

# 家校生三方联动 抗拖延合力攻坚

## ——小学生拖延行为改善的策略研究



宁波高新区实验学校 鲍君娜

**【摘要】**拖延行为在小学生中普遍存在,主要是由学校教育环境、家庭教养模式和学生个体因素所造成。本文试图从教师、家长、学生三个层面,探索如何通过三方合力,有效摆脱拖延。

**【关键词】**拖延行为;家校生;三方联动

### 一、聚焦:梳理小学生拖延行为的表现

在小学教育阶段,学生的行为习惯养成至关重要。然而,拖延行为在小学生群体中较为普遍。拖延行为指个体虽预见到可能产生不利后果,仍推迟开始或完成计划之事,即“明知该做却不做”的状态。它不是简单的无效管理时间的行为,而是掺杂了人的认识、情感、意志等比较复杂的心理现象,主要表现在以下几个方面:

#### (一)完成作业拖延

日常学习中,学生完成作业的主动性普遍不足。放学后不会优先完成作业,大量时间被看电视、玩电子游戏、无目的玩耍等活动占用;开始作业后注意力涣散,频繁因喝水、上厕所、更换文具等无关行为中断进程,作业耗时远超正常水平,质量也因疲劳和时间仓促大打折扣,直接影响知识巩固与学习效果。

#### (二)执行任务拖沓

校园非学习类任务中拖沓现象突出:值日时迟迟不拿起工具,在教室徘徊说笑;课间操、午餐、放学等集合环节,不能快速响应指令,常因闲聊、慢悠悠收拾物品延误,行进途中也步履拖沓,导致队伍无法按时集合,既降低校园活动组织效率,也破坏了校园秩序的规范性。

#### (三)日常生活拖拉

日常生活中拖拉问题同样显著:晨起闹钟多次响后仍赖床,洗漱、穿衣动作拖沓,早餐时注意力分散、进食缓慢,大幅增加上学迟到风险;晚间洗澡、整理书包等准备工作也拖延至深夜,且过程中易分心,导致作息紊乱,进而影响次日精神状态与课堂学习效率。

### 二、溯源:造成小学生拖延行为的原因

#### (一)学校教育环境的影响

##### 1. 教学任务与方式:适配不足

部分教师教学方式单一,课堂趣味性、互动性不足,难以持续吸引学生注意力,导致学生产生学习倦怠,对课后作业和学习任务缺乏兴趣。同时,任务布置若未兼顾学生认知水平与能力差异,作业量过大、难度过高,会让学生产生强烈畏难情绪,进而通过拖延逃避任务。

##### 2. 班级氛围与同伴:消极示范

班级若未形成高效有序的学习氛围,部分学生的拖延行为未被及时纠正,会产生负面示范,让其他学生误以

为拖延是可接受的行为。同时,同伴间的社交干扰也会加剧拖延,比如小组合作中,部分成员过度关注社交而非任务,导致整体进度缓慢,带动其他成员一同拖延。

#### (二)家庭教养模式的作用

##### 1. 父母教养:溺爱严厉皆成弊

父母教养方式不当是拖延行为的重要诱因:过度溺爱型父母事事包办,剥夺了孩子自理能力与责任感的培养机会,孩子习惯依赖父母督促,缺乏主动完成任务的内在动力,脱离监管后极易拖延;过于严厉的控制型父母则会给孩子设定过高目标,长期高压下

孩子会对任务产生抵触心理,通过拖延进行无声反抗。

##### 2. 家庭环境:嘈杂拖延俱影响

家庭环境的影响同样不容忽视:嘈杂的居住环境、缺乏专属安静学习空间,会让孩子难以集中注意力,进而拖延任务。此外,父母自身的拖延习惯具有极强的示范效应,若家长经常拖延家务、工作,孩子会在耳濡目染中模仿,将拖延当作正常的行为模式。

#### (三)学生个体因素的制约

##### 1. 认知水平:时间规划待提升

小学生认知发展尚不成熟,时间

观念模糊,无法准确预估任务耗时,也难以意识到拖延会引发任务积压及后续连锁负面影响。同时,他们的自我管理与规划能力不足,面对多项任务时无法合理排序,容易陷入手忙脚乱的状态,最终导致拖延。

##### 2. 情绪心理:焦虑自卑引拖延

小学生情绪调节能力较弱,面对不感兴趣或自感困难的任务时,易产生焦虑、厌烦等负面情绪,进而通过拖延逃避不适。此外,缺乏自信心与成就感的学生,会因自我怀疑、害怕失败而迟迟不敢启动任务,这也是拖延行为的重要心理诱因。

### 三、施策:改善小学生拖延行为的策略

#### (一)教师层面:做治理拖延的引导者

##### 1. 创新适度的教学任务

教师应积极采用多样化的教学手段,如借助多媒体资源、开展小组竞赛、组织实践活动等,提升课堂趣味性与互动性,增强学生对学习的热情和参与度。在布置作业和学习任务时,需充分考量学生的个体差异,实施分层教学,根据不同层次学生的能力和水平,设计难度适宜、数量合理的任务。对于学习能力较弱的学生,给予基础巩固型任务;对于学习能力较强的学生,提供拓展提升型任务,确保每个学生都能在任务中获得成就感,减少因畏难而产生的拖延行为。

##### 2. 营造良好的班级氛围

班主任可通过主题班会、班级文化建设等方式,在班级内树立积极向上的价值观和高效学习的榜样,引导学生养成按时完成的良好习惯。对于经常拖延的学生,及时给予关注和帮助,通过个别辅导、鼓励表扬等方式,激励他们改进。同时,在小组合作任务中,合理分配角色和任务,明确每个成员的职责,促进学生之间的积极协作,发挥同伴间的正向影响,减少因社交干扰导致的拖延。

##### 3. 培养和谐的师生关系

教师从自身着手,跟学生培养良好的师生关系。对于经常拖延的学生,教师应主动走到学生中间,放下身段,

以平等的姿态与学生展开对话。无论是在课间的轻松闲聊,还是课后的耐心交流,都给予学生充分表达的机会。这种平等对待会让学生深切感受到教师对他们的尊重与信任,从而在内心深处产生被重视的满足感,进而激发他们对学习以及各项任务的兴趣,为后续教育引导工作的开展作良好的铺垫。

##### 4. 强化健康的时间观念

针对学生没有时间观念,注意力不集中这种现象,可以采用计时强化法。教师可引导学生结合自身生活习惯,亲自动手制定专属的时间规划表。从晨起的洗漱、穿着、整理床铺,到用餐、写作业等环节,逐一明确时间分配。通过这种方式,让学生在实践中直观感受时间的流逝,逐步建立清晰的时间概念,有效提升自我管理能力和循序渐进地改善拖延行为,培养良好的时间管理能力。

#### (二)家长层面:做治理拖延的带动者

##### 1. 更新教育理念,正视拖延问题

家长可通过多元渠道更新教育理念,例如研读教育类书籍,如《我们都有拖延症》《战胜拖延》等,汲取其中先进的教育理念与方法,从理论层面丰富自身知识储备;踊跃参与家庭教育类讲座,在与专家及其他家长的交流互动中,获取解决孩子拖延问题的新思路与策略。同时,家长应重视与学校的沟通协作,与教师保持密切联系,搭

建家校共育桥梁,实现信息共享、协同发力,共同为孩子克服拖延行为创造有利条件。

##### 2. 转变教养方式,培养独立意识

父母应摒弃过度溺爱或过于严厉的教养方式,在日常生活中,适当放手让孩子承担一些力所能及的家务和学习任务,培养他们的责任感和自理能力。例如,让孩子自己整理书包、打扫房间等。在孩子完成任务后,给予及时的肯定和鼓励,增强他们的自信心和成就感。同时,在孩子面对困难时,父母要给予耐心的指导和支

##### 3. 打造家庭环境,树立行为榜样

家长要为孩子营造一个安静、整洁、有序的学习和生活环境,减少外界干扰因素。如为孩子设置专门的学习区域,保持环境安静,避免在孩子学习时看电视、大声喧哗等。此外,家长要以身作则,养成良好的时间管理习惯和做事不拖延的作风。如按时完成工作任务、准时履行家庭约定等,通过言传身教,为孩子树立正面的榜样。

#### (三)学生层面:做治理拖延的主动者

##### 1. 主动认识拖延

小学生由于心智发展并不成熟,所以对行为的把持及调节能力不够,对于自己的行为是什么样、应该是什么样缺乏明确的认识,且无法作出合理的判断。所以,教师在协助学生找出

拖延的时间、原因、对象、方式时,学生要主动配合,帮助自己对拖延行为有更多的认识以及改变不合理的认知。通过师生间的有效互动,学生能更全面地认识拖延行为,察觉自身思维误区,为后续克服拖延问题创造有利条件。

##### 2. 主动接受教育

在课堂进程中,学生需以积极主动的态度接纳教育引导,全身心投入课堂,全力以赴完成教师布置的各项任务,如情景模拟、小组讨论等。同时,学生应敏锐捕捉教师传递的积极暗示,如肯定的语言、鼓励的眼神,从思想层面深刻领悟拖延行为的弊端,从而在内心深处激发改变的动力,逐步减少拖延行为的发生频率,实现自我成长与提升。

##### 3. 主动发生改变

当教师或家长与孩子围绕学习、生活任务立下奖惩约定后,孩子需主动投身实践,凭借内在驱动力开启改变进程。例如在完成作业时,严格按约定时间执行,不拖延、不懈怠。教师和家长则要时刻关注孩子的点滴进步,一旦孩子展现出按时完成任务、高效做事等积极行为,就要及时给予正面表扬强化激励效果,为孩子指明正确方向。而孩子在收获这些正向反馈后,应珍视自身努力成果,将其转化为持续奋进的动力,不断挑战自我,向着更高目标前行。

教育要培养健康的心理和健全的人格。健全人格的养成包括:以辩证的态度对待世界、他人、现在、未来以及困难和挫折,是一个自立、自信、自尊、自强的进取者。拖延造成的影响会让学生有一种挫败感,无法体验这种自信的成就感。在小学阶段帮助学生摆脱拖延,对养成良好的学习习惯,明确积极的学习动机和增强未来的竞争力,具有重大的意义。