

孩子易得“拖延症” 父母如何来克服

明明没有什么紧要的事情要熬夜完成，但是东瞅瞅西晃晃，时针不知不觉又滑向了午夜……说起这样的症状，你是不是也想立刻举手回答，“我也有！”

国家二级心理咨询师、华东师范大学心理咨询中心咨询师何鹏发现，在如今的大学生群体中，“拖延症”患者不在少数，大三女生萧炎就是其中一位。在和萧炎深入交谈后，何鹏指出，克服拖延症，需要家长一起配合，创造良好的家庭作息时间表。

疑惑 没压力也睡不着

萧炎说，自己晚睡的习惯很早就有了。在家里时，高中的时候住校，常常为了复习功课而晚睡，做完功课后用手机放松娱乐一会，有时也会因为要做好一些班级、社团活动而晚睡。但是，萧炎觉得，那时候即使晚睡也基本不会超过午夜12时，并且觉得自己真的是有事情而忙。而且无论怎样晚睡，第二天仍然精力充沛。

但是，现在情况似乎变得不大妙。现在她一周有三四天会到凌晨2、3时才睡，有时甚至干脆通宵。第二天，她常常起不来，还会在课堂上打瞌睡。本来自己想考GRE，但是因为克服不了晚睡晚起的坏习惯也放弃了。萧炎说，仔细想来，似乎所有的事情在11点左右她就做好了，接下来就是上网、看电影、玩手机等，有时下载电影会莫名其妙地一直盯着下载条看……

“我有时心里会克制自己要早睡，但是越是这么想越是不能睡。”萧炎说，拖延的情况也延续到了对待其他事情的态度上，自己也常常不到最后一刻不动弹，甚至因此耽误团体的活动。她担心，长此以往，朋友都会离自

己远去。

“晚睡是不是让你觉得有一些额外得益，如晚睡可以多完成一些项目，让自己感到充实，或者给自己疲惫的身心带来放松等等？”何鹏的问题引起了萧炎的思索。

建议 创造早睡家庭氛围

萧炎告诉何老师，自己全家都是“夜猫子”。她小时候，父母因为工作的原因经常晚睡，只有在晚上，萧炎才能和爸爸妈妈玩一会，聊一会，才能和父母在一起，那时，她时常为自己可以晚睡而高兴，渐渐的，晚睡在她的心目中，就变成了一件能让自己获益的事情。何鹏认为，“拖延症”在年轻人中普及，和这种不太规律的家庭生活作息不无关系。为了孩子的将来，父母也请自律。

此外，伙伴相互影响的作用也不能忽视。萧炎说，自己曾经有一段时间挺规律的，复习考试前，同学们总会一起去图书馆看书，一大早就去占位置，晚上回宿舍很快就能睡着。每当考试结束，“考友”们各自散去，萧炎也就失去了规律作息的动力。因此，何鹏建议，年轻的拖延症患者不妨找个学习伙伴，影响自己的习惯。

为了改变作息习惯，以下方法不妨一试：

1. 睡觉前两个小时内不要做剧烈运动，虽然疲劳会让自己发困，但是睡前的跑步等运动可能更容易刺激神经兴奋，让自己难以入睡。可以改为傍晚吃过饭后慢跑或散步。
2. 根据个人的习惯，可以在睡觉前半小时冲个温水淋浴，缓解身体疲劳，也有益于睡眠。
3. 设置闹钟来督促自己早醒，可以将闹钟放在床下，而不是放在床头容易拿到的位置。

本报记者 陆梓华



要善于及时化解小矛盾 ——秦怡谈如何做个好妈妈

“生个孩子容易，教育孩子却很难。”著名电影演员秦怡近日出席震旦外国语学校“艺术家谈人生”座谈会，建议家长们首先要教会孩子做人、做事的基本道理。

1965年，秦怡与著名影星金焰生的儿子金捷突然发病，被医生诊断为精神分裂症，其后再由抑郁症转为躁狂症。从那一年起，秦怡无论走到哪儿都带着自己的儿子，一带就是四十多年，2007年，59岁的金捷病逝。当聊起儿子刚去世时的情形，秦怡哽咽了，“儿子当时去世的时候，我一下子就觉得没办法活下去了，几十年我都守在他身边，但他走了之后，我感觉两个月都坚持不下去，每天都在流泪。”作为母亲，秦怡说，虽然自己的孩子智力不健全，但仍教他做人、做事的基本道理和待人接物礼仪礼节，比如，不要浪费粮食、不能说谎话、对人要有爱心等等。“有一次吃完饭，看到孩子在餐桌上的剩饭粒往嘴里送，我就说，算了，不要捡了，桌上的不卫生。没想到儿子抬头对我说：‘你不是说不能浪费粮食的吗，所以我要把每一粒米饭都吃完。’看来，我平时的教育，已在孩子心灵上留下了烙印。”秦怡说。

家庭里，父母之间、父母和孩子之间偶尔

出现一点矛盾和争执，也是正常的事情。秦怡建议，最好的解决办法就是不要让矛盾越积越大，要善于化解平时的小分歧。比如，孩子在精神压力极大时、在特别疲劳时，就会对学习产生厌倦，不想做功课，那么，此时家长不妨让他们停一停，走出书桌，到外面玩一会儿，或一家人说些轻松的话题，这样，孩子们身心就会得到放松，再投入到学习中去时，效率自然也会提高许多。

年逾九旬的秦怡走过了事业的辉煌，也经历了人生的坎坷，特别是家庭生活的困境。她说：“我感觉世界上妈妈的心都是一样的，我也曾经有个患病的孩子，那时我想，有一天我坚持不下去了怎么办，最后无论多么艰辛我都在坚持，因为我是他的妈妈，我挺起胸膛，告诉自己我是母亲。”秦怡说，父母不可能放弃自己的孩子，即使孩子再有曲折、再有困难。父母应当告诫孩子的是，人的一生会遇到各种艰难困苦，年轻时还会比较莽撞、不理智，这时，家长就必须对他们进行耐心、细致的教育和引导。“正确的教育给孩子带来的是正确的人生观和价值观，是为孩子一生奠定基础。”秦怡说。

本报记者 王蔚



姐！可以和你聊一聊吗，今天你好不好？最近我老想哭又想家，常想到你的话，你说梦在很高的地方，要一起努力爬。天好大，这条路好滑，我咬着牙往前闯，别让风把我们吹散，手拉着手我不怕……

你一直都喜欢我叫你姐，虽然我们是母女关系。之前我一直都不习惯这样称呼你，今天我选择了这种方式称呼你，因为回想这几年来我们的确是像姐妹那样相处，姐妹之情胜过母女间的爱，今天我选择了用这种口吻来记录下我们的点点滴滴，那些温馨的回忆，那幸福的时刻。不知你看到了会不会很开心呢？

儿时的记忆现在没有印象了，只记得你跟我说你很懒，我的一切都是爸爸来操办的。但是在我看来，你真的不懒，你是天下最勤快的“姐姐”，这点“妹妹”我真的自愧不如。你对我学习非常上心，要求也很严格，从小到大，你喜欢用各种方法来激励我学习，记得小时候上幼儿园，我很不喜欢去上学，到学校门口我会撕心裂肺地哭，在地上打滚，喊着要你，你虽不忍，但还是要忍痛离开，只为让我习惯学校生活。小时候我是我崇拜的对象，我觉得你什么都会，我喜欢拿着书让你教我识字，讲故事，扳手指头做数学题，你会给我讲好多好多的故事哄我睡觉，每天你从单位回到家里，忙了一天你

“姐”，你睡了吗 ——写给妈妈

还是会满怀激情地和我一起玩耍，一起做习题……那时候你的字非常好在一家公司做秘书，当时的我也非常崇拜你，你告诉我，字要多练才会好，可是我却没能坚持下来。还记得那次早餐中毒事件，从医院醒来的那一刻，我看到了“姐姐”你那憔悴的脸，你责骂我贪吃，不该接陌生人的东西，那一刻我觉得被骂的感觉好幸福！渐渐地我长大了，进入初中后，我们两个变得更加像姐妹了，我是很贪睡的人，为了防止我迟到，你选择了当我的闹钟，每天早上五点半你都会和我一起起床，因此初中三年每天早上都是你的笑脸伴我迎来新的一天。那三年，你和我一起早起“上学”，只是我们的地点不同，我在学校，你在家努力在工作。我知道那三年你很辛苦，因为失业之后的你是靠做苦力来维持我们的家庭，我也知道那些东西有多么重，但是你一直和我说：“我在家努力，你在学校努力，我们一起比赛，加油！”那三年我很有动力，我很开心，因为有个“姐姐”在背后支持我。还记得高考时，你来陪着我一起作最后的战斗，当从考场走出来看到你时，我很感动！进入大学，见不到“姐姐”你了，我发觉我和姐姐能够在一起的时间太短了，现在我唯一可以做的，和你一起继续努力，一起加油！

姐，我想你已经睡了吧，一直以来你都比我勇敢！现在我已经长大了，请别再为我放不下，因为我想我的“姐姐”能永远幸福，快乐！

女儿 翌晨



上海市首批国际课程试点校



上海市文来中学

SWIS项目热招中

SWIS项目一向致力于追求卓越，向中国学生提供接受优质国际课程教育的机会。您的孩子将会接受个性化辅导、拥有积极的学习氛围和享受丰富多彩的课外活动。

美国课程班

加拿大CIA课程班

日本课程班

- 在中国本土提供正规美国高中教育课程
- 提供多元、积极、国际化的一流精英教育
- 高素质美国本土教师
- 小班限招教学模式，优生提供AP课程
- 有望实现跨入美国TOP50名校的梦想

- 加拿大安省教育部批准的海外学校
- 注册加拿大高中正式学籍
- 全部安大略省注册学科教师任教
- 毕业获取安大略省高中文凭（OSSD）
- 目标升入加、美、澳、欧洲世界名校

- 多所日本高中的海外指定校
- 引进日本优质严谨的教师资源
- 首届学生已全部顺利进入日本高中留学
- 领取日本高中文凭，直升日本各类大学
- 每年定额保送日本著名大学

特别提醒

文来中学国际部近日正在热招中，学校订于2014年5月10日(周六)上午8:00举行招生考试，欢迎初三和高一学生参加，名额有限，敬请报名从速。

学校地址：上海市闵行区虹莘路2166号(近顾戴路)

学校网址：http://www.wlhs.icampus.cn

报名热线：招生办周老师 021-34174739

新民晚报 2014年4月23日