



家里有个“小磨蹭” 家长先别急着吼 认清“病因” 才能对症下药



孩子磨磨蹭蹭地换衣服、做作业、整理书包，导致经常做不完作业、上学迟到等，这都是家长们一直头痛的问题。

看着留白的作业本和磨洋工的“小蜗牛”，不少家长开始尝试各种办法，希望给家里的“蜗牛”装上“马达”，然而，如果没有合适的方法，却往往事与愿违。日常催孩子，不但伤了肝肺脾肾，还伤了家长的心，也凉了孩子的心。

那么做事拖拉的“小蜗牛”是怎么养成的？怎么来拯救这些“小蜗牛”呢？听听心理老师的解答分享吧！

□现代金报 | 甬上教育
记者 马亭亭

特邀专家

王岱莹
宁波市中小生长
导中心“甬教师”
杨娜名师工作室成员
国家二级心理咨询师

A 拯救孩子的拖延症 这些做法不可取

关于孩子拖拉问题，如果采取措施不当，常会事与愿违，引起反效果。

案例一 催促唠叨

“你的动作就不能快点吗？刷个牙刷半天，吃个饭半天……拿个作业本也磨磨叽叽的，你的作业什么时候才能写完呢？”

后果：越催越慢，再催“熄火”！

案例二 惩罚施压

“如果再过一个小时，你的试卷还是如此干净的话，不许吃晚饭！不许看电视！更不许玩手机……”

后果：暂时奏效，转眼故态复萌！

案例三 加强控制

“画笔和乐高被我没收了，你做完该做的事再给你！”“网被我断了，手机也暂时由我保管，做完作业再说。”

后果：叛逆反抗，亲子关系破裂！

案例四 包办代替

“教你这么多遍你怎么还是不会啊？算了算了，让我来……”

后果：养成依赖陋习，失去独立能力！

B 孩子为什么这么磨蹭？ 先来认清几种类型

第一种 完美主义型拖延

此类型的人认为自我表现是能力与自我价值的直接反映。也就是说事情做不好就是自己能力不行，能力不行会影响自己完美主义的形象。这会导致两种截然不同的结果：一种是严格要求自己，有工匠精神；另一种是用拖延来逃避对失败的恐惧，前者能很好地完成任务并奠定自尊的基础；后者就适应不良，拖延只是为了来营造只是我还没做或者没花精力的假象，大部分人都属于后者。

第二种 消极抵抗型拖延

怎么又要我写作业？怎么又要我倒垃圾？这是害怕失去掌控权的典型表现。很多时候，孩子的生活由不得自己做主，要被老师和父母逼着去做一些自己本不愿意做的事，拖延就是他们赢回自主权和自尊的武器。虽然这种反抗没什么明显效果，但至少是孩子最后的倔强。你不让我舒坦，我也不让你爽。这种类型更像是情绪管理问题。拖延会让你情绪不好，不好的情绪又会导致更严重的拖延，如此恶性循环，更甚者会导致焦虑、抑郁、注意力分散。

第三种 即时满足型拖延

孩子往往愿意去做那些令自己立刻尝到甜头的事情，如果这个甜头要很长时间才能得到反馈，那他们会觉得它不太甜。这在心理学上叫做时间贴现。即大脑会因为得到反馈的时间太久，在评估该事件利益得失时失去客观性，只考虑当下利益。假如很远的地方有一头狮子，你可能不会在意，但是它转眼跑到跟前了，你肯定撒腿就跑，说的就是这个道理。

C 如何拯救“蜗牛”？ 这些建议请查收

1、平心静气看问题

人在过于激动时，负责思考与决策的大脑皮层就会失去功能，导致我们很难对状况做出正确判断和处理。所以，当你看到孩子拖延而忍不住火冒三丈时，首要是给自己“灭火”，尝试转换角度，把应对拖延当成是和成长共同学习的契机，为成长“打怪积分”。

2、望闻问切找原因

每一种行为背后都有其蜿蜒曲折的形成历程。找到孩子所属的拖延类型，反思其背后信念形成的原因，有助于你更好地理解孩子，在帮助其调整行为的过程更具耐心和支持性。同时也可促进我们觉察家庭教育中的不当之处，并调整相应的教育措施，从根源上帮助孩子转变观念。

3、对症下药寻策略

除了以上所提“调整心态”，寻找背后信念的“药引子”，王老师也为大家提供5个“万能方”，让行动变简单，让坚持变容易。

策略1：任务分解法。参考时间管理四象限原则，将一个看起来庞大的任务按照轻重缓急和难易程度进行划分。在一开始任务启动困难时，宜先安排相对容易但较为紧急的内容。当任务已经启动并且获得一定成就感时，可乘热打铁安排具有一定挑战性、紧急且重要的任务。任务分解的具体程度可因人而异。

策略2：结构性拖延。这个方法的前提是接受“拖延”的存在，美国有位教授提出，假如我们有五六个任务要做，当你因各种原因导致第1个任务进行不下去时，可

以跳过去做后面的第2件事，或者是第5件事。这个时候你看起来似乎在“拖延”第一个任务，实际上你做了后面的多个任务。时间并没有浪费，依然感到很充实，也不会因过度焦虑而影响任务1的继续执行。

策略3：降低启动难度。对于需要做的任务，增加其启动的容易程度，而增加那些可能让你分心的项目的启动难度。如孩子要上网查阅资料写一篇寒假实践报告，你可以帮他整理需要用到的所有材料以及文档放在桌面显眼处，而将那些可能会干扰他的项目置于层层文件夹内，如QQ、微信等。

策略4：微习惯养成。这是一种通过养成习惯来破解拖延的方法。微习惯就是你强迫自己每天做的微不足道的积极行为。如每天背一个单词，每天做一个仰卧起坐，每天走10步等。微习惯的优势在于它易于完成和坚持，不会给个体带来压力，且“一不小心”就超额完成，能带来成就感，提升自我效能感，这反过来又能强化行动力，形成良性循环。

策略5：及时奖励法。大脑更偏好“即时满足”，这是游戏吸引人的原因之一。每当你通关一个副本，击败一个BOSS，系统就会随机掉落很多奖励，这些“奖赏”让你体验即时满足，愿意继续玩。

参考“游戏”的设置，我们在完成任务时也可设置一些强化奖励，给孩子的“边缘系统”一些甜头尝尝，这有助于增强其自控力，减少拖延行为。强化可以是增加孩子喜欢的事物或给予他精神上的鼓励表扬，也可以是撤销孩子厌恶的事物，比如可以三天不刷碗。

总而言之，“拖延”行为的形成不是一日之果，调整改变也不会是一日之功。它的调整与改变离不开家长的爱心、耐心和平常心。