷打機怎辦？

幫到手

情境1：教育規劃

你是一名阅历丰富的命理师，我的孩子是2003年7月18日6时出生的，请问如何根据孩子的八字在教育上做到扬长避短？

三、各阶段教育重点

- 小学阶段（金水滋养期）：以培养兴趣为主。通过游戏化学习激发主动性，避免过早陷入题海战术损耗心力。
- 初高中阶段（土旺压力期）：关注情绪疏导，可引入时间管理工具（如番茄钟），将大目标拆解为小任务，减轻官杀土重带来的焦虑感。
- 大学及以后（木火发展期）：鼓励自主选择专业和职业方向，适合从事创意、外交、水利、贸易等领域，避免刻板重复的工作。

四、关键提醒

此八字需特别注意 2024-2027年（甲辰、乙巳、丙午、丁未）火土流年，学业压力可能骤增，易出现失眠、注意力分散。可提前培养冥想、正念呼吸等放松习惯，家中增加绿植。开启新对话：五行。



▲家長為教育子女煞費思量，求教DeepSeek或可以得到實用的建議。

提問技巧：輸入關鍵詞

作為家長，在輔導孩子時經常感到情緒崩潰，尤其是當他們的學習表現未能達到預期。家長除了向DeepSeek諮詢關於教育孩子的策略，同樣也可以向其尋求快速管理自身情緒的方法。

點擊「深度思考」後，家長要向DeepSeek明確表達自身的需求，但需要注意「關鍵詞」的輸入。例如，「輔導孩子」、「情緒失控」、「起效快」等字眼，然後將其組合起來，則具體的提問問題為：作為家長，在輔導孩子學習時情緒失控，幫我制定如何平復自身

情緒的計劃，需要起效快。

為你制定快速起效方案

當問題輸入後，DeepSeek捕捉到用戶需求是「快速平復情緒計劃」時，它就會為家長提供緊急煞車、快速冷靜、應急調整三個階段的計劃，其中，每個步驟都可以在1至5分鐘內起效，且無需複雜的準備。

我是家長，在輔導孩子學習時情緒失控，幫我制定如何平復自身情緒的計劃，計劃要求需要起效快

情境3：遊戲誘惑

提問技巧：問到滿意為止

我的孩子13岁，沉迷游戏，学习上有拖延症，我该怎么帮助他？

帮助孩子摆脱游戏沉迷与拖延

阶段2：制定「学习-游戏」平衡契约（3-4周）

▶游戏时间三阶管理法

- 必需时间：保留社交类游戏（如周五晚《蛋仔派对》组队赛）
- 弹性时间：用学习成就兑换（背30个单词=25分钟《我的世界》）
- 奖励时间：重大突破奖励（单元考进步10名兑换周末3小时游戏日）

▶学习任务颗粒化改造

- 将作文拆解为：
 - 青铜任务：列出5个相关关键词（15分钟）
 - 白银任务：用手机录音口述故事框架（20分钟）
 - 黄金任务：选择最优结构动笔写作（35分钟）
- 使用「人形立牌法」：每完成1个任务移动代表色。开启新对话：一格

在教育孩子的過程中，遊戲問題一直是令家長們十分頭痛。孩子難以抵擋遊戲的誘惑，常常沉迷於虛擬的遊戲世界，對學習失去熱情與興趣。每當家長催促他們去學習時，又總是拖泥帶水，缺乏主動。此時，家長可以向DeepSeek尋求解答，看看它有何見解與實用建議。

在這個問題上，家長可以直接採用「背景+需求」的方式，直接向DeepSeek提問，如「我的孩子沉迷於遊戲，且在學習上有拖延症，我該怎麼幫助他擺脫困境？」DeepSeek將會提供逐步深入的解決方案，例如家長需理解問題根源、採取分階段干預策略、幫助孩子將遊戲價值轉化到學習等不同的針對性方法。

多角度提供解決辦法

若家長仍不清楚如何使用DeepSeek所提供的辦法，或認為其方法都不適合孩子，可以選擇再次向DeepSeek提問，DeepSeek則會從另外的角度進一步分析家長的問題，並在原來的基礎上不斷優化，提供更為詳細、謹慎的解決建議。例如，AI會在遊戲思維重塑學習方面推出更多的細節方案。

家長辅导孩子情绪崩溃应对...

以下是为您制定的快速平复情绪计划，分为三个阶段，每个步骤都可在1-5分钟内起效，且无需复杂准备：

第一阶段：紧急刹车（0-30秒内行动）

- 1 立刻物理隔离
 - 脱口而出：“我需要喝口水/拿个东西，马上回来！”（无需解释）
 - 转身离开房间，即便孩子在哭闹也先走开，优先阻断情绪升级。
- 2 启动“感官刺激法”强行转移注意力（选一项即可）：
 - 打开水龙头，用冷水冲手腕10秒（低温刺激神经系统冷静）
 - 用力嚼一颗薄荷糖或含冰块（强烈味觉唤醒大脑）
 - 快速搓热双手后捂住眼睛（黑暗+温热感快速放松）

给 DeepSeek 发送消息

深度思考 (R1) 联网搜索 + ↑

DeepSeek界面

深度思考：

- 幫助用戶更深層次的進行分析，側重與增強邏輯和性能，點擊此處可以獲悉DeepSeek的思考過程

给 DeepSeek 发送消息

深度思考 (R1)

联网搜索

+

↑

聯網搜索：

- 可以實時獲取最新的互聯網信息，通過全網搜索幫助用戶獲取更精準和全面的推理及思考

