

克服拖延提高效率攻略

北京市第二中学心理学博士 郭俊彬



案例

升入高三后,小杰的父母时时感到高考的脚步日益临近,这让他们比往日更加关心小杰的复习状态。刚刚过去的小长假里,他们发现小杰一连好几天都在拖延,一项作业磨蹭很长时间都没写完,要不就是回复微信、吃零食等,精力不集中。他们又联想到老师最近提到“小杰上自习效率不高,发呆和打瞌睡是常有的事。不少同学利用自习能把作业全部完成,回家自己拓展安排。而小杰的作业只能完成一半。”想到这儿,父母觉得小杰浪费了大把时间,决定跟他好好谈谈学习效率的问题。没想到小杰很不耐烦:“你们就别管了,让我自己安排吧!”父母尴尬又无奈。



分析

孩子拖拉磨蹭的习惯的确令人头疼,若分析其成因,大致有以下4方面:第一,父母自身效率不够高,孩子缺乏学习效仿的榜样。有不少父母回到家玩手机、看电视,跟孩子的

交流少。偶尔心血来潮(主要是孩子考得不理想时)才会检查孩子的作业或卷子,坚持下来的并不多。孩子因此暗中模仿父母,一时兴起做一做,热度一过就撂在一边。疑点、漏洞积

攒得多了,便因缺口太多而失去信心,不愿持之以恒,追赶补漏。第二,没有养成“今日事今日毕”的好习惯,总是到了期限前夕才急抱佛脚,任务堆积过多,最终失去信心。第

三,对某些科作业有反感、畏难情绪,迟迟不愿意开始做。第四,做的过程中思维卡壳,想先干点别的转移注意力,结果一去不复返,等到再回来时已经过去很长时间。



建议

怎样帮助孩子克服拖延,提高学习效率呢?

第一,父母要雷厉风行,说到做到。要求孩子做到的,父母首先要在规定时间内做到,并且要坚持做。这样不仅给孩子树立了榜样,在督促提醒孩子时,也更有底气。

第二,帮助孩子养成克服分心、抗拒诱惑的好习惯。说得直白一点,就是要求孩子对自己“狠”一点,学习时定好闹钟,将网络关闭,手机收起。在一个时间段内专时专用,注意力集中。

第三,对一些重要但不紧急的学习任务,将截止日

期人为提前。这样可以帮助孩子缓解焦虑,也有助于及时完成任务。

第四,对于自己不喜欢、不感兴趣的学习任务,安排在心情愉快时去做。也可安排在喜欢的科目之前做,或在完成后给自己一些小奖励。

第五,学习中间需要

休息时,可以听音乐、闭目养神、远眺等。但不要浏览网站、回复手机信息、看小说、打游戏等,这些活动很容易分散人的注意力,不是“看一会儿”就可以结束的。很多人都是在“就看一会儿”“再玩儿一下”的反复循环中把时间消磨掉的。



家庭困难不用愁 学生资助来解忧

——北京市普通高中教育阶段学生资助政策

【编者按】

普通高中教育是学生个性形成、能力培养、自主发展的关键时期,对于提高国民素质和培养创新人才具有特殊意义。为切实解决普通高中家庭经济困难学生的就学问题,加快普及高中阶段教育步伐,从2010年起,北京市开始建立以政府为主导,国家助学金为主体,学费、住宿费减免等为补充,社会力量积极参与的普通高中家庭经济困难学生资助政策体系。

1.国家助学金 用于资助在国家批准设立、实施普通高中学历教育的全日制普通高中学校和完全中学的高中部、特殊教育学校高中阶段就读,具有本市正式注册学籍,符合国务院扶贫办发布的《扶贫开发建档立卡工作方案》相关规定,在全国扶贫开发信息系统中建立电子信息档案,持有《扶贫手册》的普通高中学生;持有民政部门确认并核发的《北京市城市(农村)居民最低生活保障金领取证》《北京市城市居民生活困难补助金领取证》和《北京市低收入家庭救助证》的城乡低保家庭经济困难学生;革命烈士子女、孤儿等享受社会优抚待遇家庭高中阶段学生。资助标准为每生每月200元,每年按10个月计发;家庭无经济来源的革命烈士子女、孤儿按12个月计发,用于享受政策学生学习和生活支出。

2.宏志奖学金 为巩固我市普及高中阶段教育成果,支持、鼓励家庭贫困的普通高中在校生勤奋学习,全面发展,成为品学兼优的合格人才,北京市设立“北京市普通高中宏志奖学金”。每生奖励2000元,免交获奖当年学费。

3.减免学费、住宿费 享受国家助学金的学生免交学杂费,住宿费免住宿费。除享受国家助学金以外,家庭发生临时经济困难的学生还可享受减免学费。减免学费的条件由所在学校结合本地区实际经济发展情况和居住地区生活水平确定,并予以公示。

4.学校资助 普通高中学校将不超过当年学费收入5%的经费用于减免家庭发生临时经济困难的学生学费、设立校内奖助学金等政策补助。

5.社会资助 积极引导和鼓励企业、社会团体及个人等面向普通高中设立奖学金、助学金。

国家资助 助你飞翔
不让一名学生因家庭经济困难而失学

——北京市学生资助政策简介

各学段资助政策

高校资助政策		普通高中国家助学金	
本专科国家助学金	一等4800元、二等2300元	国家助学金	每生每月200元 免学费、住宿费
研究生国家助学金	硕士7000元、博士15000元	宏志奖学金	2000元
国家助学贷款(含生源地贷款)	本专科不超过8000元,研究生不超过12000元	中等职业学校学生资助政策	
伙食补助津贴	185元	国家免学费	最高2800元
资助教育救助	非专科新生入学时一次性资助4500元	国家助学金	一等2500元 二等1800元
职业院校助学金	本专科4800元、研究生6000元	北京市政府奖学金	2000元
本专科国家奖学金	8000元	学困生资助政策	
本专科国家励志奖学金	5000元	学籍教育资助标准分为甲、乙两等	
研究生国家奖学金	硕士20000元、博士30000元	甲等资助标准:免交学费	
研究生学业奖学金	发放金额由学校按相关文件标准	乙等资助标准:免交50%的保教费	
研究生马思聪社会主义理论百篇奖学金	新生奖学金20000元、学术奖学金30000元		
博士后奖学金资助	本专科不超过8000元,研究生不超过12000元		
义务兵学费及助学金代偿	本专科不超过8000元,研究生不超过12000元		
边远山区就业补贴代偿	本专科不超过8000元,研究生不超过12000元		

申报条件

持有民政部门确认并核发的《北京市城市(农村)居民最低生活保障金领取证》、《北京市城市居民生活困难补助金领取证》、《农村五保供养证》、《北京市低收入家庭救助证》、《中华人民共和国烈士证明书》的革命烈士子女、孤儿等享受社会优抚待遇家庭学生;持有民政部门核发的《儿童福利证》的孤儿、残疾儿童;符合国务院扶贫办发布的《扶贫开发建档立卡工作方案》相关规定、持有《扶贫手册》的家庭经济困难学生。

申报流程

本人向就读学校提出申请并提交相关证明材料→初审→公示→备案→所在学校发放资助资金。

温馨提示

不要轻信任何陌生人有关学生资助的来电来信,以防受骗!具体申报条件和流程请直接联系就读学校或各区教育委员会资助管理中心咨询,或登录北京市学生资助网了解(<http://kszzxx.bjedu.gov.cn/>)。

北京市学生资助管理中心