

28种拖延类型逐一解决
三大步骤让孩子从此摆脱拖延

戒掉孩子的 拖延症

王意中◎著

了解孩子拖延的
真正原因
家长才能对症下药



中国友谊出版公司

戒掉孩子的 拖延症

【中国台湾】王意中◎著

图书在版编目 (C I P) 数据

戒掉孩子的拖延症 / 王意中著. — 北京 : 中国友谊出版公司, 2018.4
ISBN 978-7-5057-4248-2

I. ①戒… II. ①王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 313917 号

著作权合同登记 图字: 01-2017-8094

中文简体字版 ©2017 年, 由北京斯坦威图书有限责任公司出版。

本书由宝瓶文化事业股份有限公司正式授权, 经由凯琳国际文化代理, 由北京斯坦威图书有限责任公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

- | | |
|----|----------------------------------|
| 书名 | 戒掉孩子的拖延症 |
| 作者 | 王意中 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 新华书店 |
| 印刷 | 北京市兆成印刷有限责任公司 |
| 规格 | 710×1000 毫米 16 开
13 印张 121 千字 |
| 版次 | 2018 年 4 月第 1 版 |
| 印次 | 2018 年 4 月第 1 次印刷 |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-4248-2 |
| 定价 | 39.80 元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼 |
| 邮编 | 100028 |
| 电话 | (010)64668676 |

目 录

克服拖延第一部 | 提升时间管理力

锁定外在与生理条件

- 1 孩子写作业拖拖拉拉，专注力惹的祸？
——营造适当学习氛围 / 2
- 2 孩子无法判断轻重缓急，怎么办？
——加强对事务的了解 / 11
- 3 当孩子抱怨：“我没有时间……”
——待办事项的过滤与筛选 / 16
- 4 孩子总说：“我不知道要做什么……”
——设定目标、制定待办清单 / 23
- 5 孩子总是拖到最后一刻才动工，怎么办？
——加强自我检视，将时间具体化 / 29

6 孩子没有时间观念，怎么办？

——提升对时间的知觉与敏感度 / 39

7 孩子每件事都想做，好奇心惹的祸？

——提升冲动控制的能力 / 46

8 孩子动作慢吞吞，不是因为他懒惰！

——确认肌肉张力与动作发展状况 / 52

9 拖延是 ADHD 无法改变的宿命？

——为多动儿寻找解套的方法 / 58

克服拖延第二部 | 提升压力适应力

正向情绪的管理

1 孩子失去做事的动力，怎么办？

——给每件事寻找正面意义 / 66

2 孩子因害怕失败而拖延，怎么办？

——留意评价带来的杀伤力 / 73

3 孩子过度在意细节而拖延，怎么办？

——别让完美成为拖延的借口 / 81

4 逃避虽可耻，但有用？

——提升面对问题的勇气与抗压性 / 88

5 孩子总说：“我就是做不到！”

——正视负面自我暗示的杀伤力 / 96

6 别让拖延伤了孩子的自尊

——接纳拖延事实，重建自信心 / 104

7 强迫症引发的拖延，怎么“治”？

——解决核心的焦虑问题 / 113

8 别当滥好人！谈孩子的“老好人式”拖延

——合理拒绝的必要性 / 119

9 当孩子“非做完不可”，怎么办？

——执着与弹性的巧妙拿捏 / 124

克服拖延第三部 | 最省力教养

建立良好互动与生活公约

1 为什么孩子“敢”拖延？

——适时提醒拖延的代价 / 134

2 为什么有些事情孩子就是不肯做？

——谈孩子的选择性拖延 / 143

3 面对孩子的“等一下”，我该妥协吗？

——给予明确的责任区与说话用词 / 148

- 4 “反正你会帮我做！”
——谈孩子的妈宝、爸宝型拖延 / 155
- 5 孩子上学总是迟到，怎么办？
——追踪睡眠周期，建立规律生活 / 162
- 6 孩子生活习惯糟，怎么办？
——制定家庭常规，从细微处逐步改变 / 168
- 7 孩子拖延，能不能用条件交换？
——谈奖励的运用 / 177
- 8 孩子拖延，他竟然比我更生气？
——给家长们的省力教养秘诀 / 183
- 9 当孩子为寻求注意而拖延，怎么办？
——谈孩子的蓄意性拖延 / 190
- 10 爸爸妈妈自己也爱拖延，怎么办？
——展现决心，建立身教 / 196

克服拖延

提升时间管理力



► 锁定外在与生理条件 ◀

1 孩子写作业拖拖拉拉， 专注力惹的祸？



营造适当学习氛围

妈妈常听人说，小学一年级的孩子，如果老师不要故意折腾，作业通常大约半小时就可以完成。但这样的情况在志铭身上却不管用。

志铭总是得花好几倍的时间写作业，还不一定能做完。这点让妈妈非常头痛，时间几乎把志铭绑死，什么事情都做不了。

读幼儿园时，还没有明显感觉到志铭的拖延性格。直到进入小学，各科作业、评量、测验卷纷纷而来，志铭马上“原形毕露”。

志铭每天都会从学校带回不同的作业，这让妈妈每天一到放学时间就莫名焦虑。甚至考虑要不要让志铭去上托管班，花钱请人来解决他那拖延的毛病。

这天，志铭在书桌前那副懒散模样又让妈妈受不了了。

“志铭，你在发什么呆！一下看窗外，一下又抠脚，到底在干吗？”

“隔壁的姐姐写功课只要半小时，你却花了三四个小时，还没写完！”

“你到底要写到几点？”

“你动作能不能快一点？”

“你看起来没那么笨啊！到底是哪根筋不对？”

“别再拖了，行不行？”

妈妈使尽全力地骂，嘴巴没有停下来过，多希望哪句话能改变志铭的拖延惰性。然而，不管妈妈怎么说、怎么骂，志铭那张清秀的脸总是露出一副无奈的模样。妈妈看在眼里，这孩子总是心不在焉的样子，没把自己的话当一回事。

“好啦，好啦！妈妈，你别再说了！我认真写就是了嘛！”

“认真写、认真写！这句话你讲了多少遍？”

“不然该怎么办？我都说我要认真了啊！”

妈妈每念一句，志铭就反驳三句，不是急着澄清，就是搬出各

种理由搪塞。这一来一往，反而让志铭写作业的时间愈拖愈久。不仅妈妈的脾气来了，志铭也显得浮躁而不耐烦。“不然怎么办？”志铭这句话打中妈妈心里的脆弱点。说真的，她自己也不知道该怎么办。母子俩都很清楚，这写作业拖拖拉拉的状况，到了明天、后天，甚至下个月，可能都不会改变。

当孩子写作业拖拖拉拉，父母到底该怎么办？

孩子拖延，心理师这么说——

掌握孩子的分心状况

当我们明确知道孩子的专注力质量不好时，第一个关键是让他自我觉察，了解自己的专注力状态。孩子必须清楚知道自己当下应该要做什么、是否已经被不相关事物吸引、能否马上掉头回来等。

专注力如果回不去了，该做的事情就会一直被搁置在原地，所以父母必须充分了解孩子的专注力质量与他受干扰的分心情况。其中，可能造成孩子分心的原因，分别是来自视觉与听觉的干扰：

● 视觉干扰

有些孩子的弱点在于容易受到视觉刺激的干扰，眼前太多非相

关事物，往往会将孩子的专注力拉走。这时，请把不相关的事物移除，让桌面与学习空间保持简单、清爽，除了必要物品外，没有多余的东西。

至于凌乱不堪的桌面是否会诱发孩子的创造力，这样的想法请先暂时搁置在一边。除非孩子平时有所产出，并且准时完成他该做的任务（例如听说读写算等作业或日常事务）。否则，桌面凌乱只会对孩子引来更多分心与拖延的灾难。

• 听觉干扰

另外还有些孩子对听觉刺激的控制力相对薄弱，只要有些微不相干的声音干扰，就很容易中断正在进行的事情，该完成的事也就愈拖愈久。

对于这类孩子，可以让他们在 学习过程中，尽可能处在适度的安静氛围内。此外，将不相干刺激排除，也将有助于他们把专注力持续在该做的事情上。

• 营造适当情境

与其不断抱怨孩子不专心，不如花点时间，好好为他们营造一

个适合专注学习的情境。

所谓适当情境因人而异，也会因事情不同而有差异。关于情境的营造，如果一时没有头绪，也可以先从父母自己的经验开始剖析，观察自己在什么样的情境下可以维持较佳品质的专注力，再从中萃取出关键元素，套用在孩子身上。

能让人专注的情境也许是：好的隔音效果、干净的桌面、有限的文具用品、角落学习等。不妨把这些元素放入小孩的学习情境中，再观察其专注力表现。当专注力的质量获得提升，拖延的毛病也将会有所改善。

● 采取“非语言”提醒

我们可能常常抱怨：“孩子的心又飞走了。”“他的注意力又涣散了。”

这时，到底该不该在一旁提醒孩子？

当我们决定提醒他时，建议采取“非语言”的提醒。减少用说的方式，特别是太模糊的说词，例如：“你专心一点！”“你在干嘛！”“发什么呆！”这些对话无助于提升孩子专注力，只会产生反效果。

当孩子分心时，可以试着在桌面上轻轻敲一下示意，顶多发出

一声“嗯”作为提示。

• 留意注意力持续状况

观察孩子在每一项活动上所花的时间，了解他的注意力持续状况——专注力差的小孩，停留在一项活动上的时间总是相当短暂。

孩子三分钟热度，往往东碰一下、西摸一下，半途跑去做其他事情，而使得许多事情中途停摆、没有具体的成果。

请特别留意，这往往是注意力出了问题的初步症状。

这时，不妨让孩子试着专心做一件事情，并且持续一段时间。时间的长短取决于孩子的注意力持续状况，一开始可以先设定为十五分钟，之后再视孩子的表现与状况，以十五分钟为一单位慢慢延长。

• 留意转换性注意力

所谓转换性注意力（Alternating attention），是指将专注力从一项活动顺利转移至另一项活动的能力。例如，孩子做功课到一个段落后要求玩在线游戏，十分钟后其注意力是否能够顺利回到功课上。

孩子有时很容易从眼前的事物跳开，就像我们事情做到一半，

又会打开微博留个言、点个赞，再回回微信。像这样的中途切换很自然，但要顺利切换回来却不容易。

只要多一件事，就得面临在不同工作之间转换所带来的心理耗损，往往容易看似忙碌，实际上却毫无生产力。

其实即便是大人，遇到困难时也会很自然地暂停一下。偶尔从某个情境跳脱出来无伤大雅，也有其必要，重点是，孩子的专注力是否能够顺利回来？每次转换需要花多久时间？而这些问题都关系到“转换性注意力”。

请留意孩子在事情与事情之间的转换是否流畅、干净利落。

每一次转换，对专注力都是一种多余的耗损。当孩子转换过去的事物太具吸引力，例如打游戏，若要把孩子拉回到原先进行的活动上（例如写作业），难度就会相对增加，拖延的习性又将恶化。

转换的次数多了，心就容易疲惫。要再回到下一个活动，往往得花更多的时间来调适。因此，当我们发现孩子转换性注意力不佳时，请给予必要的限制，告诉孩子一次只能进行一项活动。

● 判断能力范围

面对孩子在作业上的拖拖拉拉，我们可以判断一下，眼前的作业难度是否已超出他的能力范围？

如果孩子对几个特定单元比较熟悉，例如七年级的数学有理数单元，不妨拿该单元的测验给他，观察他完成的能力，及花费的时间是否合理。

追踪孩子是否在每一科作业上都出现拖拖拉拉的现象。如果只发生在单一科目上，例如语文、英语的完成度比较高，数学则需花费较多时间，我们就必须进一步衡量他在数学基础或概念上是否有状况。

爸爸妈妈也要提醒自己，并非每个孩子对所有领域或单元都擅长。比较困难的内容，当然也会耗费较久的时间。

如果家长担心孩子是因专注力问题而导致拖延，一般来说，注意力有缺陷或困难的孩子，在课业上的表现通常会受到影响，这点可以作为日常的观察指标。

● 勉强他，不如教会他

孩子写作业时，往往容易遇到阻碍便卡在那里，虚耗了许多时间。

当孩子拖延的核心原因是本身能力不足时，与其让他不断浪费时间，不如试着教会他。

举例来说，做一份数学测验时，孩子若卡在第七题无法继续下

去，不妨引导他先跳到下一题，等题目全都做完了再回到第七题。

如果还是不会，这时，就是要一对一教会他的时候了。

在教导的过程中，可以慢慢去了解孩子的能力范围，找出他的底线在哪里。如果是因为在学习上有些限制，不管怎么提升能力都只能停在某个地方，我们也必须坦然接受。因为每个人都必然有自己不擅长之处。