

# 幫助您的青春孩子減少拖延

偶爾我們全都將任務推遲。如今有這麼多其他事情吸引著青少年的注意力，難怪會有更多無聊或艱難的任務，是他們可能更難開始去做的。對大多數青少年來說，將事情推遲通常都不關乎懶惰。相反，拖延是一種方法，去避開那些開始那件任務就要面對的令人不快的情緒，例如焦慮、沮喪、無聊及自我懷疑。



## 發生什麼事？

青少年可能會拖延，原因是：

- 他們想避開那些做那件任務時可能會有的不自在感覺
- 他們感到受不了，不知道從何著手
- 他們極力追求 [perfectionism \(完美主義\)](#)
- 他們有不切實際的期望，而“十全十美地”做某件事所需要的精力使他們受不了

“拖延使容易的事情變困難，使困難的事情變得更困難。”  
– Mason Cooley



## 您可怎樣幫忙

展開對話。

- 分享這段 [funny TEDtalk on procrastination \(有關拖延的有趣TEDtalk視頻\)](#)。
- 播放一段有關戰勝拖延的播客 (例如在The Teen Life Coach播客上的 [Procrastination with Cristina Roman](#))。
- 分享您現時如何設法停止拖延任務。(您可以向他請教!)
- 將這份“家中EASE”8年級至12年級學生資源 [Getting Ahead of Procrastination](#) 留在您的青春孩子的書桌上或廚房櫃台上。
- 發一條接到 [Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#) 的連結給您的青春孩子，這是一段關於克服拖延的方法的視頻。

**將任務分成細小的步驟。**幫助您的青春孩子將任務分成細小的步驟，可以使任務感覺起來更易辦得到，以及減少他對於展開工作的焦慮。舉例來說，展開一個項目的最初幾步或會是就可能的題目集思廣益，然後縮減至兩至三個可能性，並做一些資料蒐集。此外，您可以幫助您的青春孩子為每個步驟設定最後限期。以步驟和最後限期的形式來定下較小的目標，將有助您的青春孩子在開始後不久就感到有點成功。

**幫助他估計時間。**如果您的青春孩子在估計需要多少時間來完成一件任務方面有困難，要他寫下他認為需要多少時間來完成一個步驟。然後要他測定實際上需要多少時間。

**建議使用五分鐘計劃。**如果您的青春期孩子似乎無法開始行動，那就建議他只工作五分鐘。在這五分鐘結束時，他如想的話，可以改為做其他事情。您的青春期孩子將可能有足夠的推動力繼續下去。您也可以鼓勵您的青春期孩子使用 [Pomodoro system](#)。有很多免費的番茄鐘 (Pomodoro) 網站和電話應用程式可供您的青春期孩子使用。

**預期會有路障。**您的青春期孩子或許能夠開始一件任務，但如果有些小事或意料之外的情況造成阻礙，例如忘記將教科書從學校帶回家，他就會放棄。鼓勵他在開始任務之前，先問自己這些問題，因為長遠來說這可以節省時間：

- 我有多少時間去完成這件任務？
- 我有完成任務所需要的一切材料嗎？
- 有什麼可能出現的路障會使我較難準時完成任務？
- 在一天裏的什麼時候我最能集中精神於這類任務上？

**制定兩份清單。**幫助您的青春期孩子制定一份快速清單，列出早點開始或完成任務的理由（例如：“星期日我將能夠輕鬆一下”），以及另一份清單，列出如果他等待至最後一刻情況可能會怎麼樣（“我會感到心慌意亂，睡得不好”）。鼓勵他將清單放在他能看見的地方，並且經常查閱。

**改變環境。**如果您的青春期孩子無法在家中學習或工作，找一個他能夠工作的地方，例如咖啡店、圖書館或親戚家中清靜的地方。

**設定一些小獎賞。**完成一件較大的任務後，安排一起進行有趣的活動或樂事（例如看電影或製造曲奇餅）。在過程中以較小的獎賞來獎勵較小的步驟。鼓勵您的青春期孩子也設定自己的獎賞；即使是細微的獎賞也可以有幫助，例如每做完一條棘手的數學題之後獎一粒啫喱豆。

**確認和稱讚。**當您的青春期孩子朝正確的方向踏出一步，即使那是小小的一步，您都要注意到。設法不要提醒他們有錯誤，或聚焦於錯誤上。相反，要聚焦於發展得好的事情。



想取得更多資源，請去 [第20頁](#)，或瀏覽 [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources)。