



作业一直困扰着我， 如何打败“拖拉”这个“怪兽”？



心理咨询师 施雯

上海12355青少年服务台心理咨询师
国家二级心理咨询师
学校中级心理咨询师

老师你好，我是一名小学三年级学生，很不喜欢写作业。首先我觉得写作业没意义，长大以后用不到；其次我觉得老师布置的作业有点太难了，我只想写简单的作业，不然写也写不完；还有一个最大的顾虑就是写完学校的，妈妈还要给我补充家庭作业，我很不喜欢。所以我就故意拖拉，这样就不用多写了。但是我心里也很矛盾，因为我拖拉，连自己的休闲娱乐时间也同样没有了。老师您说有什么更好的办法吗？

很惊喜一位三年级的同学有如此的思考和改变现状的想法。第一，你为自己的拖拉感到烦恼，不想因为做得快而增加作业，也希望尽早完成作业可以有自由支配的时间。第二，你对写作业不满，觉得作业难度大、以后用不到。

在成年人中也有不少的“拖延症”，表现为下定决心要做某件事，结果今天推明天，明天推后天，越是困难的事情，越要拖到最后关头，才肯硬着头皮去做，即使完成也不讲求质量。而这些成年“拖延症”的形成大多也是因为童年时期逐渐形成的一种习惯，做事拖拖拉拉、慢慢吞吞，需要父母不停地催促，父母心累，孩子也不轻松。很高兴你意识到了这个问题，并且有想改变拖延习惯的愿望。

每次做完学校的作业后还要完成父母增加额外的作业，让你觉得抓紧时间没有得到奖励相反得到“惩罚”。试着向父母说出你的感受，和父母约定当你按时完成作业且保证作业质量时奖励你自由支配的时间来休息和娱乐。

另外，我推荐一本书《让孩子不恐惧、不焦虑、不拖延》，请你和爸爸妈妈一起读，里面有你想到和没想到的造成拖拉的原因，并且有好用的方法，帮助你父母和你一起来打败“拖拉”这个“怪兽”。

你觉得作业难、今后用不上而不想写作业，这个想法是失之偏颇的。作业是帮助你巩固所学内容、检验你对知识掌握程度的工具，看似今后用

不上，但其现在所学的点点滴滴都是你今后融会贯通去解决问题的“武器”，因此，作业还是要认真完成的。建议你上课更专注地学习、和小伙伴一起讨论好方法、做作业前先复习……这样能帮助你更好地完成作业。一次次成功也是你克服困难的宝贵经验和财富，这些都是今后至关重要用得上的“法宝”。

当然，当你学习累了、烦了，欢迎你拨打12355热线或通过“青小聊”平台来联系我们，分享你阶段性打拖延“怪兽”的经历和欣喜！

关注“上海12355”微信公众号，获取更多服务信息。



12355