

帮助青少年减少拖延

我们都会偶尔推迟做事情。如今有这么多其他事情吸引着青少年的注意力，难怪那些比较无聊或更加困难的事情对他们来说更难开始。对于大多数青少年来说，拖延通常不是因为懒惰。相反，拖延对他们来说是一种方法，可用以避免面对在开始做事后必须面对的不愉快情绪，比如焦虑、沮丧、无聊和自我怀疑。



这是怎么回事？

青少年可能会拖延，因为：

- 他们想避免在做事情过程中可能会有不适感
- 他们感到不知所措，不知道从哪里开始
- 他们是在与完美主义作斗争
- 他们有不切实际的期望，并且被“完美地”完成任务所需的精力弄得不知所措

“拖延使容易的事情变得困难，使困难的事情变得更困难。”
– Mason Cooley



您可以怎样帮助他们

开始对话。

- 分享[关于拖延的有趣TED演讲](#)。
- 播放有关克服拖延的播客(例如The Teen Life Coach播客上的[Procrastination with Cristina Roman](#))。
- 分享您目前正在如何尝试不再做事拖延。(您可以向他们征求意见!)
- 将EASE 8-12学生资源[Getting Ahead of Procrastination](#)放在孩子的书桌或厨房台面上。
- 给孩子发这个链接：[Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#)，这是一个关于如何克服拖延的视频。

将事情分解成小步骤。帮助孩子将一项任务分解成小步骤来做，可以让他们感觉更容易做成，并减少他们对开始去做的焦虑。例如，项目的最初几步可能是集思广益可能的话题，然后精选两三种可能的话题，并做一些研究。此外，您可以帮助孩子为每个步骤设定截止日期。以步骤和截止日期的形式设定较小的目标，将有助于孩子及早获得成功感。

帮助他们估计时间。如果孩子无法估计完成一项任务需要多少时间，请让他们写下他们认为完成一个步骤需要多长时间。然后让他们计算实际需要多长时间。

建议使用五分钟计划。如果孩子好像无法开始,请建议他们只花五分钟来做这件事。五分钟结束后,如果他们愿意,可以转做其他事情。孩子有可能会有足够的动力继续做这件事。您还可以鼓励孩子使用[Pomodoro system](#)。有许多免费的番茄钟 (Pomodoro) 网站和手机应用程序可供孩子使用。

预期会有阻碍。孩子可能能够开始一项任务,但如果途中遇到一些小事或意想不到的事情,比如课本落在学校,他们就会放弃。鼓励他们在开始任务之前问自己这些问题,因为从长远来看这可以节省时间:

- 我有多少时间来完成这个任务?
- 我是否已有完成任务所需的所有材料?
- 哪些可能的障碍会让我更难按时完成任务?
- 一天中的什么时间是最能专注于此类任务的?

列出两份清单。帮助孩子快速列出一份开始或尽快完成任务的原因清单(例如,“我可以在星期天放松”),再列出一份若等到最后一分钟才做可能会怎样的清单(“我会感到恐慌,睡不好觉”)。鼓励他们将清单放在他们可以看到的地方并经常查看。

改变环境。如果孩子不能在家学习或做作业,找一个他们可以做作业的地方,比如咖啡店、图书馆或亲戚家安静的地方。

设置小奖励。完成一项较大的任务后,可以规划一项有趣的活动或一起娱乐(如看电影或做饼干)。用较小的奖励来褒奖一路上的较小的进展。鼓励孩子也设立自己的奖励;即使是一些小东西也能有所帮助,比如在完成每道难做的数学题之后吃一块QQ糖。

认可与表扬。当孩子朝正确的方向迈出一步时,即使只是一小步,也要注意。尽量不要提醒他们做错的事,或把注意力放在错误上。相反,要专注于那些做得好的方面。



要查阅更多资源,请转到[第20页](#)或浏览www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。