

燕子
著

不用父母时时紧盯，
孩子做事也能认真高效

儿童拖延 心理学



别把挥霍浪费人生，当成顺应孩子成长的天性

专注力不足、依赖性强、
做事拖拉、自控力不强，

您的孩子真的有“拖延症”吗？

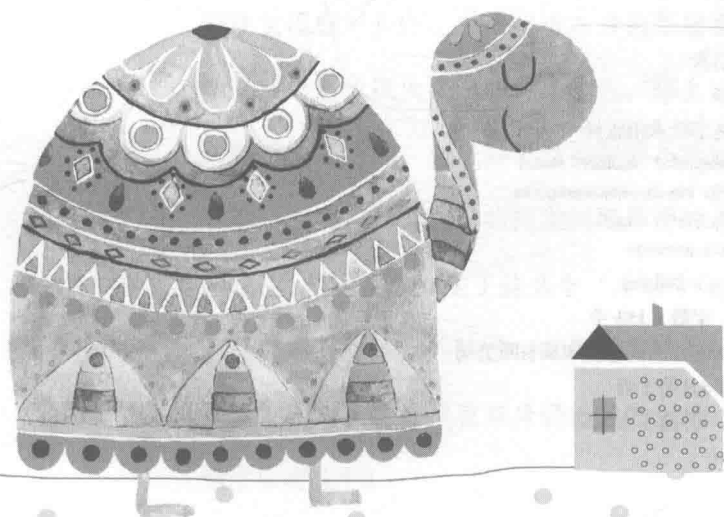
7步戒拖法：揭秘拖延行为的心理成因

激发孩子的行动力与执行力，让孩子学会自我管理

四川科学技术出版社

儿童拖延 心理学

燕子 | 著



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童拖延心理学 / 燕子著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5364-8977-6

I. ①儿… II. ①燕… III. ①儿童心理学 IV.
①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第045642号

儿童拖延心理学

ERTONG TUOYAN XINLIXUE

出品人 钱丹凝

著者 燕子

责任编辑 何晓霞

封面设计 胡椒书衣

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbbs>

官方微信公众号: sckjcbbs

传真: 028-87734039

成品尺寸 170mm × 240mm

印张 14 字数 153 千

印刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

版次 2018年4月第1版

印次 2018年4月第1次印刷

定价 42.00元

ISBN 978-7-5364-8977-6

邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035

■ 版权所有 翻印必究 ■



拿什么拯救你，我的“拖拉斯基”

每一个做事情磨磨蹭蹭、拖拖拉拉的孩子，都会让父母感到头疼。如果父母本身也是慢性子还好，如果父母是风风火火、急性子的人，那么，看到孩子做事慢慢吞吞的，总是会不可抑制地心急如焚，火冒三丈。有的父母被孩子的拖延问题弄得很无奈，还会抱怨道：“我怎么会生了这么个‘小蜗牛’呢?!”的确，面对有拖延症的孩子，父母的着急苦闷是很难用语言形容的，也许只有亲身经历过的父母，才能体会到个中滋味吧!



当父母耐住性子问孩子：“你为什么这么磨蹭呢？”孩子一定会瞪着无辜的大眼睛，反问道：“我哪里磨蹭了？”这也难怪，因为他们的拖延是无意识发生的呀！孩子正处于人生之中身心快速发展的阶段，也许他们对于拖延的理解还不够深刻，甚至有些年幼的孩子根本不知道“拖延”是什么意思。这样一来，拖延似乎成了孩子理所当然的特权，这就让父母更加抓狂了。

在现实生活中，很多与孩子亲密接触的成人都企图改变孩子的拖延情况，或者帮助孩子彻底戒除拖延。然而，他们中的许多人即使使出十八般武艺，威逼利诱、软硬兼施，依然没有效果。这是因为他们根本就不了解拖延产生的原因，也不明白孩子的心理特征，他们就像没头苍蝇一样，毫无方向。这样一来，对孩子的“改造”行为怎么会成功呢？

实际上，孩子产生拖延行为的原因千奇百怪，或者是天生性格的原因导致的，或者是后天的做事习惯导致的，或者是受到身边人的影响，也有一部分孩子仅仅是遇到了成长的



困境，不知道如何才能有效、正确地做事。当然，也不乏有些孩子的拖延行为是蓄意性行为，这是因为渐渐长大的他们已经学会了和父母斗智斗勇。对此，父母啼笑皆非，不知道是该庆幸他们聪明，还是要批评他们没有把心思用在学习上。

细心的父母会发现，孩子自身也经常因为拖延的问题变得十分焦虑，甚至在遭到他人的批评或嫌弃后，会对自己失去信心。尤其是在学习中，有拖延症的孩子总是效率低下，这也使得他们的自信心严重受挫。那么，父母到底如何做才能有效地介入孩子的拖延问题，帮助孩子战胜拖延症呢？当然是先要了解拖延背后的心理原因，明白孩子的拖延行为是一种正常的现象，然后按照“七步戒拖法”，循序渐进地帮助孩子摆脱拖延症，培养出一个勤快、自觉又高效的孩子。

有的父母翻开这本书时可能会感到心虚，因为他们本身就是严重的拖延症患者，也知道孩子习惯拖延的一部分



原因在自己。那么，患有拖延症的父母去拯救患有拖延症的孩子，似乎难上加难。但困难总是有办法战胜的，本书就讲到了这个问题，父母们不妨从这本书中反观自己，与孩子成为并肩同行的战友，一起戒除拖延症。

当然，“拖延”并不是一个容易战胜的敌人，即使现在战胜了“拖延”，也不知道什么时候它还会东山再起，再次试图改变我们的人生轨迹。作为父母一定要做好长期奋战的准备，让拖延症彻底消失，一去不复返！



第一章 → 我家有个小“拖拉斯基”

- 喜欢赖床，生活作息没规律 // 002
- 作业总是拖到最后一刻才写 // 006
- 吃饭时不专心，喜欢边吃边玩 // 009
- 孩子晚上不想洗漱怎么办 // 012
- 浪费时间，没有守时观念 // 015
- 沉迷游戏和电子产品不能自拔 // 018

第二章 → 探寻儿童拖延行为背后的心理因素

- 趋利避害是孩子的本能 // 022
- 选择性拖延症背后的抗拒心理 // 025
- 完美主义的孩子更容易拖延 // 028
- 逆反心理使孩子做事更拖拉 // 032
- 依赖心理让孩子爱拖延 // 035
- 要求太琐碎，超出孩子的接受范围 // 039
- 孩子的等待交换心理 // 042
- 做事缺乏耐心，孩子拖延成性 // 045



第三章 → 戒“拖”第一步：找到“传染源”

隔代娇纵导致孩子任性拖延 // 050

父母以身作则，孩子不拖延 // 054

排解自身焦虑，不要转移给孩子 // 057

苛求完美的父母易养成拖延症孩子 // 060

放慢节奏，符合孩子的成长速度 // 063

谨言慎行，教孩子分清轻重缓急 // 066

第四章 → 戒“拖”第二步：培养孩子的专注力

为孩子营造良好的学习氛围 // 070

别以关心的名义打扰孩子 // 073

引导孩子做喜欢并擅长的事情 // 076

充分信任，给孩子自由的空间 // 080

益智游戏，锻炼孩子的耐心和专注力 // 084

跟孩子一起玩主题游戏 // 087

培养孩子的观察力，学习辨识相似物异同 // 090

第五章 → 戒“拖”第三步：帮助孩子提升自信心

给予孩子更多的鼓励，坦然面对失败和磨难 // 094

帮助孩子战胜恐惧，正确认识自然和生活现象 // 098

别因为拖延伤了孩子的自尊心 // 101

别让标签摧毁孩子的自信心 // 103

善用赞美和鼓励的力量 // 106

陪孩子一起攻克难关，增强信心 // 110

第六章 → 戒“拖”第四步：让孩子学会独立

避免因过度安排给孩子造成心理负担 // 114

适时放手，别让孩子因害怕而拖延 // 118

拒绝“妈宝”型、“爸宝”型拖延 // 122

引导孩子体会独立思考的乐趣 // 126

利用家务劳动，培养孩子的独立自主能力 // 129

让孩子拥有自己的社交圈 // 132

第七章 → 戒“拖”第五步：提高孩子的时间管理能力

帮孩子建立时间观念，提升敏感度 // 136

让时间变得具体可感 // 139

和孩子一起制订计划，并分阶段完成 // 142

根据实际情况，适当调整目标计划 // 147

让孩子体会浪费时间所付出的代价 // 150

提高孩子做事效率，但也不要忽视准确性 // 155

教会孩子精打细算，合理利用时间 // 158

第八章 → 戒“拖”第六步：养成好习惯，才能拥有高效人生

要戒拖，先治懒 // 162

帮助孩子养成良好的生活作息规律 // 165

高效能的孩子都拥有好习惯 // 168

制定家规，让孩子知道的事情自己做 // 171

孩子拖延时，能不能用奖励做交换 // 175

用“约定”促使孩子养成好习惯 // 178



孩子好习惯的养成，深受父母的影响 // 181

利用“南风效应”，让孩子自觉养成好习惯 // 184

第九章——戒“拖”第七步：自控力成就儿童的一生

缺乏自控力，是孩子任性拖延的根本原因 // 188

信守承诺，给孩子树立好榜样 // 190

懂分寸，是最好的教养 // 193

压制不如疏导，帮助孩子排解负面情绪 // 196

父母减少“他控”，孩子才能学会“自控” // 199

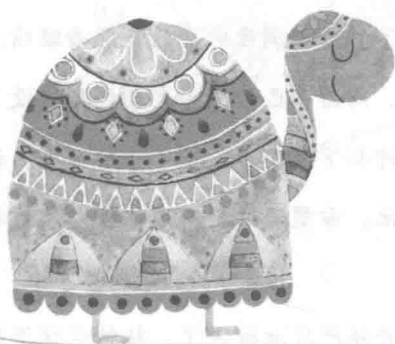
帮助孩子提升控制冲动情绪的能力 // 202

收放平衡，尊重孩子的天性 // 205

后记——不要赢了拖延，输了孩子 // 208

第一章 我家有个小“拖拉斯基”

很多孩子除了喜欢玩耍之外，似乎还喜欢做事拖延。然而，生活节奏越来越快，尤其是对于很多全职工作的父母而言，每天的生活都像是在打仗一样紧张激烈。那么面对家里的小“拖拉斯基”，他们几乎无时无刻不在希望：如果孩子不拖延，做事能够雷厉风行，那该多好。可惜，孩子不是军营里的士兵，也不是可以随意指挥的遥控机器人。孩子就是孩子，时常不听话，时而发发小脾气，而且还总是拖拖拉拉，恨不得把事情拖到不需要做为止。作为父母不仅要控制好自己情绪，理智面对患有拖延症的孩子，还要开动脑筋，与他们斗智斗勇，最终才能解决问题。



喜欢赖床，生活作息没规律

对于特特妈妈而言，早晨喊特特起床上学是一天之中最犯愁的时刻。妈妈每叫一次，特特就在床上翻滚一次，从床的这边滚到床的那边，就算妈妈把他拉着坐起来，他也会身子向侧面一倒，躺下继续睡。渐渐地，妈妈失去了耐心，开始大吼大叫，然而特特用被子蒙着脑袋继续睡，就是不愿意起床。有几次，其实特特已经醒了，但是依然赖床，使得妈妈又急又恼，恨不得掀开被子把他揪出来。

很多时候特特被妈妈强迫着起床了，可是刷牙时居然还闭着眼睛。妈妈看着这个如同鼻涕虫一样软绵绵、困倦不已的孩子，最终只能没了脾气。见特特上学总是迟到，妈妈只好私下和老师说了特特的情况，让老师在发现特特迟到之后狠狠地批评他，希望通过这个方法可以改掉特特赖床的坏习惯。

之后，特特接连两次迟到，都被老师严厉地批评了，特特觉得很苦

恼，回家之后告诉妈妈：“妈妈，明天早晨提前半个小时叫我，我就不信明天我不能准时到校。”妈妈心中窃喜，以为自此就能解决特特的拖延问题。谁知次日叫特特起床时，他依然困倦得不想睁开眼睛，赖在床上。妈妈只好提醒特特：“特特，你知道迟到的后果是什么吗？”特特当然知道，昨天他才刚刚因为迟到被老师教育，还被全班同学嘲笑呢！他只得用双手扒开自己的眼皮，然后强迫自己的身体离开温暖舒适的被窝，朝着洗漱间走去。虽然早起了半个小时，但是因为做事效率低下，拖延成性，特特依然在上課铃响的前一分钟才赶到学校。



儿童拖延心理学

没过多久，特特就故技重演，继续上演迟到的戏码。无奈之下老师找到妈妈说明了情况：“特特妈妈，你家特特都成了全校闻名的‘拖拉大王’了；而且因为他总是迟到，也影响了班级的纪律评比，其他孩子意见很大啊。”妈妈哭笑不得：“每天早晨我喊好多遍特特也不起床，就算他勉强起床了，也是拖拖拉拉，不紧不慢，根本没有效率可言。我真的无计可施了……”老师提醒妈妈：“晚上让他早点儿睡觉呢？只要保证他睡眠充足，相信他就不会赖床了。”

老师一语惊醒梦中人，妈妈想到爸爸每天下班回到家都很晚，影响了特特的休息。所以在接下来的日子里，妈妈总是赶在爸爸下班之前，至少提前半个小时给特特熄灯，让他按时睡觉。果不其然，当睡眠充足了，特特起床也就容易多了，甚至有的时候还会主动起床呢！看到特特的改变，妈妈高兴极了。

孩子并非都喜欢睡懒觉，也不是天生就喜欢赖床。其实大部分孩子都喜欢早早起床，然后尽情玩耍。孩子的赖床行为，尤其是像事例中的特特那样，哪怕妈妈叫了三四遍，也依然赖在床上不愿意起床，实际上并不是因为孩子懒惰，而是因为他们的睡眠不充足。很多父母只要求孩子几点起床，却完全没有意识到孩子需要早点儿上床睡觉。

和吃饭、洗澡、上学等其他的日常活动一样，孩子睡觉也需要有固定的时间、一致的惯例，而养成这个习惯的前提就是要有舒适的环境。如今，随着生活节奏的加快，每个成人都越来越忙碌，有的父母晚上甚至很晚才回家，无法按时给孩子一个安静的睡眠环境，甚至会使孩子在

该睡觉的时间反而兴奋起来，这自然导致了孩子休息不好。休息不好第二天就不想起床，因此父母应该根据自身的工作节奏和作息规律进行适当的调整，这样才能不影响孩子的正常作息时间。

很多父母都特别关注孩子的饮食问题，觉得孩子唯有吃得好，摄入充分的营养，才能保证身体健康成长。实际上，孩子的成长不仅仅取决于良好的饮食，充分的休息也是至关重要的。所以，作为父母不要再一味地抱怨孩子总是赖床，而要首先从自身出发，理智思考，满足孩子的基本睡眠需要，才能让孩子在起床的时候不磨蹭、不拖延。

作业总是拖到最后一刻才写

萌萌每天写家庭作业时，妈妈都要坐在旁边看着她，因为萌萌是个做事喜欢拖拖拉拉的小姑娘，总是拖到最后一刻才开始写作业。

实际上，萌萌最初并不是这样的。刚开始读一年级时，虽然她写作业的速度比较慢，但是还能独立自主地完成作业。自从萌萌上了三年级，妈妈就辞掉了工作，每天除了接送萌萌上学、放学，在各种补习班之间奔波之外，还要看着萌萌写作业。一开始，妈妈总是陪在萌萌身边，时不时地给她倒水、送水果，后来看到萌萌写作业的时候总是三心二意，妈妈就坐在她的身边，开始不停地催促和指导。

有的时候萌萌主动把作业写完了，妈妈还会反复检查，直到作业中没有错误为止，然后又给她布置额外的作业。这样一来，渐渐地萌萌写作业越来越慢。每天放学回到家里，她不是要求休息一会儿，就是喊肚子饿了。终于她开始写作业了，然而不到半个小时，又要吃晚饭了，如