

编者按

没有天生就自律的孩子，需要父母从小培养。父母要帮助孩子认识和管理时间，引导孩子养成有效管理时间和利用时间的好习惯，让孩子先完成自己的小目标，再去放松和享受。只有懂得自律的孩子，才能创造属于自己的精彩人生。

做个自律的孩子

专家观点

战胜拖延症

榆次区实验小学 乔仁仁

最近，一位二年级的小朋友在网上求助：“我回家总是管不住自己，老想着玩平板、看电视、玩游戏机……作业都不想写了，每天写作业写到晚上10点多，妈妈都发火了。再这样下去我的学习可能会退步，我该怎么做才能管好我自己？”其实，这不是个例。临近期中考试，班里好几个家长向我抱怨说孩子每天回家后总是拖拖拉拉，一让写作业就愁眉苦脸，晚上10点多也完成不了当天的任务。更有甚者，一些小朋友因为没写完作业还会对老师撒谎或者哭闹着不去上学……遇到这类事情该怎么办呢？

首先，作为小学生，当自己遭遇了这些困扰的时候，切记不可以自暴自弃，产生“反正我已经这样了，就继续拖拉”的错误想法。应该想明白哪一件事情最重要、最紧迫。比如说写作业、阅读、玩手机这三件事情，写作业和阅读肯定比玩手机更重要，那就告诉自己从最重要的事情

做起，等所有任务完成后就可以轻松、惬意、零负担地去玩耍了。如果恰恰相反，放松的时候心里老惦记着作业没写完，那么玩的效果肯定会大打折扣，相信大家都能明白这个道理。

其次，作为家长，当孩子出现拖拉的问题时，千万不能一味地催促甚至大发雷霆。这样做可能一时半会儿有一些效果，但天长日久，孩子的情况可能更严重。你越催他越慢，他越慢你越催，一来二去，形成恶性循环。正确的做法是和孩子好好谈一谈，让孩子意识到这个问题的严重，然后针对这个问题，和孩子一同找到克服它的好办法。比如说，孩子不爱读书，那就和孩子一起比赛读书，每天读多长时间，读完以后交谈各自的心得。家长做个好榜样，孩子自然而然地也就学起来了。其实，我们想达到什么效果，通过比赛和竞争是最容易的。又比如说，孩子总想着玩手机或者平板，家长首先应该



绘图 訾礼

反思一下自己是不是也有严重的手机依赖，无形之中给孩子做了错误示范。然后，家长要和孩子一起约法三章，戒掉手机……

当然，无论是家长还是孩子，上面这些方法说起来容易，要想达到良好的效果就不是那么容易了，需要有足够的毅力与耐心来克服自身的惰性。不过我相信，只要意识到错误的存在，离改掉它的那一天就不远了。就让我们共同努力，帮助我们的孩子克服拖延症，做一个自律的人。

抵抗住诱惑

陆佳齐(进山中学 航2004班 小记者证号:S102331):很少有孩子能抵抗住手机的诱惑，我也一样。写作业时，写着写着就不由自主地把目光转向手机，根本控制不住。后来，我自己想到了一个解决办法，每天写作业前，我就把手机交到爸爸妈妈手里，写完一项作业就可以看10分钟手机。慢慢地，我能集中精力写作业了，还逐渐戒掉了“手机瘾”。

白欣雨(杏花岭小学 三年二班 小记者证号:H101248):手机和电脑游戏对每个人的诱惑力都非常大，大人们走在马路上都经常会拿出手机看上一眼，何况我们小孩呢？有一段时间我为了回家能多玩一会儿手机，在学校拼命写作业。时间一长，我的视力竟然下降了，还戴上了难看的眼镜。我非常后悔，下定决心以后再也不每天抱着手机看了。

张斯琦(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101235):爱玩游戏是小孩子的通病，我也不例外。为了解决这个问题，妈妈召开了一个家庭会议，对我说明了玩游戏的危害。如果我继续玩手机，她就去学校找老师汇报我的情况。我在学校表现一直很好，如果让老师知道这些事，真是太丢脸了。于是，我暗下决心，改掉了玩游戏的毛病。

张浩珑(杏花岭小学 三年二班 小记者证号:H101275):我觉得玩手机还是需要家长监督的，可以增加青少年模式，设密码，防止过度沉迷。还可以和家长约定好，什么时候玩，玩多长时间。另外，不要总呆在家里，多增加一些户外活动，逛逛公园，打打球，去图书馆看书等，我们就会发现外面的世界比游戏里的虚拟世界精彩多了，这样就能慢慢摆脱手机的控制了。

郭尔玉(太原市36中 1910班 小记者证号:Y102346):只要手机在身边，就像用502胶粘在我的手上一样，写两分钟作业就能看10分钟手机，吃饭、上厕所的时候也在看手机，根本管不住自己。如果想不玩手机，最好有家长坐在旁边监管，我想这是唯一的办法。

规划好时间

刘晓瑶(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101237):我经常写完作业就到晚上11点了，因为我放学后要去上课外班，还要练琴。等我上完课外班回家吃完饭，时间就已经快9点了，要想在最短的时间内完成作业，我的办法就是提高效率。让自己尽快静下来，全神贯注，集中注意力，写作业时不再想与学习无关的事。还要认真读题，认真书写，争取一次写好做对，不要擦来改去。还可以借助计时工具，比如沙漏和手表，这样写作业时就更有紧迫感。

郝诗语(杏花岭小学 三年五班 小记者证号:H101268):我建议这个小朋友合理规划时间。放学后喝点水，吃点水果、零食，玩一会儿放松一下。然后就要收回心来做作业了，先写自己认为比较难的、需要动脑筋的作业，写完后休息10分钟再写下一项。写作业时要专注、用心，在最短时间内完成。二年级的家庭作业应该不多，只要严格规划好时间，一个半小时应该可以全部完成。在完成了所有作业后就可以看电视、玩平板了。这样做，不仅不会影响学习，还能培养良好的学习习惯。

张娅琪(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101240):记得有一次，我一边玩一边写作业，本来30分钟能写完的题卡竟然做了两个小时。妈妈看到后特别生气，但还是耐着性子跟我沟通：边玩边写作业，既学不好也玩不好。不如集中精力先写完作业，剩下的时间就可以好好玩了。

芦秋水(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101245):这位同学要把完成作业放在首位，他可以和妈妈做个约定，如果晚上9点半之前写完作业，就可以玩半个小时手机。这样，他写起作业来一定会更积极、更主动。

家长的帮助

小记者陆佳齐的妈妈：多数孩子的自制能力比较差，他们往往不能控制自己的行为，比如玩电子游戏、看动画片、看口袋书等，玩起来就忘记了一切。我家孩子也一样，本来买了手机和平板是为了方便她查资料，但她却用来看动画片，作业总是很晚才能完成。气急败坏的我们立即没收了手机和平板，并要求她写完作业后，才能玩一会儿。最后，孩子终于逐渐地提高了自制能力，不再迷恋电子书了。

小记者张斯琦的妈妈：孩子自制能力差，一不留神就会迷失在虚拟的网络世界里。家长应该帮孩子制订合理的作息时间表，用这种方法来控制他的玩耍欲望。还可以引导孩子去读书、听故事、看电视、看电影、下棋。世上无难事，只怕有心人。只要意志坚定，一定能戒掉游戏。

小记者白欣雨、白欣冉的爸爸：玩是孩子的天性。孩子长大了，会自己玩了，通过自己的方式去认识世界，这是一件好事。那如何科学合理地分配时间就是我们家长的任务了，让孩子知道自己每天要做什么，急事重要的事要优先做。

征稿启事

一名初一学生在网上求助：身边很多人说她长得丑，皮肤也黑。而且青春期脸上又长了痘痘，这让她很不自信，没有勇气面对自己，不管做什么事总觉得自己做不好。亲爱的小记者们，你在乎自己的外表吗？你认为什么才是真正美？家长朋友，如果你的孩子也有类似的苦恼，你该如何帮助他？

截稿时间：5月12日