

用“结构性拖延法”纠正中学生拖拉坏习惯

金楠

江苏省南京工程高等职业学校, 中国·江苏 南京 211135

【摘要】16-18岁的中学生不论在学业、还是生活中都会有拖拉的坏习惯,学习不积极、交作业拖延,对于学校、家庭给其布置的任务都采取消极抵抗的态度回应。本文用访谈法和个案分析法阐述学生拖拉的原因,试用结构性拖延法纠正其拖拉坏习惯,为中学生好习惯的养成提供策略,以作其他教师借鉴。

【关键词】拖拉; 结构性拖延法; 中学生; 好习惯

拖拉指的是因做事起始时间延迟或做事过程速度缓慢而延误时间,或拖着迟迟不行动。作为16-18岁的学生而言,学生的拖延症表现为:缺乏良好的时间管理能力、个体作业成绩下降、有焦虑内疚等负面情绪^[1]。这些学生不论是在学习中还是在生活中,对何事都是消极怠工。笔者为了解学生拖拉的坏习惯深层原因,调查其家庭情况和学校学习情况,作为个案分析,试图解决学生的拖拉问题。

认知心理学有一种流派,认为结构性拖延法的心理学原理适用于解决中学生的带给学生焦虑、压抑的拖延症,即:人是理性的动物,拖延症也是一种“理性病”,结构理性的解决方式应该是把“拖延”变成“一件有价值的事情”^[2]。

1 拖拉坏习惯学生的家庭访谈

笔者以17岁的学生S为例,进行了家庭访谈,了解其真实拖拉习惯的情况。从学生S的父母那里得知,S的父母是没有时间辅导孩子的老师和公务员,孩子和爷爷奶奶住,老人对孩子何事都代劳。S的成绩在班上偏低的,他妈妈对于只是简单批评孩子,但效果不佳。妈妈谈到节假日的学习状态,明明半个小时的作业要磨磨蹭蹭两小时。不仅在学业上,S的生活作风也是散散拉拉,家长不知如何是好。

2 拖拉坏习惯的学生的学校的观察

S在学校的学习、生活中也是浑浑噩噩,晚自习睡觉,对于学习不感兴趣,作业迟交,老师布置的任务都是能推就推。集体活动也因拖延影响班级集体荣誉感。S何事都慢他人一拍,被任课老师常点名批评,被同学们排挤,从而变得更加的内疚,焦虑以及恶性循环,最后他就变得自暴自弃,连作业也不交了,不论学习、生活都一团糟,也不愿洗澡。

3 拖拉坏习惯学生的表现总结及深层原因分析

结合访谈和在学校对改生的观察,可以将个案S的拖延行为总结为以下几点:第一,学生的时间观念不强,无制定计划的意识。第二,学生自觉性不高,需要监督提醒,注意力常不集中。第三,学生有明显的厌恶任务后移的表现,对批评采取消极抵抗的情况。

造成学生S拖延和以下因素有关:第一,家庭因素。父母平日不管S的生活学习作风,没给孩子养成良好的习惯,爷爷奶奶的包办代替使其缺乏责任心。一遇事,S就被指责,焦虑加重,不利于其积极向上的心理发展。第二,学校教育因素。S在校拖拉,跟不上学校步伐,教师没采取耐心有效的方式提高S的学习效率,关心其背后的问题,同学对S的排挤导致了该生更加缺乏自信,更消极,产生强烈的心理压迫。第三,自身因素。16-18岁的孩子处于高中阶段,心理成长发生巨变,本身就处于不稳定阶段,容易出问题。拖延让心理焦虑和压迫会让自身变得更加叛逆,走极端,不利于其成长。

如何解决学生拖延的作风对于教师和家长都是难题,因此采用相应的手段对于拖延生干预以及帮助是极有必要的。

4 结构性拖延法的心理学原理解决拖延的具体策略

结构性拖延法认为,拖延本并没危害,危害是背后的心理机制。当拖延者感觉一件有意义却无意愿的事情被拖延时,如果他只能想到今天事,今天毕,否则会焦虑,拖延症困扰者完全可以积极有效地处理一些有难度、时效性强的任务。只要他们可以借此逃避去做更困难的事情。结构化拖延法正是利用了拖延者的这种心态,为必须完成的任务梳理出一个结构[]。结构拖延法真正的原理是“通过将拖延产生的心理负担转移,从而实现消除拖延症的危害”。这点可利用到实际教育中,解决中学生的拖延问题。

第一、完成“机械化任务”,而非“创造性任务”

例如,数、理、化等理工科目对于学生个体来说,创造性任务难度比较大,将直接影响个体对任务的效能期望,从而产生畏惧情绪,学生会厌学,从而表现在行为上就是拖延。此时,可以把某一种难度大的作图题分解成几个任务:(1)阅读题目3遍;(2)回想之前学过的定律;(3)画出示意图;(4)寻找解决途径.....用机械化的任务分解创造性的任务。在做作业时,尽量把识记任务的放到前面来解决,比如背历史资料和英语单词等,可以减少畏惧情绪造成的学习拖延。

第二、教师用“当下价值”,循序渐进创造学习效率

一般来讲,我们对当下的价值评估较高,对未来的价值评估相对较低。教师在布置学生任务时,可以多强调学习的“当下价值”,而非学习的“未来价值”。

在学习中,一旦学生感觉到任务是被强加,就会因逆反心理拖延。教师应当阶段性的对学生鼓励从“要我学”变成“我要学”。

第三、利用集体的力量完成个人任务

往往拖延学习者缺乏压力,集体的力量可以给拖延者压力。教师在给学生布置任务时,可以多布置些集体任务,让拖延学习者在集体任务中分解任务,利用集体的力量给拖延者施加压力。久而久之,个体为了赶上集体的步伐,就慢慢改掉拖延的毛病了。

综上所述,教师应多学点教育学、认知心理学的知识,从深层次找到学生学习拖延的原因,结构性拖延法的原理运用到学生的学业拖延治疗上,从根源上解决学生的学业拖延问题,而不是仅仅看表面现象。

参考文献:

[1]陈文婷.学习情感淡漠与拖延症的心理学辨析[J].中国健康心理学杂志,2007(7):117-119.

[2]解问鼎,孙艺,陶洪.“结构性拖延法”与“学习效能驱动”解决中学生学业拖延——中学生提高学习效率的策略[J].物理教师,2014,35(08):5-7.

作者简介:

金楠(1986-)讲师,硕士,研究方向:信息化教学,混合式教学,翻转课堂。