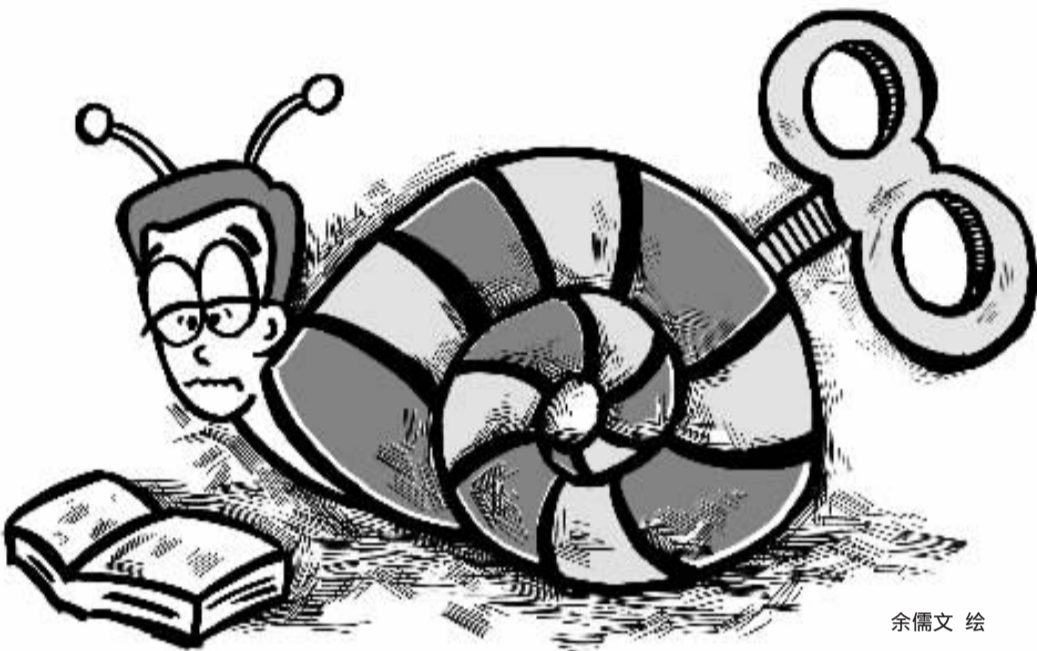




作业总是拖到最后一刻 复习总要到考试前夕 “拖延症”来袭,你意识到了吗?



余儒文 绘

在我们的学习生活中,总会有这样那样的拖延的坏习惯,仿佛不到最后一刻,就没有去完成这件事情的动力。作业总是要拖到临睡前,总是在假期结束的最后时刻开始刷作业,本来计划好的一些事情,往往却一拖再拖,直到拖无可拖……如果你有上述的情况发生,恭喜你,你也患了拖延症了。什么是拖延症?百度百科告诉你:“这是一种非必要、后果有害的拖延行为。由于平时不良习惯的养成,这种不是病的病侵袭了大多数青少年乃至在职工。”

拖延起床,再睡两分钟却睡过了头

早起定闹钟几乎是很多人都有的习惯,90%以上的青少年都会定闹钟,但都能做到闹钟一响都起床吗?小记者调查了解到,由于上学起床定的时间都比较早,但前晚熬夜等不正常的作息,常常导致早上爬不起来。

每天早上闹钟一响,第一反应就是伸手去关闹钟,然后习惯性的转个身,对自己说“再睡两分钟,两分钟以后一定起来。”但这一躺下去就远远不止两分钟了,一直到过了二十分钟甚至更长时间,父母便会冲进房间叫:“都到点了,怎么还不起床?”然后望向钟表,开始和时间赛跑,快速洗漱梳理,拎起早饭就往外跑。杨同学说:“我有的时候会调一个闹钟,然后手机也会设一个。可懒劲一上来,还是会睡过去。”

“马上——”总要拖很久

拖延一直在小细节里。比如“马上——”是很多同学的口头禅,但马上行动的却寥寥无几。每当家长们把饭菜都准备好,在大厅里叫你出去吃饭。这个时候,无论你手头是握着手机在打游戏,还是开着电脑在

看电影,或者是正在解一道数学题。“马上——”二字便脱口而出。而这一“马上”就上了很长时间。非要写完最后一笔,读完最新一条微博的最后一个字才肯罢休。

今天读高二的王同学说:“我常常这样,习惯性地叫出了‘马上’,但是会过很长时间才真正行动。”每到这个时候,一定要有忍无可忍的家长吼道:“你到底吃不吃早饭?”这才肯起身。

每天要拖延很长时间才睡觉

好不容易完成了今天一天的功课,在电脑面前刷微博刷得正起劲,聊天聊得正high,但是时间却不早了,怎么办?大多数同学都会有一种要尽早睡觉的意识,想好了再20分钟过后就必须上床。可是一聊起来却没有边了,睡觉时间也一拖再拖。

“二十分钟前你就和我说再见了,怎么还在啊?”一直等到对话框里出来这样的字眼,却还是不甘心地再讲两句,再看两条消息,才恋恋不舍地关了电脑。关掉了电脑上床,又打开了手机。反正家里有wifi,连上了网继续刚刚的事情。

有很多同学表示,每天都不定点的睡觉,向来没有准点习惯。每天

睡觉的时间总是和自己预计的时间偏差很多。大多时候决定要早睡觉,但是不知道都做了些什么事情,时间就不知不觉地过去了。

周末那些做不完的作业

很多同学都会抱怨双休日的作业很多,特别是一到考试期间老师就格外的“狠心”。其实不然,平均五个同学里,三个同学会表示,双休日的作业都是周日晚上做的,当然来不及。读高二的赵同学说:“周五的时候想着放松一下,反正还有两天。周六去一次补习班,回来就不高兴做作业了,到星期天的时候打开电脑玩玩,一天迷迷糊糊就过去了,只剩下晚上来做作业了。”而需要一下子完成的大量作业又让很多同学受不了。这时候就八仙过海各显神通了,要么抄要么死。

不仅仅是每个星期的作业,很多时候考试也是这样的。平时积累了一大堆的知识点。一到考试那周,就看见同学们都在背。语文要背古诗古文注释文学常识;化学要背各种各样的化学方程式;历史要背大事年表;政治要背近期时政要背知识要点;生物要背实验小结,每门科目都要背,都要花时间。其实都是拖延惹的祸。

》校园内外

老师也有“拖延症” 学生最烦老师拖课

一节课40分钟,但很多老师讲新课的时候一不小心就讲了40多分钟了,有时候甚至下一节课的上课铃声都已经响了,老师才急忙离去。小记者采访中了解到,很多老师都有拖课的习惯,几乎所有学生都遭遇过“被拖课”,拖课也成为学生们最反感的事情。

学生:最烦老师拖课

“有的老师还可以,有的老师总是拖课!比如说我们数学老师,她没有一节课不拖的!下课铃响了,别的老师把最后半道题讲完就下课,她讲完最后半道,还让我们翻开书再核对一份练习。”一位学生向小记者诉苦,“虽然我知道这是比较极端的例子,但真的很讨厌。另外,不仅是主课老师拖课,副课老师拖得也越来越严重了。”

记者采访了多名学生,他们都表示:“老师心里肯定清楚我们反感他们拖课,但还是‘照拖不误’。”有的时候数理化上得头痛,想好好休息一下。晚上本来就睡不多,课间几分钟都不能休息。”

老师:拖课其实有苦衷

面对学生的反对,很多老师表示了无奈。一位语文老师告诉小记者,作为老师本身并不想拖课,但是有时候客观因素让老师不得不拖课。比如有的学生上课很吵,不认真听,一提问半天答不上来,旁边的同学还起哄。只好停下来多讲两句,正常的课时进度就耽误了。

“教材上内容太多了,有时新改版的教材到手,写教案的时候自己就在纠结,因为已经知道又要拖课了。”

“按原来政策的45分钟教了这么多年,现在改成40分钟,怎么也调整不过来。即使教案上是按40分钟准备的,还是会不由自主地按45分钟讲。算了,快退休了,不想再改了。”

一位即将退休的老师也很无奈。

“拖课一直是教育界一大问题。但如果师生互相包容,这个问题或许就不那么严重了。”一位老师在微博里写下了这样一句话。

家长:体谅老师但也反对拖课

对于拖课这个话题,几乎大部分家长都表示要理解和体谅老师,但也希望尽量不要有拖课的情况,让孩子们有正常的作息。

“我女儿在上初二之前,成绩一直不好,她说主要是数学老师和英语老师都喜欢拖课,一拖就拖到第二节课上课时间,有时其他课的下课时间都专门进来讲点儿。结果我女儿每天回家,作业毫无头绪,心烦意乱,经常跟我反映头痛,两年里视力下降了三百多度。”初二年级学生家长李女士表示,上了初二,数学老师和英语老师都换了,一下子轻松多了。据她说,班级总成绩虽然提高得不是很明显,但每天同学们都挺开心。”李女士说,她反对拖课,认为科学的劳逸结合才是最好的学习方法,而孩子们之间课余时间建立友谊也十分重要。

有家建议老师,课堂上可以适当减少一个知识点,把课后的习题加入练习,既可以减轻学生的负担,又可以让学生在课堂上更好地理清思路,提高学习效率。

拖课的问题,折射出教育的许多问题。我们无法给拖课画上句号,但可以给这个矛盾画上句号。师生双方如果互相理解,老师们付出的汗水绝对不容忽。或许拖课不是一种很好的方式,但它是老师们认真态度的一种体现。不过,上下课的时间比例是有科学依据的。这可以从课堂时间的调整——从45分钟到40分钟——中看出。劳逸结合,才能有充沛的精力,才能有较高的学习效率。

小记者 刘海洋



下课拖堂的现象非常普遍。

本报资料图 记者 吴恺 摄

》支招 如何避免拖延症?

小记者在采访同龄人的过程中了解到,大多数的同学心里都明白这是一种不太好的习惯,但由于没有造成很大的影响,也就听之任之了。时间一久,便养成了这个不好的习惯。特别是考试,每次总是考前临时抱佛脚什么的,偏偏出来的结果也不是特别差,这就让同学们产生了一种侥幸心理。“不到黄河心不死”,一定要在某一次教训中重重的

吃了苦头,才会学乖。

拖延症不是天生的。但是克服起来确实需要一定的毅力。怎样避免拖延症呢?这就需要我们对自己做一时间和目标的管理。

1. 分期立目标,越细致越好。远大的目标一个就够了。时间拖得越长,事情完成的效率就越低。最好对每一天的时间都有一个规划和安排,并严格执行。

2. 避免周遭事物的干扰。写作业或者季度小结的时候,千万别想着自己还有一个晚上,先看一部电影再说。应该当机立断关掉QQ,关掉电脑,关掉MP3,一心一意地做手头的事。

3. 树立正确的观念。千万别以为时间紧迫才会产生压力。这些无端的压力有时确实可能激发人的潜能,但大多时候还是有很多负面效果的,千万不要适得其反了才好。