

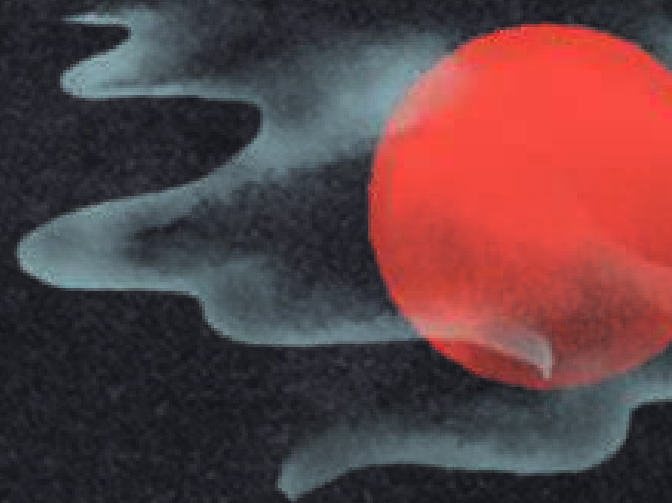
# 帮助孩子们克服拖延症

汇报人：魏老师

2024年X月

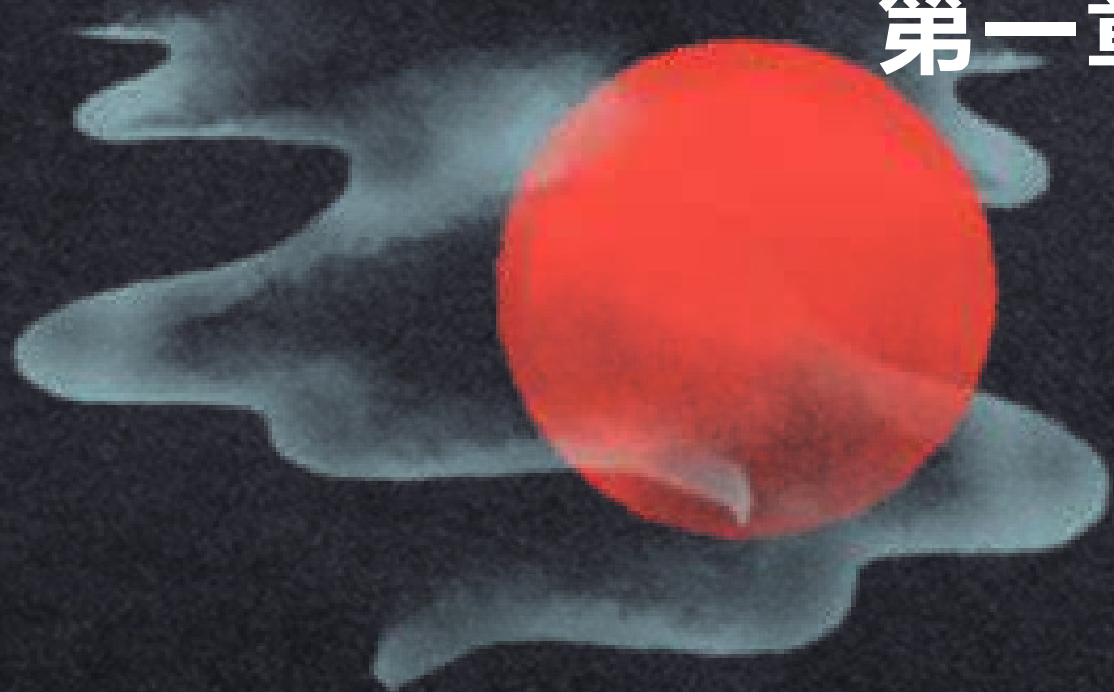
# 目录

- 第1章 引言
- 第2章 拖延的危害
- 第3章 培养孩子的时间管理技巧
- 第4章 家庭教育的重要性
- 第5章 社会支持与资源
- 第6章 总结与展望



• 01

# 第一章 引言



# 什么是拖延症？

## 01 拖延症的定义

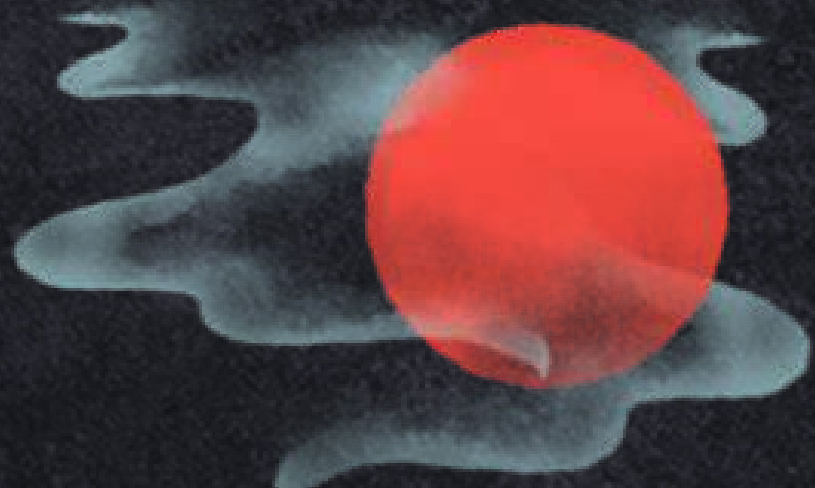
详细解释拖延症的概念

## 02 拖延症的表现

列举拖延症的具体表现

## 03 拖延症对孩子的影响

描述拖延症对孩子的负面影响



# ◆ 为什么孩子会拖延？

## 孩子拖延的原因

缺乏动力  
对任务的恐惧

## 家庭环境对拖延的影响

家庭氛围  
家长的教育方式

## 学校压力对拖延的影响

考试压力  
课业负担



## 如何判断孩子是否有拖延症？

拖延症的常见体现包括拖延任务提交、对任务缺乏兴趣等。通过案例分析可以更好地了解孩子是否患有拖延症，同时寻求专业帮助是解决问题的关键。



# ◆ 如何帮助孩子克服拖延症？

制定明确的  
目标和计划

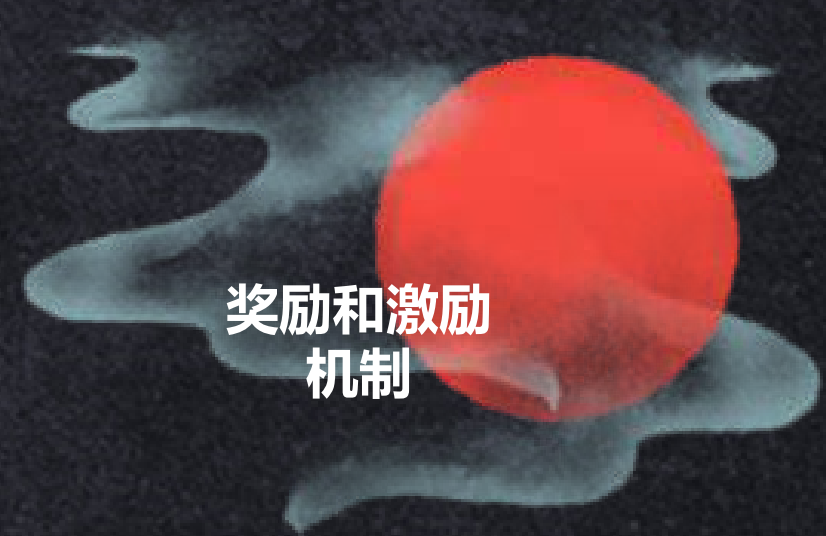
设立具体可量化  
的目标和计划

建立良好的  
时间管理习  
惯

培养孩子良好的  
时间管理意识

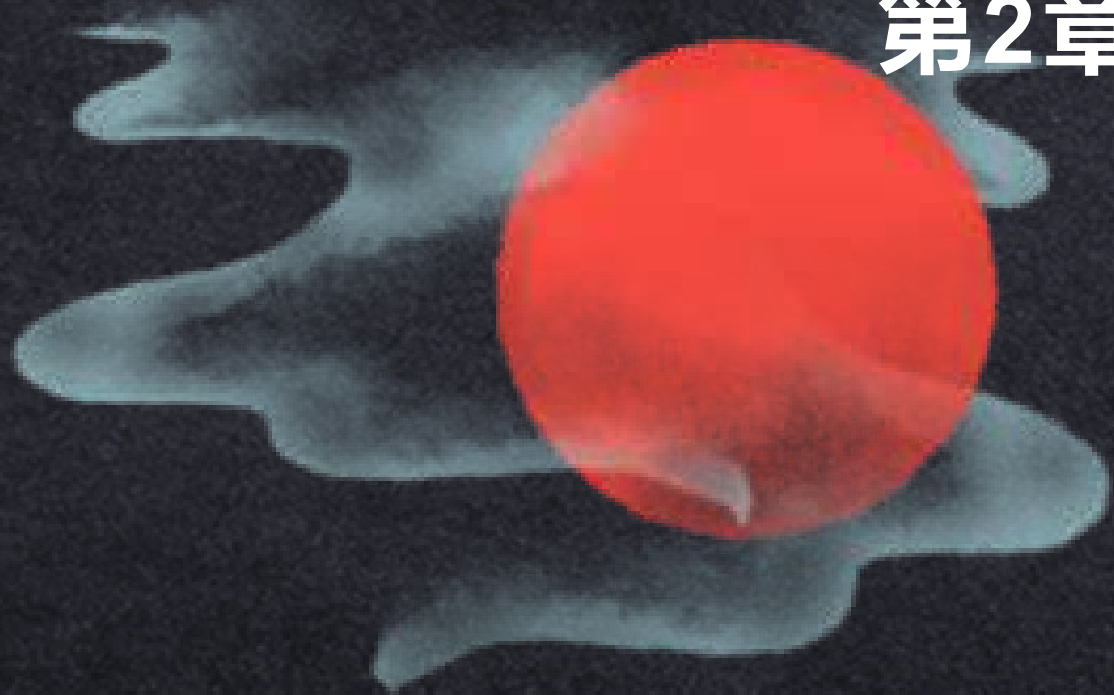
奖励和激励  
机制

建立奖励机制激  
励孩子



• 02

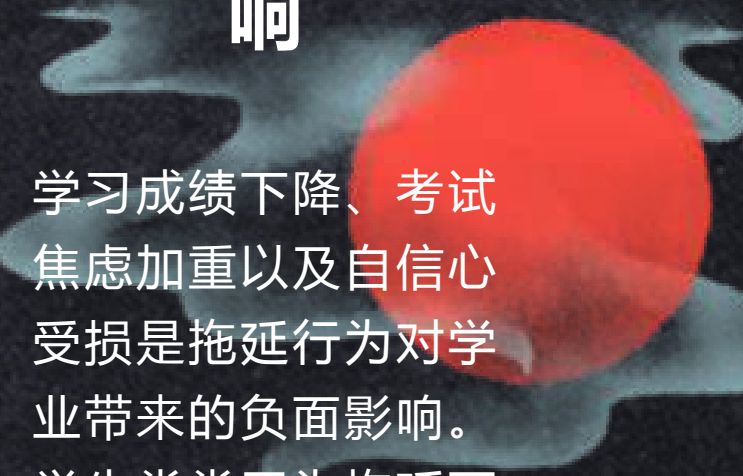
## 第2章 拖延的危害







## 拖延对学业的影响



学习成绩下降、考试焦虑加重以及自信心受损是拖延行为对学业带来的负面影响。学生常常因为拖延而导致功课拖到最后一刻，影响了学习效率和质量。

# 拖延对心理健康的影响

## 01 增加焦虑和压力

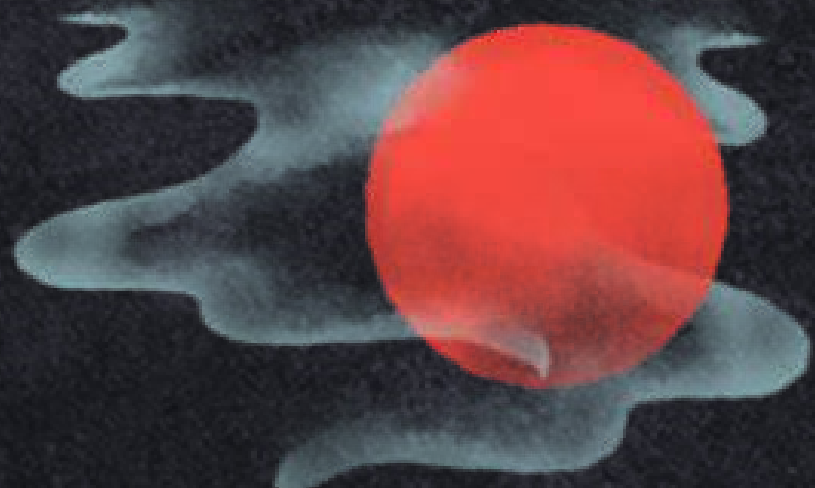
拖延会导致学生面临更多的焦虑和压力，影响心理健康。

## 02 形成消极情绪

持续的拖延会使学生形成消极情绪，影响情绪稳定。

## 03 危及心理健康

长期拖延可能对心理健康产生严重的危害，需要引起重视。



# ◆ 拖延对人际关系的影响

## 影响与家人的关系

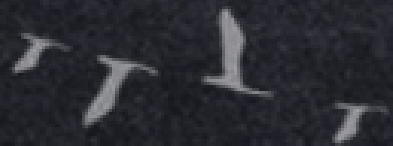
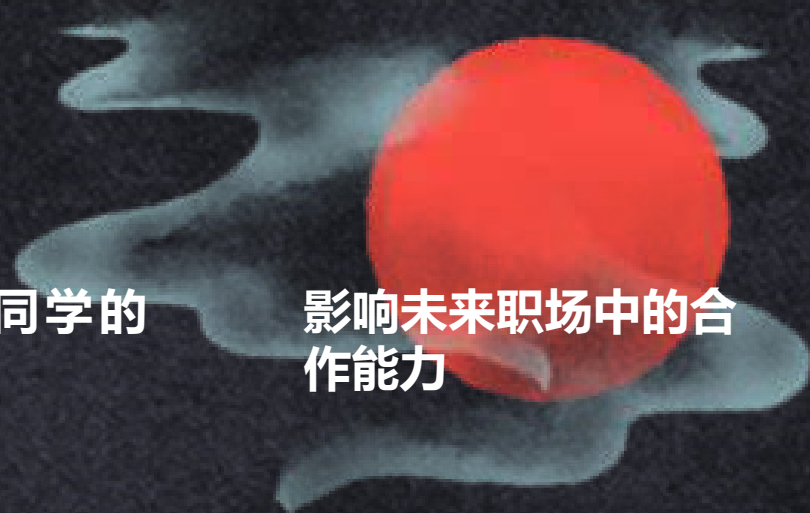
拖延会使家庭关系紧张，影响与家人的沟通和亲密程度。

## 影响与同班同学的关系

拖延可能导致同学之间的合作关系变差，影响团队协作。

## 影响未来职场中的合作能力

拖延习惯可能在未来的职业生涯中影响个人的合作能力和团队合作精神。



# ◆ 拖延对未来发展影响

## 影响未来的 职业规划

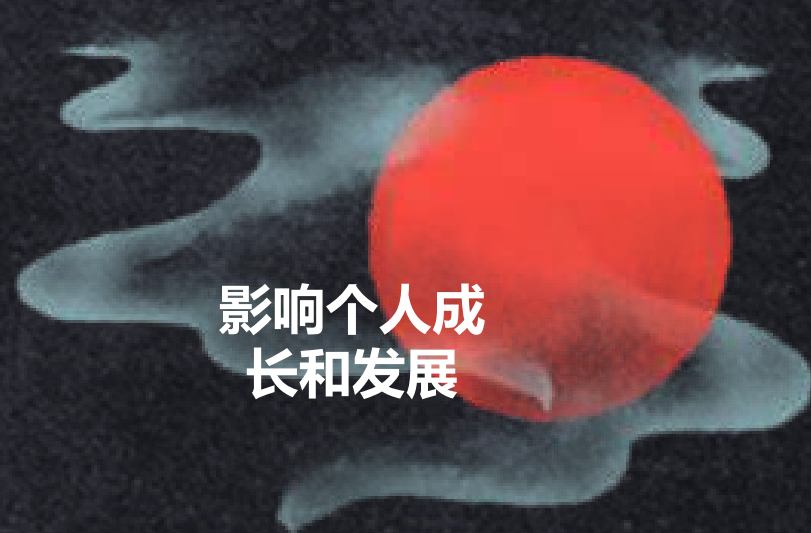
拖延会影响个人对未来职业的规划，并可能错失发展机会。

## 影响个人社 会适应能力

拖延行为可能降低个人的社会适应能力，影响在社会中的表现和交往。

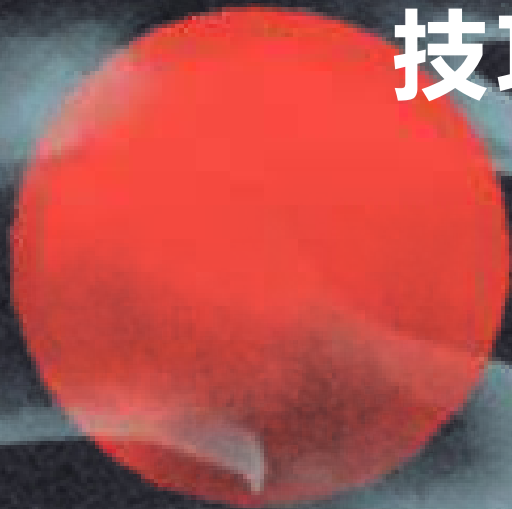
## 影响个人成 长和发展

长期拖延可能阻碍个人的成长和发展，影响个人价值实现。



• 03

# 第3章 培养孩子的时间管理技巧





## 制定合理的学习计划

制定合理的学习计划是培养孩子时间管理能力的关键。通过拆分任务、制定清晰目标，定期检查和调整计划，以及培养孩子的执行力，可以帮助孩子更好地管理自己的时间。

# ◆ 建立良好的作息习惯

规律的作息  
时间表

保持固定的起床  
和就寝时间

培养孩子的  
自律能力

让孩子自觉遵守  
作息规律



合理安排学  
习和休息时  
间

确保学习和休息  
相互平衡

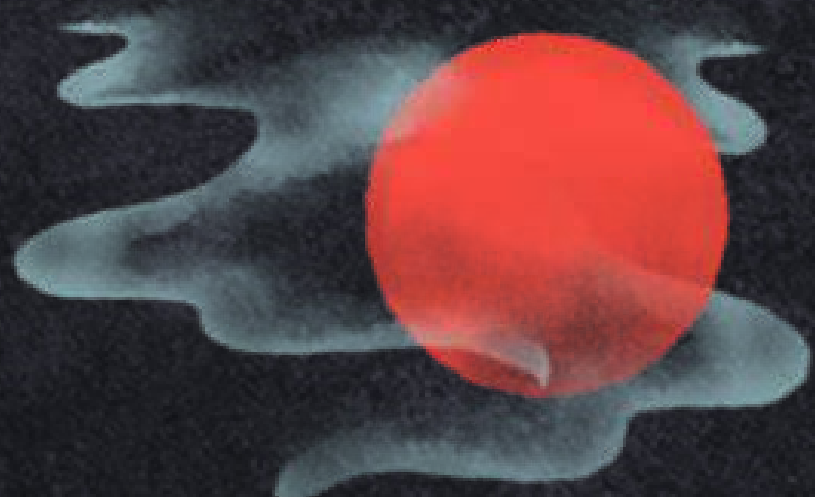


# 教会孩子有效利用碎片时间

01 利用碎片时间进行复习

02 练习时间管理工具的使用

03 培养孩子的自主学习意识





# ◆ 帮助孩子克服拖延的心理障碍

## 正面引导孩子的情绪

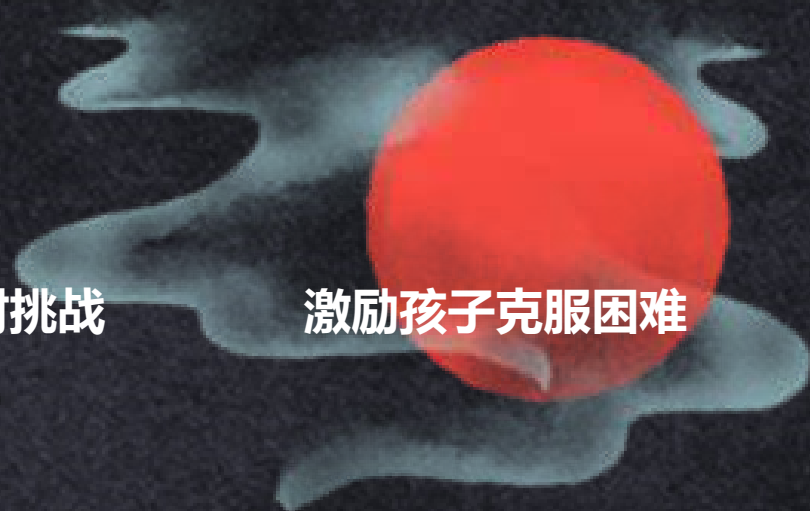
通过积极的情绪引导，帮助孩子更积极地面对学习任务

## 鼓励孩子面对挑战

鼓励孩子接受挑战，相信自己可以做到

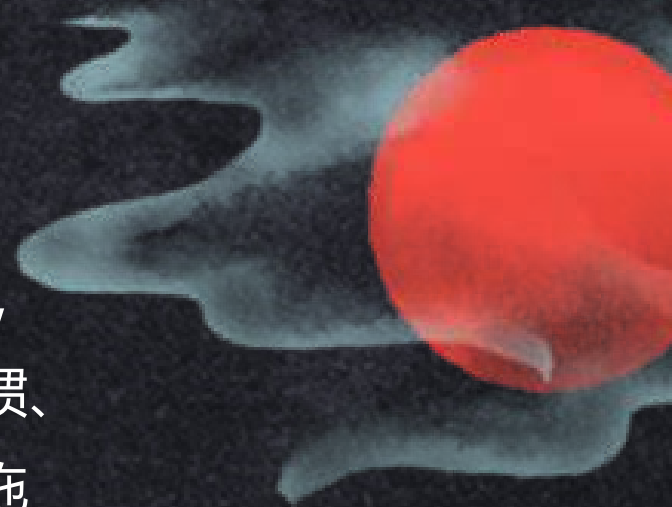
## 激励孩子克服困难

给予孩子支持和鼓励，帮助其克服学习中的困难

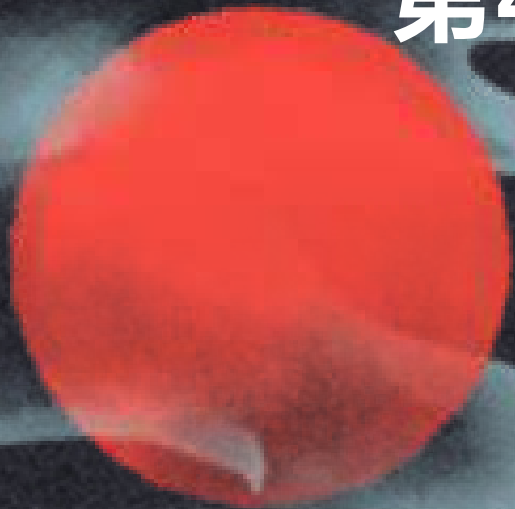


# ◆ 总结

培养孩子的时间管理技巧需要从各个方面入手，包括制定合理的学习计划、建立良好的作息习惯、教会孩子有效利用碎片时间以及帮助孩子克服拖延的心理障碍。家长和老师的关心和指导是孩子顺利克服拖延症的重要支柱。



# 第4章 家庭教育的重要性



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/298042066125006051>