

拖延症 小孩

如何让孩子变得更高效

王顺勇◎著



如果父母不管不问，孩子的拖延症会成为一生的坏习惯！

聪明家长这么做，多拖拉的孩子都能改！

你的孩子是否得了顽固的“拖延症”？

别着急，

用书中教授的技巧可以治愈！

中国华侨出版社

拖延症 小孩

如何让孩子变得更高效

王顺勇◎著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拖延症小孩：如何让孩子变得更高效 / 王顺勇著 .—北京：
中国华侨出版社，2016.1

ISBN 978-7-5113-5937-7

I . ①拖… II . ①王… III . ①家庭教育

IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 003453 号

拖延症小孩：如何让孩子变得更高效

著 者 / 王顺勇

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 16 字数 / 227 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5937-7

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：(010) 64439708

网址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

前言

写给家长的几句话

儿童的天性除了游戏之外，还有“拖延”，它们似乎是相伴而生：孩子因为迷恋游戏而拖延。拖延的具体表现就是孩子们遇到什么事都要向后推诿，而拖延习惯的养成对人生事业是百害而无一利的。中国古代有《明日歌》，说的就是成人做事拖延带来的危害，由此可见拖延是人类共有的特性。

但是，古往今来大有作为的人物，鲜少有拖延的习惯，相反，雷厉风行似乎都是他们的长处。而后人对前人做评价，都会依托此人生前做过的一些事。

人活一世总是拖拖拉拉、懒懒散散绝对是不好的，最终将会一事无成。因此，从这个角度上说，改变孩子拖延的习惯，能推动孩子走上“大有作为”的人生大道。如何在循循善诱中将儿童的拖延问题改正过来，让其健康步入人生的大道，是每一位家长必须重视

的问题。

教育学家们认为，人的教育本身就是良好习惯养成的过程。儿童正处在性格养成阶段，在这个阶段让孩子养成各方面都很优秀的良好习惯，那就为孩子将来成为国家的有用之才打下了良好的基础。世界上的人脾气性格都不一样，包括孪生兄弟姐妹也是如此。因此，因材施教就变成了万古不变的教育真理。但是，面对拖延这一儿童通病，究竟该如何因材施教进行教育呢？比如，儿童贪玩，喜欢打闹，对需要完成的作业总愿意推诿，如何能够让他们在规定的时间内完成规定的作业？

本书借助多名儿童学习的例子，说明了改正孩子“拖延”习惯的方法，希望家长以及教育工作者能够从中得到经验，在实际的教育工作中帮助孩子摆脱拖延，做“不拖延小孩”。



第一章 儿童的拖延习惯是怎样养成的

第一节 拖延的内涵和外延	003
第二节 拖延习惯不是天生的	010
第三节 了解儿童的心理空间	014
第四节 洞察儿童拖延习惯的“苗头”	019
第五节 注意：儿童有些表现并不是拖延	023

第二章 拖延会引起哪些不好的连锁反应

第一节 拖延症蔓延的严重性，你了解吗	029
第二节 拖延习惯在儿童学习生活中的危害	034
第三节 拖延习惯会影响一生	039

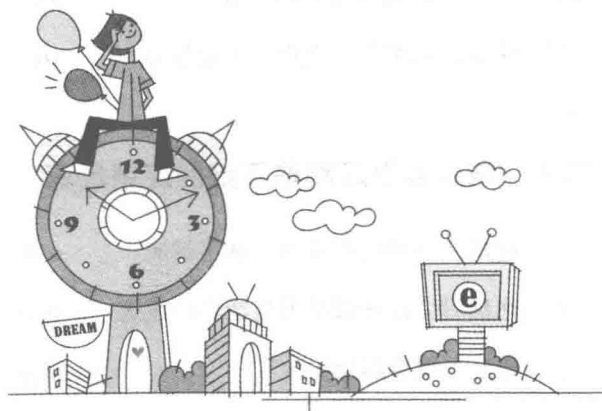


第三章 拖延习惯的养成和压力有直接关系

第一节 你观察过孩子对压力的反应吗	047
第二节 释解“铁杵磨成针”	052
第三节 “不能让孩子输在起跑线上”应该这样理解	057
第四节 儿童拖延症与逆反心理的关系	060
第五节 游戏是儿童的天性	065

第四章 高效率源自于好习惯

第一节 自动自发的习惯如何培养	073
第二节 让孩子理解日事日清的好处	078
第三节 小小责任心让儿童远离拖延症	083
第四节 培养孩子“要事第一”的习惯	088
第五节 磨炼孩子的意志力的方法	093





第五章 树立时间观念是孩子健康成长的标杆

第一节	在儿童游戏中传递珍惜时间观念	101
第二节	不同性格儿童的时间观念训练	106
第三节	当孩子在浪费时间的时候	111
第四节	小小时间表，教育孩子离不了	116
第五节	要求孩子一次做好一件事	122

第六章 如何有效改变孩子的拖延毛病

第一节	引导孩子走出心理舒适区	129
第二节	让孩子体会拖延带来的代价	134
第三节	引导孩子制定明确的目标与计划	138
第四节	找出孩子专注的最佳时间	143
第五节	引导孩子为事情划分优先级别	147
第六节	培养孩子分阶段完成目标的习惯	152



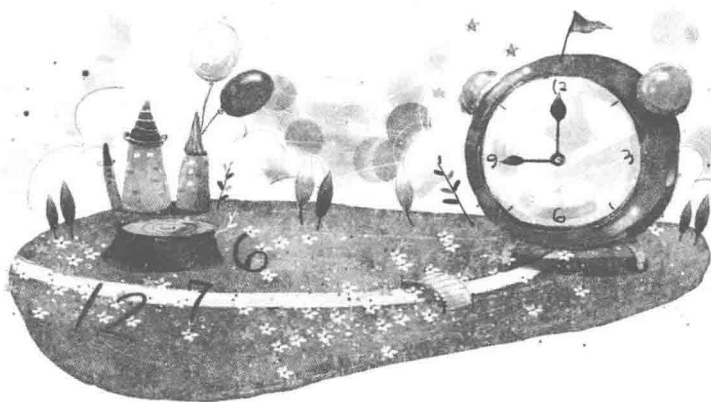
第七节 引导孩子建立自我监督机制	157
第八节 不给孩子制造任何借口的机会	162
第九节 引导孩子体验执行力的乐趣	167
第十节 引导孩子消除分心因素	173
第十一节 绝对不允许包办代劳，必须让孩子亲力亲为	178
第十二节 让孩子提高执行力，竞赛是好方法	183

第七章 执行力训练：让孩子做事尽善尽美

第一节 消除孩子身上的懒惰因子	191
第二节 杜绝孩子敷衍做事的习惯	196
第三节 培养孩子的结果导向思维	201
第四节 孩子的兴趣发展受父母习惯的影响	205
第五节 适当激励能够提高孩子执行力	210
第六节 切记，体罚孩子不是解决问题的办法	215

第八章 孩子出现下列问题怎么办

第一节	游戏是孩子天性，但孩子过于贪玩怎么办	223
第二节	孩子不兑现承诺怎么办	225
第三节	如何和孩子“讨价还价”	227
第四节	孩子努力了还是没完成怎么办	230
第五节	孩子故意对抗你的时间理念怎么办	232
第六节	孩子为了拖延去寻找保护神（爷爷）怎么办	234
第七节	孩子如果向您讨饶拖延写作业怎么办	237
第八节	如果孩子用沉默拖延对付你，应该怎么办	239
第九节	如果孩子为了拖延写作业威胁你，怎么办	241
第十节	孩子缺乏自信心怎么办	243





第一章

儿童的拖延习惯
是怎样养成的

曾经，有许多家长面对拒不完成作业的孩子无可奈何；曾经，有许多爸爸妈妈面对不听话的孩子只能默默流泪；曾经，有许多监护人面对和自己针锋相对的孩子愁眉不展。可是，您想到过吗？孩子的这些拖延行为都是在您的日常生活中不知不觉养成的。如果你能在孩子这些行为初始发现并教育的话……

第一节 拖延的内涵和外延

如果您已经为人父母或者老师，那您肯定见过或者听说过孩子以下的行为：

在应该学习的时候，他（她）死缠烂打表示希望看电视；而等电视真正有了对学习有帮助的节目时，孩子反而去看书了。

家里来了亲戚家的小朋友，父母希望孩子跟人家玩儿，孩子非要写作业；可到了写作业的时间了，孩子却非要去玩游戏。

老师正在讲课，孩子不听却偷偷地在下边写作业；等老师讲完后让学生写作业时，孩子无事可做了。

老师提出问题让思考回答，孩子不举手回答却低下头；而当老师开始讲课的时候，孩子却在下边小声和同桌讨论老师方才的话题。

学生因为语文课上没写完作业而被迫在数学课上写；结果造成数学作业写不完只能到语文课上去写。

公共汽车上明明看书对眼睛不好，孩子非要在上面看；等到了家里让孩子看书的时候，孩子却打开了电视。

.....

此类事情很多。这样的孩子为了达到自己的目标而想尽办法，却根本不是在按照家长或者老师的预定指令去做事，个别的孩子在



达不到目的时甚至还会撒泼哭闹，这就是典型的拖延症的表现。拖延症具体的表现就是应该做的事情不愿意去做、拖延着做或者干脆不做；而在当时情况下不应该做的事情反而排除万难去做，且不惜代价；要不再就是干脆什么也不愿意干，就等于平常人经常提到的“大懒汉”一个。拖延症表现在孩子身上主要在学习和写作业方面，孩子根本不是按照老师和家长的意图去学习，正如上面列举的例子一样，按照老师或者家长的指令应该做某件事情，孩子却忙着做其他的；而等到不需要他做这件事情时，他偏要做这件事情。

或许有人会问，学生在课堂上这样，老师难道不管？实际教师的课堂工作根本不是想象中的那么简单。如果你是教师，你感觉应该怎么管？你要管这个孩子，那就必须打断授课来处理这个学生，这就需要打断全班学生的思路，还要耽误几分钟时间。等处理完这件事，老师再次开始讲课，这名拖延症的学生又开始写作业了。让你说，老师是不是能几次三番打断自己的授课？要知道，下边还有四十多名孩子等着听课呢！课堂上的老师有很多的无奈。因此，教导具有拖延症的孩子走回到学习的正路上，家长必须起主导作用。

拖延症是人类的一个通病，包括成人和成长中的孩子都有这种表现，只是表现的程度和方法不同而已，这是社会学家时常研究的课题之一。从教育的角度考虑，当然是需要让人如何在学龄时期远离拖延症，从而踏上努力学习、奋发向上的康庄大道，到长大以后工作期间就不再拖延，就会勤奋工作，为社会创造更大价值。当然，做到这些需要老师和家长的共同努力。作为人之父母，担负起教育孩子的重任必须是首当其冲，老师更是责无旁贷。现代人都明

白，教育的过程就是培养孩子良好习惯的过程，家长才是孩子的第一任老师。尤其在培养孩子的生活和学习习惯方面，学校的老师在某种程度上只能起到一种辅助作用，而起主导作用的就是父母本人。身为人之父母，能够提前发现孩子在某些方面表现出的“拖延症萌芽”情况，然后想办法预防孩子拖延习惯的养成，那才是成功的教育。

因此，将拖延症医治在萌芽状态的首要条件，就是要发现、认识拖延症的内涵和外延在儿童身上的表现，只有这样才能进一步对症下药。

其实，拖延症在孩子身上的表现非常普遍，它就存在于我们的日常生活当中。只要我们用心去观察思索，你就会发现孩子身上拖延萌芽太多了。想一下，不管是在都市还是在乡村，您肯定见到过下面这样的场景，而且还不止一次。



案 例

(1)

年轻的父母准备出去办事，可门口的孩子也想跟着爸爸妈妈一起去。孩子在拼命哭喊，根本不听爷爷奶奶的劝阻。

“妈妈——我也要去，我不在家里……”

妈妈此时往往会这样提醒孩子：“宝贝，我们先前不是已经说好啦？你已经答应我们在家里和爷爷奶奶玩了。”

“不！”孩子将之前的约定全盘否认：“我就要跟着你们去。”



我要跟着你们去玩儿……”

心软的妈妈往往要走过来哄一哄孩子：“宝贝，妈妈有要紧事，你就跟着爷爷奶奶在家里玩吧。妈妈回家一定给你买好吃的……”

“我不嘛，我一定要跟着你……”

看看软办法无法降服孩子，爸爸就开始斥责，随后伸手拉妈妈准备强行出发。看到这种情景，孩子哭喊愈发激烈，开始发疯一般挣脱爷爷奶奶的手跑到交通工具前边去撒泼（要不就抱住妈妈的腿），大有一种不让去誓不罢休的决心。

几番口舌的较量之后，孩子身后的爷爷奶奶看不下去了：“也真是的！不就是一个小孩子嘛。他（她）跟着你们走一趟难道就真的能坏了你们的事？要不就让孩子去吧！你们整日地跑来跑去不就是为了让孩子快乐生活吗？要不，孩子哭出个好歹来，你们后悔就晚了。”

妈妈本来对撒下孩子一事于心不忍，看到“上级主管部门”在替自己说话，妈妈马上就借坡下驴，回头看老公一眼：“没事吧老公？要不带着孩子？我看咱孩子挺听话的。要不然这么下去我们也去不成啊！”

就这样，父母开始再次跟孩子谈判：如果要跟随爸爸妈妈出去办事应该怎么做，再一次和孩子重新制定新的约法三章。就这样，孩子的“拖延之计”达到了目标。

有管理孩子经验的父母对这种事例再熟悉不过了，可一般的处理方式基本上都与上面的方法雷同，最后获胜的往往都是孩子。其实这么做都是错误的，这种行为都会滋生孩子拖延的苗头。

这事看似简单，但事情背后潜伏了儿童“拖延”习惯的滋生

的土壤。从儿童的角度分析，拖延的内涵其实就是儿童在执行父母或者老师的指令上“拖”和“延”，要么就是干脆拒绝执行；反映在父母方面，往往是要求孩子在某段时间内必须完成生活上的一些事，而孩子往往没有按照父母的指令去做，就像本文开始的那一幕一样；反映在老师身上就是孩子完不成老师留下的动手动脑的一些作业，向后推诿。这些都是拖延症内涵的典型表现。

在上面的案例中，孩子拒绝执行父母的指令，将事先的约定抛到脑后，其实已经属于拖延行为了。值得肯定的是，儿童在做事开始前都比较听从父母的话，准备去办事之前，父母肯定首先和孩子商量好了，要求孩子在这段时间和爷爷奶奶在家。这就是一种指令，是对孩子的一种要求，当时孩子也满口答应了。但在实施过程中孩子变卦了，他（她）拒绝执行父母的指令。好奇心理非常强的孩子舍弃了他和父母之前讲好的条件，不惜代价要跟随父母一起出去，打乱了父母的工作计划。（父母究竟应该怎么正确处理这种事情，本书在第五章第三节有专门论述。本章节只做概念定论。）

父母千万不要小看孩子的智商。在孩子拖延方面也在试探着向前发展，小眼睛盯着父母和老师的“脚步”慢慢滋生拖延的习惯。有些孩子在老师和父母双方之间寻找“空子”，想尽办法拖延令他们讨厌的做作业行为。

（2）

老师在检查学生的作业。有拖延症的孩子一般情况下是完不成或者压根就没做作业。面对老师的盘问，这些孩子首先就是将责任推到父母身上。