

向“拖延”say:No!

【教学目标】

1、知识与技能

- (1) 认识和了解自己的拖延行为程度、成因及后果；
- (2) 学会时间管理、合理制定计划、减少拖延行为；

2、过程与方法

- (1) 通过小测试，了解自己拖延程度和拖延原因。
- (2) 通过讨论和教师讲解，制定适合自己的解决拖延问题的方法和策略。

3、情感态度价值观

- (1) 认识拖延，辩证的对待拖延。
- (2) 学会直面困难，对生活中重要的事不要拖延，而是积极解决。

【教学重点】

如何摆脱“拖延”

【教学难点】

制定合理的可操作的克服拖延的方法

【教学准备】

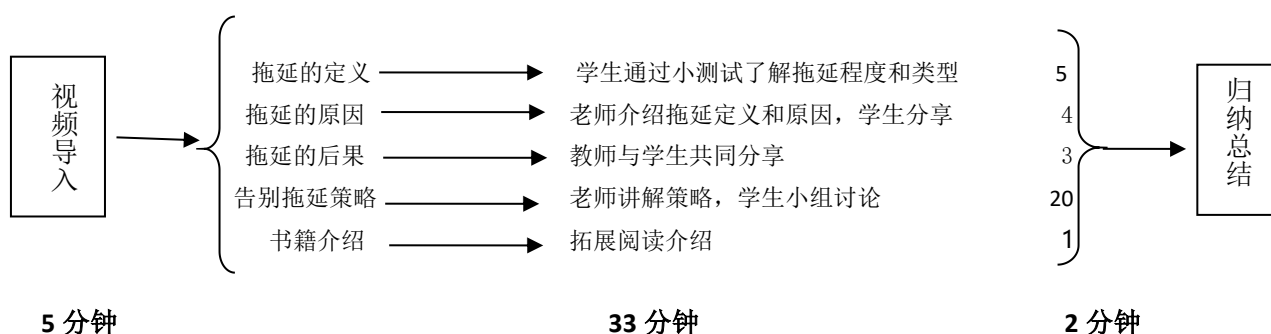
1、学情分析：

学业拖延是一个包含行为、认知和情绪成分的多维度理论结构，集中表现为学业拖延者在目标行为与自身认知上的差异降低对任务的重视度，延迟行为完成带来学业拖延者情绪的不适。在实际的学习生活中，中学生对时间的拖延和浪费是一种普遍现象，希望通过本科的学习，帮助学生减少拖延行为，更高效地学习。

2、材料准备：PPT、视频

【教学对象】高一学生

【教学流程图】



【教学过程】

一、导入：视频《project B》

老师：在进入今天的主题之前，我们先来看一个有关拖延现象的视频。并思考你在学习生活中有没有拖延的现象？

看完视频，大家有没有同感。你有拖延行为吗？请同学起来说说看。

当然，拖延的行为不只是学习，还有生活的方方面面。

比如说，你想洗一双你穿了好久的球鞋、你想看一本你很感兴趣的书、你想给你的好朋友送一份礼物或写一封信、你想帮妈妈洗一次碗、你想预习一下新课……

看来很多同学都有被拖延所困扰，那么今天我们就一起从四个方面来聚焦“拖延”，一起来了解拖延这个主题。

一、是什么？知己知彼，百战不殆

二、为什么？拖延的原因

三、会怎样？拖延的结果——都说拖延不好，那到底会造成什么样的后果？

四、怎么办？应对措施+相应行动

二、什么是拖延

老师：我们经常会听到有些同学说，我这么拖拉，是不是得了拖延症？有拖延现象就是拖延症吗？拖延现象和拖延症有区别吗？

1、拖延的概念

①拖延症（Procrastination），取意“将之前的事情放置明天”

②单纯的拖拉或懒得去做，只能定义为“拖延”。

仅是一种坏习惯，改正它并不难。

③当拖延已经影响到情绪，比如出现强烈自责情绪，强烈的负罪感，

不断的自我否定、自我贬低，伴生出焦虑症，抑郁症、强迫症等心理疾病时才能称之为“拖延症”。

老师：我们在座的同学有到了拖延症这个地步吗？大多数同学没有。我想很多同学是有拖延的行为。一起来看一个对高中生学业拖延的调查，调查显示。。。。

2、拖延小测试

老师：在坐的同学，你是属于哪一类？好，那接下来我们通过小测试来具体评估一下大家的拖延程度。请同学们听题并记录在本子上，看你到底中了几枪。

做完了测试，我想很多同学都中枪了。你中了几条？

前5个yes的话，你要注意了，拖延已经缠上你了！——solution：管理时间

后5个yes的话，你要注意了，你利用时间的效率太低了！——solution：提高效能

三、拖延的原因

每个人都有拖延，有的拖延行为甚至还像影子一样跟着你不放，那大家有没有想过你为什么会拖延。拖延的人会怎么想？

很好，同学们都点得很到位。大多跟老师想总结得差不多。那老师这边也做几个方面的补充。

你可能会这么想。。

1、除了这件事情，我什么都愿意做。

任务明确，时间充裕。但是我避而不做。取而代之做其他一些事情，忙得不亦乐乎。

2、这个任务好难完成啊。

对学习能力和自信、把握不足，一直逃避、拖着拖着就不了了之。

3、其实我忙得要死……

面对一堆任务，问题出现了，先做什么？后做什么？不知道？？！！我已经忙得四脚朝天了，我需要休息。——不懂时间管理

4、不是还有明天嘛！

虽然感到惭愧，我永远认为还有明天，要是明天再做，事情会轻而易举地被我完成。今天先等等，等到时机成熟再做。

四、拖延的后果

老师：明日歌：明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。

意思：总是在等待明天，又有多少个明天呢？我的一生都在等待明日，什么事情都没有进展。

如果我们这么明日复明日，一直拖拉下去，会带来哪些后果？

1、外在后果：学业和生活

*没有按时归还图书馆图书，导致支付罚款。——金钱损失

*迟迟不复习，上课迟到。——学业挫折

*没有按时起床，上课迟到。——违反纪律

*一直没联系老友，关系变得疏远。——失去朋友

*不能按时赴约。——信誉度下降

*错过征文比赛，因为迟迟不动笔。——丧失机遇

*减肥计划从来没有真正开始，从微胖变肥胖。——健康损失

2、内在后果：内心的煎熬

挫败和后悔：我就是个失败者。我该早点开始动手做事。重蹈覆辙，真是历史的悲剧。

自我谴责：我本有充足时间完成任务。我是一个懒惰的人。我有毛病，不配拥有成功。

恼怒：我受不了自己了。我讨厌自己这样拖延。我该严厉惩罚自己。

绝望：我这次是没希望了。我永远也完不成任务。拖延症要伴随我一辈子。日子过不下去了。

五、战胜拖延：应对措施+相应行动

拖延影响这我们学业和生活的方方面面。有一句话说“你若不扑倒拖延，拖延就会扑到你”。对我们高中生而言，克服拖延，做好时间管理是重中之重。

下面，我一起来探讨战胜拖延，时间管理的策略

（一）时间管理四象限法

1、事项清单：

预习、复习、当天要交的作业、吃饭、睡觉、明天的比赛、查缺补漏、补弱科、同学的邀请、打电话、看电视、小说、玩游戏、上网、闲聊

2、讨论：前后桌四人为一个小组内，

①事项清单如何对应分配到时间四象限中；

②四个象限分别要先做哪个。

③要更重视哪个象限的任务？请小组代表回答。

老师：大家现在应该把是事项清单都分类了，接下来请小组代表分享四象限的时间安排。

每位同学在填清单事项的时候都有自己重视的事情的差异性。但总体来说，要明辨缓急轻重，用计划“超越”时间——我们的原则是：首先考虑做好重要紧急的事情，其次安排好紧急的事情，自己做好重要的事情，放弃重复、价值不大的事情，最后考虑不重要、不紧急的事情。

3、投资你的第二象限：

我们学习中的主要压力来自于第一象限，其实第一象限80%的事务来自于第二象限（重要但不紧急）没有被处理好的事情，所以关键是尽可能解决多的来自第二象限的事情才能是压力减缓。

第二象限：有计划去做！不能因为不紧急就不去解决它。我们应该第一时间将任务进行分解，然后一个一个解决，并制定时间表，在规定的时间内完成就不会让第二象限的事情偷溜到第一象限中去。

荒废这个领域将使第一象限日益扩大，使我们陷入更大的压力，在危机中疲于应付。建议管理者要把80%的精力投入到该象限的工作，以使第一象限的“急”事无限变少，不再瞎“忙”。

（二）靠谱计划要素

我们刚刚提到，要想利用好时间管理四象限的方法，前提就是列计划。那我们平时是怎么列计划的呢？老师这边有几个靠谱计划要素的建议。

1、目标应该是可以被观察到的，可评估的。

“从明天起，做一个幸福的人”；“喂马，劈柴，周游世界”。

你觉得哪个是可行性的目标呢？细化到具体行动。

所以在学习方面，比如：“从明天起，把弱科英语补上来”要怎么具体成为可观察性目标？——“每天做一份阅读理解、英语写作or听力”

2、善于利用零碎时间：

有的同学习惯在整体的某节课比如自习课上课了来完成任务，但有时候我们的零碎时间利用起来会发现也是可以发挥出很大效果。我们往往忽略了零碎时间。

A、思考：一分钟可以鼓多少次掌？

大家觉得自己一分钟你能鼓多少次掌？我先倒数十秒，同学们边鼓掌边数你鼓了多少下。再乘以6。——一分钟鼓掌就能鼓300-400下，我们可不能小看了这些零碎的时间。

B、思考：零碎时间可以做些什么？

列当天计划；

压腿100下，跳绳200下；

一节课后及时复习；

看完一篇2000字的文章；

记录脑海中一闪而过的灵感；清理书桌；

C、我的零碎时间何时用？——排队时间、在交通工具上、入睡之前。。。

当然，不要忘了利用零碎的时间跟劳逸结合并不冲突。运动、休息也可以成为你计划的一部分。

(三) 挑战拖延小技巧

除了这些，大家觉得在挑战拖延的过程中，还有哪些其他的方法或要注意的？

- 1、**创造合适的环境**：试着去创造适合的环境，看书还是别在寝室去图书馆吧！…
- 2、**坚守时间期限**：计划每天背单词一小时，不要心血来潮背三个小时，切忌消耗自己的耐心和兴趣。可以找他人监督。
- 3、**小心你的借口**：借口出现时花几分钟关注下自己的感受，是逃避，是生气，是内心在反抗，还是真的需要休息。
- 4、**对意外干扰说“不”**：如果不属于自己的职责，学会拒绝，如果是职责范围内的，根据紧急程度调整原计划，同一性质的突发情况，要尽量避免再次发生。
- 5、**自我奖赏**：自我奖赏是正面激励，是对自己完成任务的奖励，所以完成任务后给自己点奖励吧！看剧、购物、出游、美食等。

(四) “番茄工作法”

老师：不知道我们同学们节假日、或者即将到来的暑假会过得怎样？拖延吗？很多人在假期可谓放纵自我，暑假作业什么时候完成？

节假日、寒暑假，不妨试试“番茄工作法”。

***由西里洛于1992年创立的一种简单易行的微观时间管理方法。**

第一次有了番茄工作法的想法是当他还在读大一时的时候。由于大学第一年的考试落败，使他心情低落。那段时间里学习效率低下，更多的是迷茫。他觉得自己只是在浪费时间而已。

所以他就跟自己打赌：“我能不能真正地专心学习 10 分钟？”于是需要一个计时器，他就找到了厨房里烧菜用的计时器，形状像一个番茄，于是就有了“番茄工作法”。之后，经过反复的努力，最终成功了，也就是专心学习了 10 分钟。番茄工作法，利用整个番茄时间，专注于某一段时间，减少打断，提高时间的感知和掌控。25分钟一个轮回也能保持劳逸结合，保持大脑高速运转和思维。

请准备以下材料：

一个计时器，一张工作表，一支铅笔，外加一个橡皮擦！

- 1、每天规划今天的任务，排好优先级。
- 2、选择一个要完成的任务
- 3、将计时器设定为25分钟
- 4、开始工作直到计时器响起，然后检查一下计划表，在事项后面打个×；
- 5、略作休息（约5分钟为宜）
- 6、每4个番茄钟后休息25分钟。

***1、番茄工作法辅助工具**

①安卓APP：番茄土豆、番茄时钟、发条番茄钟、番茄工作法

②苹果APP：学霸拯救地球。。。

2、To do today软件

六、书籍拓展

《拖延心理学》《高效能人士的七个习惯》《番茄工作法图解》《战胜拖拉》

七、总结

回顾一下今天我们探讨的克服拖延的方法。

- 一、时间管理四象限原理——投资你的第二象限
- 二、靠谱的计划：目标可观察、善于利用零碎的时间
- 三、创造合适的环境、坚守时间期限、小心借口、对意外干扰说不、自我奖赏
- 四、番茄工作法

拖延有的时候就像我们的影子，只有在我们睡觉的时候才会消失。想要战胜拖延，那必定是一场艰巨的持久战，在这里老师也是大家的战友，和大家在同一个战壕里作战。作为你们的战友，有一句话想要和大家分享：“勇敢不是不害怕，而是心怀恐惧，却依然向前”。希望大家拖延犯的时候，勇敢向拖延说“不”。