



林林是一名小学四年的孩子，他的妈妈告诉我们：“这孩子有严重拖延症。每天早上都是在我的威逼利诱下才起床洗漱，放学都是在我的“三令五申”之下才开始做作业，什么事都喜欢留到最后一刻，让我抓狂的同时他还是悠哉悠哉的。请问，我该如何改掉孩子的拖延症呢？”

孩子的拖延症得“早治”

■记者 王敏杰

本期解答嘉宾：赵海英。记忆力注意力训练师、国家二级心理咨询师

举手即可完成的事情，却总是拖着不办；明明一个小时可以写完的作业，总要拖到两个小时以上……不少家长发现，生活和学习的节奏越来越

是得了“拖延症”。那么拖延症是怎么形成的呢？

赵海英说，比如一个人认为自己5天之内可以做完一件事情，所以在离结束时间还有15天的时候一点不着急，直到最后只剩5天了才开始。这种紧迫感焦虑往往促发人的斗志，会让自己觉得，自己只有在压力下才有做事情的状态。最后拿到成绩的时候，成绩往往不是很差，这样子就强化了自己最适合在短期高压的状态下工作的心态，并且对以后的行为不断进行自我暗示。

这一情况非常符合大部分有拖沓习惯的孩子的经历。因为现在的孩子非常聪明，所以哪怕最后只剩一点点时间了，也会完成得不错，从而自认为自己最适合这样的工作状态。周而复始，反复循环。

父母要学会“偷懒”

赵海英表示，凡事拖延的孩子，往往有一个性格急躁、期望值高和控制欲强的父母。在教育孩子的过程中，这些父母总是不断地在“督促”和“强制”孩子完成既定目标，很少给孩子选择的机会。面对强势的父母，孩子很无助，只能将拖沓作为无意识隐性对抗语言，不断给自己心理暗示“我斗不过你，但是可以拖”，并由此强化了自己的拖拉行为。

想让孩子不把“拖沓”当武器，在赵海英看来最为重要的

就是家长要学会“偷懒”。将做事的主动权交给孩子，培养孩子的自我意识和责任心。孩子的自我意识，在于尊重孩子和给孩子选择权。孩子的责任感，表现在他能主动、有效地完成与他有关的事情。这种责任感的培养，不应该到了小学阶段写作业的时候才开始强调，而是应该从孩子更小的时候开始。责任感的培养，并不是不断地给孩子下达指令或者提要求，首先是要在跟他们有关系的事情上让他们有发言的机会，并让他们学会自己选择。对待孩子的事情，父母正确的行为态度应该是“你的事情要你自己完成，你有很多选择，但每一种选择会有不同的结果，你必须自己承担”。如果在孩子写作业的问题上，你一直喋喋不休，孩子往往会把“拖延做事”作为手中的武器来与你进行软对抗。反过来，如果你从一年级的开始，便把写作业的事情交给孩子，孩子慢慢地便学会自己去掌控时间。

“恶果”让孩子自己承担

很多家长担心孩子起不床上学迟到，完不成作业被老师批评，害怕孩子受罪，所以跟在孩子后面不断地催促，结果自己急得要死，孩子还是慢慢腾腾。赵海英提醒家长，面对孩子的拖拉行为，父母一定要明确的界限，让孩子意识到，哪些行为是可以接受的，哪些是

不可以接受的，一旦孩子出现越界行为，必须要给予合理的惩戒，以提高孩子的行为自律性。以培养“准时”为例，可以给孩子一个现实的时间限制，把守时的任务交给他们自己：“离上学还有10分钟”、“准备好书包，5分钟后出门”等等。这种简短陈述的目的是要告诉孩子，我们希望，也认为他们会准时。始终用这种正面的预期方式，才可望当孩子觉得仓促时，他们会自己抓紧时间。如果孩子写作业磨蹭，那么不断地嚷嚷是不可取的，正确的做法是自己不急，让孩子急。如果孩子没有完成作业，老师肯定会问他原因。当孩子得到教育后，就会认识到磨蹭带来的害处，第二天就会加快速度。

家长要以身作则

赵海英说，很多有拖延症的孩子背后都会有一个做事拖拉的爸爸或妈妈，那么作为家长一定要以身作则，给孩子制定一项规定的时候首先自己要做到，比如生活中很常见的一种场景，虽然爸爸妈妈和孩子说好了：“吃饭的时候不能看电视”，但是每次到了饭点，爸爸就把电视打开，孩子看到了，自然会忍不住往电视机前面凑，这样不仅对孩子的身体不好，还降低了孩子吃饭的速度。“只有家长管住了自己，在孩子面前才会有发言权”赵海英提醒道。

快，但拖延症却在孩子们中间日趋蔓延。如果父母不管不问，几时的拖延症甚至会成为影响孩子一生的坏习惯。

拖延症是如何形成的

赵海英告诉我们，“拖延症”，学名叫做“Procrastination”。

其实拖延症不是小朋友的专利，有时候成年人的拖延症会更加严重。有些时候，你原本想早睡，但往往弄到很晚才睡下；原本你想好去做的事情，结果又莫名其妙的懒得去做了，这时你就要注意了，你可能就

孩子的教育一直备受每个家庭的关注，孩子面临各式各样的信息冲击和学习挑战，似乎变得越来越难教了。如果您在教育孩子的过程中遇到一些棘手的难题，欢迎您给我们来信，我们有专业的心理咨询师为您解答。

投稿邮箱：

sqwbaby@126.com

投稿请备注“心理课堂”

将时间充分利用 平凡的晚上收获不平凡的成长

孩子的成长来自无数个时间碎片的累积，更来自教育者的匠心，将一个个碎片化的时间充分利用并填充。以下这篇文章，来自于平常生活的一页。细心的你会发现，当你对孩子的心理特点比较了解时，类似于肩章这样的小物件，就像被施了魔法一样，将孩子充分激活，让孩子内在的能量迸发出来，达到识别和发展孩子兴趣的目的。你也许还会发现，经由孩子自主推荐阅读的篇目，在父母的循循善诱下，总是会时不时地帮助孩子激发思想的火花，让阅读与思维成为习惯，让观察与探讨成为自觉。

晚上，我从单位带回很多以前工商时的肩章，作为小礼品送给孩子。小家伙显得很开心。当我还在吃晚饭时，他就迫不及待地请求外婆帮助，将肩章别在外套上，扮演警察，浑身带劲儿，连说话和走路都透着很强的精气神。从外婆家回到家以后，我充分接纳孩子的兴趣，陪他玩了会儿警察的游戏。鉴于孩子今晚对扮演警察的游戏比较着迷，我将美国、欧洲、太平洋等地名，以及训练、跑步、缉毒等元素巧妙融入其中，试图在孩子的兴趣、经验以及理解方式与学习内容的逻辑结构之间建立有效沟通，让想象的翅膀自由飞翔。可以想见，我们玩得有多么开心。

接下来，在孩子的推荐下，我们一起阅读了《喵喵医生出诊记》。这是很久以前我们就涉猎

的一本书，内容再熟悉不过了。不过，由于是孩子主动提议阅读，所以我应该充分尊重他的意见，结果是我们不虚此读——再次从该绘本阅读中获益良多。最显著的就是，孩子质问为什么喵喵医生和汪汪没穿鞋子，而病床上的其它小动物却穿了。这一差异太细微了，细微到几乎可以被忽略的程度，但孩子偏偏就发现了。足见其专注力、观察力与记忆力不一般。这是长期操练的结果。我运用特有的方式，对于孩子的这一提问表示由衷地欣赏，并围绕这个问题相互进行了合作探讨。

接下来，我们又一起分享了《凯琪的包裹》，这同样是一本孩子比较感兴趣的绘本。当我们的分享阅读来到末页时，孩子发问道：为什么美国邮差埃弗里特系

着领带，但荷兰邮差克莱弘却没有？这一差异同样极其细微，而且中间隔着许多页。我对孩子所表现出的敏锐的观察力与惊人的记忆力给予了肯定。我们再次进行了合作探讨。在我的引导下，孩子思维活跃，思路大开。他分析道，首先第一种可能是每个人的习惯不一样……第二种可能是两个人的境况不同。对于埃弗里特而言，除了身上穿的制服（佩戴领带）外，其他衣服都被雨水淋湿了。而对于克莱弘来说，除了当时身上穿的休闲服外，其他衣服也都被雨水淋湿了（这一种可能简直太富有童真气息了，它体现了儿童独有的智慧，充分说明孩子在认真关注和积极思考）。以上两种可能性分析是孩子独立完成的。第三种可能是在我的一步一步引导下完成的，即美

国是一个富裕的国家，所以邮差完全买得起一套制服（包括领带、制服帽），而荷兰则刚刚经历过一场战争，还显得太贫穷了。这样的引导和合作探讨等于在兴趣的主导下，对文章内容进行了梳理与回顾。

探讨进展到这里，孩子再次发问：为什么荷兰发生战争，中国却没有？这是延伸思考。对此，我澄清道：荷兰发生的战争名字叫第二次世界大战，事实上中国也发生了。这些我也是通过读书才知道的（不知不觉间，我将孩子的视角又一次引向了阅读）。早已记不清这是第多少次了，我总是尽可能利用生活中的各种契机，有意无意地将孩子的兴趣点引向阅读，这就相当于在孩子幼小的心田里播下阅读的种子。 仲虎超

