

# 家长必备小妙招 破解假期“作业困局”

家教沙龙

孩子们在享受假期的美好时，作业有时会成为他们的小烦恼。怎样使作业不再成为负担，转变成一场能激发孩子学习兴趣的“游戏”，是众多家长关心的问题。近日，记者与国家二级心理咨询师、家庭教育指导师、学生生涯规划指导师、山东省家庭教育志愿者、潍坊中学专职心理教师周华深入讨论了这一问题。



□潍坊日报社全媒体记者 何赛

## 学生假期里的“作业困局”为何会出现

在采访中，记者了解到，假期里的“作业困局”并非个别现象，而是广泛存在于各个年龄段的学生之中。孩子们普遍反映，假期本是他们放松身心、探索兴趣爱好的黄金时期，一想到还有不少假期作业，他们就感到十分有压力，但因为没有学校的严格管理和老师的日常督促，加上外界因素的影响，往往在行动上容易拖延，导致作业一拖再拖，最终临近假期尾声出现“匆忙赶工”的现象。

周华解释，孩子对假期作业产生抵触情绪，其根源在于多方面的因素。首先，是孩子的心理需求

未得到充分满足。在长时间的学习压力下，孩子们渴望在假期中获得更多的自由与快乐，而作业则成了他们追求自由路上的“绊脚石”。其次，自我管理能力的不足也是导致孩子们作业拖延的重要原因。在缺乏外部监督的情况下，孩子们往往难以自我约束，导致学习计划一拖再拖。最后，家庭环境和学习氛围的缺失也是不可忽视的因素。如果家长没有为孩子创造一个良好的学习环境，或者没有给予足够的关注和支持，孩子就很难保持对学习的兴趣和动力。

## 破解“作业困局”需家长孩子共同努力

如何让孩子在享受假期的同时，还能保持学习的热情和动力，自觉主动地完成作业呢？周华表示，制订科学合理的暑假作业计划是破解“作业困局”的第一步。家长要与孩子协商学习计划，确保计划中既有充足的休闲娱乐时间，也充分考虑到学习任务的完成。特别是对于有出行计划的家庭，提前规划好作业进度，让孩子在享受假期的同时，也能保持学习的连贯性和规律性。每天设定1小时至2小时的学习时段，既能满足孩子的学习需求，又不会让他们感到过于压抑。

在计划执行过程中，周华建议家长采取“适度放手，适时引导”的策略。她解释，家长应避免过度干预孩子写作业的过程，以免造成孩子的反感和抵触情绪。相反，家长应该给予孩子足够的信任和空间，让他们学会自己管理时间和完成任务。家长

要设定定期检查的时间点，以了解孩子的作业进展和学习状态，及时给予必要的指导和支持。

同时，为了激发孩子的学习兴趣和积极性，家长还可以采取适当奖励的方式，鼓励孩子完成每天定量的作业。奖励可以是孩子感兴趣的物品、活动或是一次小小的表扬，只要能够让孩子感受到完成作业的成就感和快乐感即可。通过这种方式，不仅可以规避代写和抄作业的现象，还能帮助孩子建立起积极的学习态度和自信心。

此外，周华表示，培养孩子专心写作业的习惯是十分重要的。专心是高效学习的前提和基础。家长应该为孩子创造一个安静、整洁、无干扰的学习环境，减少电视、手机等电子产品的干扰，让孩子能够集中精力完成作业。家长更要以身作则，减少不必要的娱乐活动，为孩子树立一个好榜样。

## “三法”并行解决爱拖拉、不专心问题

面对众多家长反映的孩子写作业不专心、爱拖拉的问题，周华表示，家长们可以试用一下“限时法”“中途安抚法”及“直接要求法”三大策略，有效改善孩子在完成作业时存在的爱拖拉、不专心等问题。

周华建议，家长首先要对孩子作业量有一个大致的了解，并基于此估算出一个合理的完成时间，采用“限时法”培养时间观念。随后，与孩子进行开放式的沟通，询问他们认为自己需要多少时间来完成作业。在作业过程中，若发现孩子偶尔分心，只要不影响整体进度，家长可适当给予空间，毕竟家庭环境相对学校更为宽松。然而，当孩子出现明显的拖拉行为时，家长可以适时提醒，如温柔且坚定地说：“你已经专注地做了15分钟，继续保持这份努力哦！”以此鼓励孩子更加珍惜时间。

当孩子表现出做作业拖拉的行为，且家长认为需要介入时，可采用“中途安抚法”。以关心的口吻询问孩子“是不是遇到了什么难题”“需要爸爸妈妈帮忙吗”之类的话语，这样的提问可将孩子的注意力重新引导至学习上。若孩子回应并无难题，

家长则应以平和而坚定的态度表达信任，给孩子鼓励和空间。这种方法不仅可以中断孩子的拖拉行为，还能让孩子感受到来自家长的支持与期待，从而激发其内在的学习动力。

若上述两种方法均未能显著改善孩子写作业拖拉的问题，周华建议家长们再尝试“直接要求法”。在此方法中，家长一定要事先了解孩子的作业量，并直接提出一个明确的完成时间。重要的是，家长在提出要求后必须说到做到，执行过程中保持情绪稳定，避免发火或情绪化反应。通过这种方式，让孩子明白家长的决定是严厉且不可动摇的，从而促使他们认真对待作业，提高完成效率。

周华还特别提醒家长，在督促孩子写作业的过程中，家长的沟通方式和态度至关重要。她建议家长采用积极、鼓励性的语言与孩子交流，讲明道理而非一味指责。同时，避免给孩子贴上负面标签，如“你总是这么拖拉”等，以免加重孩子的心理负担。相反，家长应努力营造一个充满爱与支持的学习环境，让孩子在轻松愉快的氛围中保质保量地完成假期作业任务。

## 陪孩子看奥运 这六个道理要告诉他

巴黎奥运会正如火如荼地进行着，很多家庭守着电视机为我们国家的奥运健儿加油打气。我们在欣赏竞技体育盛宴的同时不要忽视身旁的孩子，奥运会同样也是教育孩子的好契机，很多道理都可以在这个时候告诉孩子。

### 励志教育——学会专注与坚持

奥运会，是一场励志教育。我们所看到的金牌和荣誉，飒爽英姿、风光无限的背后是奥运健儿们付出汗水、泪水换来的。

7月27日，在巴黎奥运会跳水女子双人3米板比赛中，中国组合陈艺文/昌雅妮夺得金牌。很少有人知道，昌雅妮在巴黎奥运会开赛前四个月曾遭遇严重的肩伤，给两人的奥运前景蒙上阴影，但她直面困难、战胜困难。这枚奥运金牌就是对两人多年努力与拼搏的最好回报。

带孩子看奥运会，同他们讲讲奖牌背后的励志故事，教会孩子们坚持和专注，让孩子们相信：不懈努力，可以创造奇迹。

### 兴趣教育——让孩子爱上运动

让孩子发现运动之美。健美的身体、优雅的动作、迸发的激情……

让孩子从欣赏美开始，对运动产生兴趣。

让他们知道，健康的身体是一生最宝贵的财富，还要让他们知道锻炼不仅能改善体质，更能磨砺意志。

奥运会赛场上精彩纷呈，带着孩子们一起观看可以激发他们对于运动的热爱。家长不妨趁机发展、培养孩子们的兴趣爱好，丰富他们的生活。

### 性格教育——尊重别人尊重自己

赛场上，不仅仅有竞争，也应该有尊重；有千锤百炼之后的艰难胜利，也有千辛万苦之后的功亏一篑；有强劲的对手，也有真挚的朋友。

陪孩子看奥运会，告诉他们：尊重别人，就是尊重你自己。孩子在体育中学到的不仅有竞争，还有更深的道德层面的东西：对手赢了，在场边鼓掌；对手输了，也要温暖鼓励。

### 逆商教育——失败者也是英雄

赛场上，有胜利的狂欢，就有失败后的落寞。这两种感情交织，正是体育竞技的魅力所在。巴黎奥运会击剑女子重剑个人赛第二轮结束，东京奥运会冠军孙一文无缘十六强。当天19时许，“@击剑孙一文”发文回应：“竞技场，早就教会了我如何面对输赢，接纳一切。击剑对我而言，已经不仅是取得荣耀，而是希望给练击剑、练体育的孩子们做好榜样，告诉大家，不畏困难，不害怕失败，一直向前，一直勇敢，一直为热爱奋斗……”

失败不仅是运动员无法避免的议题，也是孩子的。是比赛，就会有输赢。陪孩子观看奥运会，会看到奥运健儿们因失利流下遗憾泪水的画面，他们会握手鼓励、会相拥安慰。这份面对失败的坦然和不服输的劲头，也是我们需要教给孩子的。

### 规则教育——规则下才有真正的自由

运动场上是最讲究规则的。团队协作讲规则，公平比赛讲规则，裁判判定也讲究规则。在遵守共同规则的前提下，比赛才能公平。规则之下，才有真正的公平和自由。培养孩子对赛场上规则的敬畏，实际上也是在培养他们对生活中种种规则的敬畏。

### 多元文化教育——尊重差异才能文化共融

奥运会是各国运动员展示才华的舞台，不同的文化背景和竞技风格使得比赛更加丰富多彩。要引导孩子尊重各国运动员的差异，理解并欣赏不同国家和地区的文化。还可以利用奥运会这一多元文化交汇的平台，向孩子介绍不同国家的文化、风俗、服饰等，培养他们的跨文化交流能力和全球视野。 据《中国教育报》