



# 《克服拖延大作战》

## 教学设计

课程名称：\_\_\_\_\_克服拖延大作战\_\_\_\_\_

授课对象：\_\_\_\_\_初中二年级学生\_\_\_\_\_

任课教师：\_\_\_\_\_吴泳桃\_\_\_\_\_

学 号：\_\_\_\_\_20172931012\_\_\_\_\_

专业名称：\_\_\_\_\_心理学（师范）\_\_\_\_\_

课程名称	克服拖延大作战		
授课对象	初中二年级学生	课时	40 分钟
<b>一、教学理念</b>			
<p>本课基于教育部下发的《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》，纲要中明确指出了面向初中学生的心理课内容包括发展学生的学习能力，改善学习方法，提高学习效率。</p> <p>学业拖延是指学生主动推迟自己理性上应该完成或想要完成的学习任务，以至导致和预期相差较大的行为结果，并伴随着不良情绪体验的一种心理状态。学业拖延不仅会导致学生较差的学习结果，其伴随的负性情绪对学生心理健康也有消极影响。面对学生在学业中常见的拖延现象，本课选定的主题是“克服拖延”。让学生学会克服拖延的方法，有助于培养他们当机立断的行为习惯，对增强学生未来的竞争力、提高生活幸福感有重要意义。</p> <p>心理健康课的教学重点在于如何让学生通过体验内心里的感受，得到感悟，激发他们真实的感受，从而真正意义上的获得成长、有所收获。美国组织行为学教授大卫·库伯提出了体验式学习理论。他认为，有效的学习应是这样的过程：“始于体验，进而发表看法，由此引发反思，既而形成理论，并最终把理论所得应用于实践的过程”。该理论强调教师不是单向的知识传递者，其作用在于为学生提供丰富的学习情境，寓教于教，帮助和指导学生主动学习。</p> <p>本课采用大卫·库伯的体验式学习、罗杰斯的情感教育理论为理论依据，在课程中关注学生的体验和情感，用活动带出学生的情绪情感，采用体验和互动的教学方式，让学生在活动中体验、发表感受、反思和学以致用。</p>			
<b>二、教学内容</b>			
<p><b>（一）主要内容</b></p> <p>在课程具体内容的确定上，本课依据心理学上对于学业拖延的相关文献，分析学业拖延的心理因素并归类出四个应对对策。</p> <p>学业拖延行为涉及多种心理因素的参与，包括认知、人格、动机、情绪以及自我管理与控制等因素，学业拖延行为是多种心理因素共同作用下的结果。</p>			

面对不合理信念（如失败恐惧、完美主义和评价恐惧等），可以学会降低预期来应对；面对任务难度大、想逃避，可以学会拆解目标来缓解焦虑；面对外界的干扰和自己容易分心，可以为自己设立内在或外在的约束，从而达到专注学习的目的；面对不喜欢、没有动力的任务，可以为自己设立奖励，增强自己的动机。

降预期、拆目标、设约束、立奖励这四步，既对应不同的原因，实际上四者也是连贯的、综合运用的。由于学业拖延行为是多种心理因素共同作用下的结果，初步掌握四种方法，延伸到实际中学以致用，能更灵活应对拖延。

## （二）全课框架

本课分为以下四个部分进行展开：

（1）课程引入——学生写下一件自己近期要完成的事情，完成拖延小测试，认识自己的学习习惯，了解拖延的表现。

（2）克服拖延初探究——以海绵宝宝的拖延记引导学生思考拖延的原因，随后设置四个任务，让学生在闯关的过程中体验怎么样能克服拖延，掌握泡芙老师的四个克服拖延的小锦囊：降预期、拆目标、设约束、立奖励。

（3）克服拖延小剧场——情景小剧场，请同学们以小组为单位，设计并表演，把方法结合到实际生活场景中。表演过后进行讨论，分享自己的收获以及对课程的感受。

（4）总结回顾——揭示海绵宝宝作文的后续，布置小任务：为一开始写下的那件事设立一个小目标，并完成它。



图 1 全课流程示意图

### 三、教学对象分析

学业拖延是中学生普遍存在的一个现象，但是拖延久了，会影响学生的自我效能感、学习习惯、学习效率、学业成绩等，还可能会使学生长期处于焦虑不安或抑郁的情绪中，影响身心健康。

初二学生相比初一时自控力有所下降，结束了长时间的网课，回归到线下的课程当中，学生可能更容易出现学业拖延，对作业、任务等出现逃避心理，老师布置的作业拖了又拖，在截止日期前一天晚上挑灯夜战等的现象屡见不鲜。

面对这样的现象，应当引导学生关注到自己的学习习惯，认识拖延背后的原因，掌握克服拖延的方法，减少拖延带来的不良影响。中学生的行为可塑性比较大，及时纠正拖延行为可以培养学生良好的学习习惯，提高他们的学习效率和心理健康水平。

### 四、教学目标

本课的教学目标旨在让学生关注自己的学习习惯，发现导致拖延的不同原因，掌握克服拖延的方法并能够应用在生活中。希望借助课堂活动，帮助学生达到以下目标：

（一）认知目标：让学生了解拖延，关注自己的学习习惯，认识导致拖延的原因。

（二）情感目标：让学生体会到克服拖延并不难，提高自信心。

（三）技能目标：学会克服拖延的方法并应用在生活中。

### 五、教学重难点

#### （一）教学重点

让学生在轻松的活动中认识导致拖延的原因并掌握克服拖延的方法。

#### （二）教学难点

让学生学会克服拖延的方法并应用在生活中。

### 六、教法与学法

#### （一）教法

教师以讲授法、游戏法、讨论法等多种方法进行教授。

## (二) 学法

学生以合作学习、体验学习等方式进行学习。

## 七、教学准备

(一) 准备教学素材，制作教学课件。

(二) 准备翻页笔、粉笔等教具，可以为学生准备纸和笔。

## 八、教学流程

### (一) 课堂引入

#### 1. 写下一件自己近期要完成的事情

请同学们拿出一张空白的纸，在纸上写下一件自己近期要完成的事情，特别是一件很重要，但你又不想去做的事。它有可能是你的数学卷子，或者也有可能是你的语文作文，你想到的都可以，写下一件就好。

#### 2. 拖延小测试（见附录 1）

(1) 邀请同学们完成拖延小测试，完成测试后计算得分，对应反馈结果，了解自己平时的学习习惯并初步认识拖延。

(2) 反馈结果只是一个参考，拖延得分很高也不用有太大的心理压力，几乎每个人都有过拖延的经历，拖延是可以克服的，我们可以通过一些努力和方法来减少我们的拖延行为。

### (二) 克服拖延初探究

#### 1. 活动引入——海绵宝宝的拖延记

海绵宝宝也有过拖延的经历，简单讲述海绵宝宝写作文的故事，让学生思考，海绵宝宝在写作业的过程中发生了什么，可能是什么导致了海绵宝宝的拖延，回顾自己，我们又为什么会拖延呢？

以海绵宝宝的拖延记作为背景，引发学生对拖延背后的原因的讨论，随后设置了四个任务，让学生在闯关的过程中体验怎么样能克服拖延，掌握泡芙老师的四个克服拖延的小锦囊。

#### 1. 活动任务 1——不可能的叉子（见附录 2）

(1) 任务一：画出这个不可能的叉子，只有一次尝试的机会。这是个有点难度又有点压力的任务，问问学生有怎样的感受。如果可以多尝试几次，

你的感觉又会怎么样呢？由此引出第一个锦囊。

(2) 锦囊一：降预期。面对完美主义、怕失败等的心理，我们可能会不敢或者不愿意开始，我们可以降低心理预期，放下思想包袱。从简单的内容入手，一旦投入进去开始了，就会越来越专注了，这里分享一个“五分钟原则”，即当你不想开始的时候，告诉自己，我只做五分钟好了。大家想想，一个完成了的 60 分，总比交白卷的 0 分要好。

## 2. 活动任务 2——绘制皮卡丘（见附录 2）

(1) 任务二：绘制皮卡丘。很多同学可能没有画画基础，可能会觉得很难画，那如果老师提供这样的分解图，是不是好画很多了呢？大家会愿意跟着哪一幅图来画呢？为什么？由此引出第二个锦囊。

(2) 锦囊二：拆目标。面对任务难度大，想逃避的心理，我们可以把目标明确并且量化反馈，怎么做呢？就像刚刚画皮卡丘那样，将大任务划分为较小的、更明确的任务，并且目标拆解要拆的细致、容易达成。除此之外，把拆解目标的过程写下来，可以更清晰的看到拆解出来的目标，完成之后有更明确的反馈。

## 3. 活动任务 3——收集“抗干扰”的能量

(1) 任务三：这里有一个小瓶子，让同学们分享自己抗干扰的小妙招，老师把同学们分享的抗干扰小妙招记在黑板板上，每想出一个妙招可以收集一格能量。收集 6 格能量，就能引出第三个锦囊了。

(2) 锦囊三：设约束。同学们刚刚都说了很多的妙招，都特别棒，除了有板书上的方法，面对外界干扰和容易分心等情况，锦囊这里也有一份设约束的小技巧。约束可以分为自我约束和外界约束，自我约束方面，我们要一次集中关注一件事，可以利用一些软件，比如 Forest 种树，或者番茄工作法帮助我们更好达到专注的状态。除此之外，在外界的约束方面，可以尽可能的远离会打扰到你的诱惑，手机、电脑等，划分出学习区域，还可以利用外界督促的力量，比如和小伙伴组队互相监督、团队学习，还可以公开承诺，让外界监督自己。

## 4. 活动任务 3——唱响《明日歌》

(1) 请一位同学上台来唱一首歌。这首歌选了王俊凯的《明日歌》，贴

切学生又贴切主题。问问学生，上台唱歌这件事对你的吸引力如何呢？10分表示很吸引，1-10分你会打多少分？很多同学都是不愿意的，如果有奖励呢？如果奖励推迟一个月才能兑现呢？吸引力会怎么变化？让学生体验这其中的不同，引出锦囊四。

（2）锦囊四：立奖励。像上台唱歌这样，很多同学可能不喜欢或者没有动力，但如果有奖励，事情的吸引力就不一样了。所以，在完成一个有难度的任务后，奖励自己，能增加你对这件事的好感度，从而使自己持续下去。奖励要充分、具有吸引力，这个很好理解。除此之外，老师想给大家介绍一个“延时折扣”，以前有人做过一个小调查，假如你完成了某项工作，领导决定给你一定的报酬，有两个支付方案，你会选择？1、立即得到100元；2、一个月后得到105元，同学们会怎么选择呢？研究就发现，离回报反馈越远，反馈对于个体来说似乎就越没有吸引力。所以，我们的奖励不仅要有吸引力，还要及时。我们可以怎么设置奖励呢？可以奖励备用金，完成了就可以为自己想获得的东西积累一笔钱，也可以奖励娱乐时间、或者是零食，等等。采访几位同学，你会选择什么来奖励自己呢？

## 5. 总结

针对不同的原因，有对应的小锦囊，对四个方法锦囊进行小结。降预期、拆目标、设约束、立奖励这四步，既对应不同的原因，其实四者也是连贯的、可以综合运用的。

### （三）克服拖延小剧场

#### 1. 情景小剧场

初步掌握了克服拖延的方法，接下来，请大家结合生活场景学以致用，以小组为单位，设计并表演，把方法结合到实际生活场景中。

开动脑筋，想想实际生活中我们什么时候会拖延，又有什么办法应对。

#### 2. 畅所欲言

老师随机采访几位表演情景剧的学生，随后播放背景音乐，大家可以相互分享对课程的感受，最后老师请几位同学作为代表来分享自己的收获以及对课程的感受。

## （四）总结回顾

### 1. 揭示海绵宝宝作文的后续

海绵宝宝用五分钟糊弄出一篇作文，但意外的是，泡芙老师昨天就把作文取消了。虽然最后这个作文取消了，但大家想想，我们上了这么多年的课，又有多少次老师取消过作业呢？像海绵宝宝这样拖到剩下五分钟才写，只能是对自己内心的煎熬呀！

最后，让我们来回忆一下泡芙老师的小锦囊，都有哪四步呢？让我们一起来告诉海绵宝宝，希望他下次能够克服他的拖延。面对海绵宝宝说“我要写出最伟大的作文”，可以？面对作文太难写，他可以？面对派大星在海滩邀请他去玩，他可以？如果他不喜欢写作文，他可以？

### 2. 课后小任务

为你一开始写下的那件事设立一个小目标，并完成它。

这给课程留出了一个弹性的时间，如果课上还有时间，就可以让大家拆解目标去完成任务，如果没有时间，就可以留给学生课后自己去尝试。

## 九、效果评估

### （一）使学生心理放松。

本节心理课以学生活动为主，在活动中，既接触了心理学科的内容（不可能的叉子、心理评分技术等），也能绘画、听歌、表演，使课程充满活力和创造力，使学生达到了心理放松的目的。

### （二）学生之间的互动和联系增强。

学生在表演情景剧的过程中与其他同学互动、交流、合作，朋辈之间互相学习，学生之间的联系也有所增强。

### （三）学生能认识拖延，学会并能应用克服拖延的技巧。

学生能了解到自己的学习习惯并尝试做出改变，认识导致拖延的原因，能掌握对应克服拖延的方法，当自己拖延的时候，能运用方法克服拖延，减少拖延带来的不良影响。

## 附录 1 拖延小测试

### (一) 测试条目

- 1、我通常都能按时完成老师布置的作业。
- 2、无法按时完成某项工作或作业时，我会思考原因。
- 3、我有自己的计划并且可以按计划完成。
- 4、我都能完成我制定的备考复习计划。
- 5、我对自己无法完成原定计划深感懊悔。
- 6、我总是根据目标的完成情况来检验自己的计划。
- 7、我对自己的学习生活有合理的安排。
- 8、在有很多学业任务时，我能轻松合理的决定完成的顺序。
- 9、我永远不会把作业拖到最后一刻再做。
- 10、我能长时间地集中尽力去完成某项作业。
- 11、我感到每天都有很多事情要做，但是又说不出具体要干什么。
- 12、我经常在假期的最后突击完成任务。
- 13、每天闹铃响后我都会按掉再睡一会儿。
- 14、一件很快可以解决的事情，要很久才可以完成。
- 15、我常常因为时间过于紧迫，草草交差。

### (二) 计分方式：

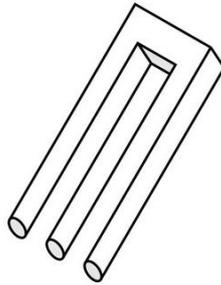
- 1-10 题答“是”计 0 分，答“否”计 1 分；  
11-15 题答“是”计 1 分，答“否”计 0 分。

### (三) 得分反馈：

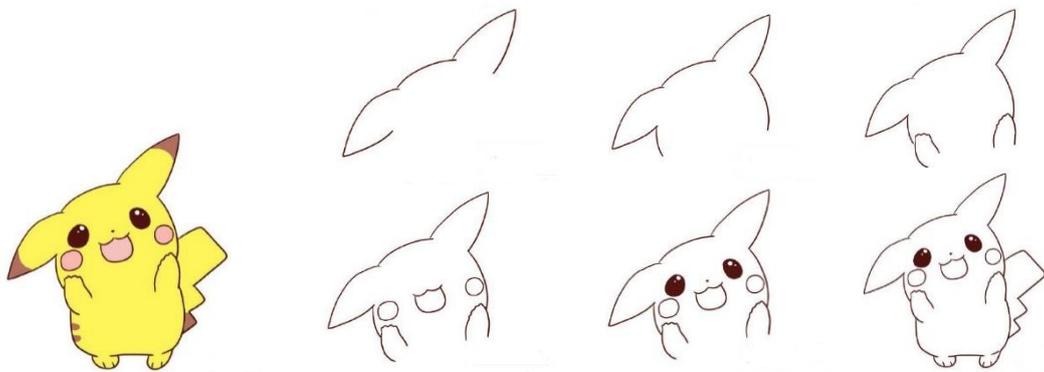
0-4 分	轻度拖延	你大部分时间都很有自制力，但偶尔也会稍微拖延逃避一下。
5-11 分	中度拖延	拖延可能已经成为你的一种生活习惯，做事经常不紧不慢。
12-15 分	重度拖延	拖延已经影响到你的学习工作和生活，建议重新审视自我，改变经常拖延的习惯。

## 附录 2 教学素材

### (一) 不可能的叉子



### (二) 绘制皮卡丘



### (三) 教学课件 (部分)



**克服拖延大作战!**

明日复明日  
明日何其多  
不起再拖拖  
居然这么多  
拖拖又拖拖  
欠债干嘛多

海绵宝宝也很拖延，我给他布置了一篇800字的作文，明天交。小蜗告诉我，他在家...

我要写出这个时代最伟大的文章!

面对拖延，泡芙老师给了海绵宝宝四个锦囊  
在我们完成对应任务之后，可以一一打开

**任务三**  
收集“抗干扰”的能量

你有什么抗干扰的小妙招?  
每想出一个方法能收集一格的能量