

拒绝懒惰和拖延

所在学校：祁阳市肖家镇中学
姓名：李雅玲

01

热身活动：言不由衷



教师发布口令，学生立即
作出与口令**相反**的动作。



与拖延君说再见



02

观看视频：你的拖延症



在过往的生活中（在家里、在学校、在宿舍）

你是否有类似的拖延经历呢？

拖延：就是当你已经计划好要做一件事情，但你就是拖着不去做，并且同时伴有强烈的自责情绪和负罪感。

- 我们每个人都会有拖延行为，这是一种常见的行为。

《与拖延君说再见》学习单

拖延像_____	
形状及颜色	
出现的场合	
产生的想法	
带来的情绪	

形状及颜色：

出现的场合：

产生的想法：

带来的情绪：



分享：你眼中的拖延

- 拖延给我们带来了不同的情绪体验。



背后的原因：

千头万绪、不感兴趣、及时行乐、自我保护、注意力分散

- A. 事情太多，难以分配和调和（千头万绪）
- B. 讨厌被别人委派，做自己不喜欢的事情（不感兴趣）
- C. 对时间难以把控，贪图及时享受（及时行乐）
- D. 追求完美，恐惧失败，对成功自信心不足（自我保护）
- E. 注意力容易分散，被其他事情所吸引（注意力分散）

- 找出拖延行为背后的原因，帮助我们更好应对拖延。



情景一：假期的小方原本定好闹钟起床写作业，结果八点的闹钟响了，他想着再睡五分钟，结果一不留神睡到了十点，导致一天的计划完全被打乱，上午的又要挪到下午，下午的任务只能挪到晚上。

情景二：第八节课结束前，课代表要收作业，小钟看着桌上的语文数学英语生物道法作业，迟迟不知道该从何下手，翻翻这个，又找找那个，结果最后下课了，什么作业都交不上。

情景三：周末在家，小徐准备好边听音乐边开始写作业，突然发现自己少了一只红笔，刚打开淘宝准备买一只，发现微信又弹出了消息，回完消息过后感觉音乐又不太喜欢，切了一首又一首歌。



- 1**、根据任务的难度与轻重缓急，合理去安排自己完成任务的顺序。
- 2**、为自己任务的完成设定一个小奖赏，肯定自己的付出与认真。
- 3**、增强对时间的把握和掌控。例如：还剩多少时间我可以去完成这个任务，完成这个任务我需要多长时间，
- 4**、纠正拖延产生时的心态，相信自己的能力可以做成功，但也允许自己偶尔不那么完美。
- 5**、提高行动和执行能力，现在就去做。

• 面对拖延，采取积极应对的方法，减少拖延行为。



作业：与拖延君签订分手协议

《与拖延君说再见》作业

分手协议

虽然你（特点，情绪，影响）_____

但是我会在（某些情境）_____时

做出（积极应对的实际行动）_____

的行动。

为了以后互不干扰，现签下分手协议。

签订人：

签订人：拖延君





拖延症并不是病，而是一种心理认知和习惯，主要原因是我们内心的恐惧。拖延症并不可怕，可怕的是我们不知道为何拖延。

只有真正了解自己的内心，找到为何迟迟不肯动手的原因，才是与拖延症相处最好的办法



再见，拖延君

