

## 问题：如何管教写作业拖拉的孩子？

给我给你一个基本思路，你可以考虑发散开来。

步骤也不复杂。

首先，全家大扫除，做彻底整理。

什么叫做“彻底整理”呢？

就是家里的闲散物资全部收捡干净。

不是简单的往某个大箱子里一装就完事。而是全家的存储空间的每一个格子都做了编号，每一件中等以上大小的物件都有标签指定收纳地点。比如书的内页贴上标签。这些标签纸可以去淘宝上定制。

工具都改成套装。不要东一榔头西一棒槌。

衣服都有归类标签。不要仗着自己可以在心里记住。建议直接写在水洗标上。或者定制小布标缝在隐蔽处。

对于一些外露散置的物品，可以用线描轮廓线给它规定放置位置。比如在书桌上确定好放笔盒的地方，沿着笔盒的轮廓剪一个不干胶贴，贴在桌面上。这样就可以提示笔盒应该放在哪里。

打开任何一个柜门，都应该看到计划后的秩序。打开任何一个存储处，都应该看到物品各归其位。垃圾桶在垃圾桶的定位点上，钥匙挂在指定的钥匙钩上。

一切不能兼容这个体系的物件，要么为它找到恰当的计划位置，要么出售抛弃，或者替换成能计划收纳的替代物。——顺便说一句，建议使用浅抽屉而不是深抽屉。因为每一层都应该放上分格来为具体物件定位。深抽屉对于分格极其不友好，浪费空间很大。实际上是一种应该被淘汰的收纳方式。一个抽屉只宜放一层东西。超出的厚度都是浪费。

家里不应该有未在使用状态而不在其位的东西存在。

完成彻底的规划之后，进入第二步——维持住这个外貌。

这是很沉重的负担，不要高估自己的管理能力。有条件的话，建议请钟点工或者专业家政按照你的标定系统进行维护。没有条件就要靠你自己了。

维持，维持，维持。记住，你一乱来，就会前功尽弃。请提高到“关系到子女未来”的高度去看待这个问题。

坚持一个月，你就会观察到你的孩子在拖延作业问题上有明显的改善。

另找时间来解释这个策略的原理。

试试看。

---

现在我们来解释一下背后的原理。

其实道理并不复杂，那就是养移体、居移气。

我曾经说过，人的人格特性其实是一种类似非牛顿流体的东西。

猛地撞击它、它会硬如钢铁。但你如果润物细无声的采取有效的、推力方向恒定的选择压力，你会发现它就如熔融的玻璃，可以柔顺的变成任意的形状。

这就是为什么法可易俗、居能移气。

人的稳定居住环境是一种塑造人的性格的魔法接口。

某种意义上讲，什么样的家风，就会有什么样的家居，而这些家居就支持着什么样的家生，这家生会对居住者的性格形成环境选择压力。

人的性格——尤其是小朋友的性格——犹如正在不断变异、在内部互相竞争的种群一样。

所谓的教育，从这个意义上说，就是要塑造一个客观环境，让那些适应的版本获得优势，成为 ta 的主要性状表现。

而为什么要把这么大的重心放在居住样式上呢？

因为被父母们看得非常重要的言语的教训，其实信息量是很低的。

不信你把这篇文字自己念一遍，看看需要多久。这么长的时间，你只把这么寥寥无几的字节重复了一次而已。

即使加上你的表情这样的图像数据，说话的语气、姿势这些数据，你所传递的实际信息量也是非常有限的。

而居住环境里凝聚的信息需要多少时间发生一次作用呢？

每分每秒。

ta 吃饭是一次，ta 做作业也是一次，ta 上厕所也是一次，ta 从卧室走到客厅也是一次……

ta 和这个环境发生的每一次交互，对这个环境的每一次环顾，都是环境信息对 ta 的人格的一次写入。

如果这个信息写入的内容和你用肢体和口头语言表达理念是矛盾的，那么你用后者所写入的信息会不断的被洗掉。

因为前者永不止歇，而你要上班、要加班、要出门交际……

所以孟母要三迁。

那么，问一问你自己——

你确信你的客厅、书房、卧室、厨房、卫生间、庭院有站在你这一边吗？

我可提醒你——它们的声音比你大，它们的时间可比你多。

---

第二个策略，要先从问题说起。

目前的学校教育有一个非常大的陡升台阶，就是在很短的时间内，就要求很小的小朋友们开始追求对概念的正确理解，并且以概念的理解正确与否作为学术表现的唯一衡量标准。

这对需要 kpi 的教育系统来说是可以理解的，但是这造成了一个严重的问题——事实上所有的孩子都会在这个阶段受到严重挫折。

孩子们得到正反馈的机制几乎与“概念正确感”无关。ta 们的快感机制更接近于动物，触发物是甜美的味道、食物香味、柔软顺滑的触觉、有节奏且协调的声音、运动快感等等等等更与动物性感官相关的事物。

问题在于，ta 们无法从“正确计算出  $1+1=5$ ”之中获得直接的快感。

于是我们试图像用饼干训练狗听哨声那样，用社会关系的正反馈和负反馈来弥补 ta 们自身快感机制的“缺陷”。

你对“做对题”的好处无感，那么我们可以制造出奖励物来替你建立快感联系。在你脑海中建立“做对题就会有甜头”的反馈。

这样不就解决问题了吗？

问题是，父母们想过这样一个问题没有——

ta 们没有学会计算，ta 们怎么知道如何通过计算发现“计算错误”？

假设有一个人把你绑上宇宙飞船，对你进行了一次最基本的，在 ta 们看来无比基础的宇宙航行学基本示范，然后指着 50 个你完全没有见过的符号要你摆弄。你每进行一番摆弄，排出一串字符组合，就会触发他们某种反应，有时候 ta 们会发出咯咯声，有时候 ta 们会抵着你的耳朵嘶吼。问题是，并不是一样的组合就一定会避免 ta 们嘶吼。

久而久之你一定会发现，最快让外星怪兽安静下来的可靠手段，就是随便排列组合，让 ta 们最快的耗尽能量，哑着嗓子委顿在地。

这是一个最可靠的、最简单的办法。唯一的缺陷，只是比较费耳朵。

更糟糕的是，很多外星人甚至都不是在对做对题 / 做错题给反馈，而是在对“你为什么不如别人”这个令人沮丧的事实做出反馈。其实这个人类全做对了，但是“做对了”这十个组合，足足花了两个小时。隔壁组才花了十分钟，老纸报告怎么写？！

吼吼吼吼吼！！！！

“F\*ck，这真的太费耳朵了。”

---

尤其是，因为家长们对于十以内加减法、基本拼音、基本字形的熟悉程度远远的胜过孩子们，所以实际上很难因为子女“做对了这么点东西”而产生多少真实的、真诚的奖励冲动。

这导致实际上的真诚奖赏常常在本质上来自孩子相对于其它同龄人、同班同学的优异表现。于是从宏观上一开始就决定了会在这个阶段真正得到有效正反馈激励的孩子往往只是成绩较好的前三分之一。

后三分之二常常得到的是负反馈——是时不时的难以抑制的失望、是焦虑、甚至是来自父母的无意识报复。

这种不断积累下来的失望情绪，几乎只有子女们出于某种机缘巧合、扛着这心理负担奋发图强、猛的逆转排到前面去了，才能有所改观。

问题是大家都在往前跑，你还背着一块石头，这种逆袭的概率能有多大呢？

所以，问题的关键在于不论是父母还是子女，都要重新建立“什么是值得高兴的、值得奖励的东西”的阶段价值观。

不能是“题做对了”和“在班里排名靠前”，而要是子女和父母都能本能的体察到的某种共同的价值。

在这里我举一个例子——以作业的页面工整程度、字迹的美妙程度和作业期间的桌面管理、时间管理水平——而不是作业的正确程度——作为主要的考察指标。

因为识别视觉上的对称性、秩序性对人的大脑而言是不需要学习就天然拥有的机制，并且这些特性带给人的快感是直接而原始的。

$3 \times 4 - 1 = 10$  的错误是抽象的，是没有具体感的，也是非先天的。

但是

$3 \times 4 - 1 = 10$

$3 \times 4 - 1 = 10$

之间的差异却是显著的、直觉的根植于大脑的基本处理机制的，人类可以达成普遍共识的。

对小朋友而言，因为把  $3 \times 4 - 1 = 10$  写成  $3 \times 4 - 1 = 10$  而被批评，是可以理解的，也是可以通过有效的努力来避免的。ta 们才不容易产生“反正无论如何我都没办法避免被骂”的无望挫折感。

而对家长（包括老师）而言，格式的整齐和字迹的工整本身是显而易见学习态度的明证，这在很大程度上可以抑制“你怎么这么差劲”的焦虑感。

家长和老师们不容易焦虑，自然而然会更有耐心。这种从无意识的语气、肢体语言里传递出来的耐心对真正的向小朋友提供助力迈过从具象敏感到抽象敏感（对抽象错误的敏感是对抽象概念的理解的最实在证据）的门槛有很大的好处。

以前你是推三把，ta 做不到你就要暴跳。

看完这个解释，你意识到了这是在勉强 ta，于是你可以沉下心推到 6 把才暴跳。

实施了以工整优美为优先评价标准之后，看到 ta 的页面工整、字迹优美，你可以比较容易做到推 8 把才暴跳。

你的子女会比其它人多得到 5 次有效推动。

从统计学上来讲，ta 比较容易迈过这道铁门槛，ta 也比较容易排名比较靠前。

于是你有更大机会获得“排名靠前红利”，对 ta 给予额外的“我为你骄傲”的社交性奖励。这有可能扭转局面。

(未完，待续)

编辑于 2021-05-25

<https://www.zhihu.com/answer/571941398>

---

评论区：

Q: 坚持了半年，原本很严重的储物癖现在也没有了，宿舍和家里都收拾得井井有条之后，学习和办事基本都不会拖延了，谢谢答主！

---

Q: 最近工作很忙加班很多，空闲时间几乎全部投入到一件事上——收拾家里。这一篇和另一篇讲买东西和卖二手东西的答案要一起看更有意思。我先看了山下英子的《断舍离》。照着书里的办法丢了、送了不少东西。然后把剩下的东西分类整理收纳起来，家里整齐了很多。

下一步是深度断舍离，然后做电子数据库和纸质标签，电子数据库是要方便检索物品位置，纸质标签是要方便物品归回原位。找了不少 app，最终找到一个 app 叫“我的物品”，数据不存在云端所以比较保护隐私，数据录入的逻辑性也还不错，而且可以导出 excel 做纸质标签。以前一直想把家里整得井井有条，但是因为家里人搞乱太快，加上认识的高度也不够，总是半途而废。读了您这篇，站到修身和家族传承的高度去看这个事，下了前所未有的决心。静观后效。

A: 买一台二手标签机

Q: 标签机在研究中，另一个方案是买 A4 软贴标签纸，淘宝店家可以代打印的。也就打印二十几处收纳储存位置。每处位置十几件物品，所以每处位置打印十几个标签，每个物品贴一个标签。衣服标记准备用那种定制印章。我计划中的纸质标签只印储存位置信息，不印物品本身的信息。是用来物品归位用的。物品乱放以后，一看就知道该放回到哪去。

A: 闲鱼 tsc

Q: 收到。靠谱。

---

Q: 粗略做了一下，对家里全部东西做了整理、归类、规定位置、部分贴了标签。虽然不够细致，但能明显感觉到我的部分拖延行为在减少。不过要达到答主所说的那种程度还有很远的路要走

A: 在柜门内侧贴上柜内物品清单。方便保姆依目录还原。

Q: 一般的清洁阿姨为了保护隐私，不会主动帮忙清理柜子里面的东西，归置还是得自己来哦。

A: 可以划定范围。不给清理的地方要上锁，不能指望阿姨自己识趣

---

Q: 我的老师理解了这个办法并让我母亲执行，我妈理解错了给我把我房间里除课本以外的玩具摆件课外书全丢了，哭的撕心裂肺的一晚上

A: 收拾整齐，为啥要丢掉啊……

---

Q: 不知何时才能追到更了

A: 不一定哦

---

Q: 以前我比较接近于这种状态。这很像生活大爆炸里 sheldon 的做法。但是老婆和孩子东西不归位，熵增太快，我一个人维持不住，就作罢了，然后就慢慢被他们同化了。看了这篇以后，我感觉我应该不计成本回到这种状态。

A: 要最低成本的回到这个状态

B: “但是老婆和孩子拿东西不归位，熵增太快，我一个人维持不住，就作罢了，然后就慢慢被他们同化了。”——You are not alone~~“熵增太快”——连用词都和我一样

Q: 现在咱家基本上算是解决问题了，过程可以写一篇长文。简要分享给你，供参考。要站在家族传承的高度去看这个问题，并且把这层意思传达给家里的成年人。要断舍离，不再使用的、破旧的、功能差的等等都处理掉。要做好收纳空间设计。我是从使用频度、取用所需动作、用途分类等几个层面设计收纳位置。同时利用抽屉等工具增加收纳空间。做好电子化和标签。我买了个 app，把东西都拍照录入系统，并制作标签贴在物品上。可以通过 app 检索物品位置，拿起乱放的物品看到标签就能够知道归位到哪里。大部分工作要自己先做起来，以身作则。良好的设计可以降低维护的工作量。家里清爽以后慢慢就会对家人施加影响。我迄今花了两个多月了，平均每天都花了 1-2 小时做这事。现在每天只需要很少时间就可以维护好。家里人，特别是小孩，也有明显的改善趋势。

---

Q: 请教下，在我的记忆里，我的父母并未进行过如本文这样的迂回策略，直接就比较抽象的数学进行了早教，我没遇到什么问题，这是不是纯粹的幸运？

A: 当然算

---

Q: 昨晚两点多睡醒还看见弟弟在写作业。才初中就这么肝真的很担心他的健康。等我高考结束就赶紧把家里收拾收拾。

A: 只是收拾收拾是不够的，要一直一直收拾。

---

Q: 我看了你很多答案，很佩服你，也信奉家居整理重要。但是这个回答我真的有个现实的反面例子，我一个闺蜜，全职带孩子，为人处世很通透，家里收拾整理的是朋友圈里公认的最干净整洁的，孩子小学，成绩、性格也教育的很好，孩子的房间，衣柜，书架自己收拾井井有条，但是他的孩子按她说就一个缺点——磨，就是拖拉的意思

A: 干净整洁和有效整理不是一回事。这里的整理是为了配合生活的节律，不是为了视觉好看。它只是为有节奏的生活打了一个良好基础。有基础好过没有这个基础。

---

Q: 我和老公都是喜欢收拾整洁的人，我们家厨房，书房，储物间都是井井有条。很想实践一下回答里的做法，但有个问题是孩子才三岁，感觉挺困难。以前也读到过有的文章说低龄幼儿对“秩序”有他自己的理解，确实有时把玩具收拾好，孩子反而生气，非要把玩具倒得满地都是才罢休。

A: 低龄的小孩不强求，不过你们现在也不存在“写作业拖拉”这个烦恼呀

Q: 确实目前没有。我在日本，正在纠结是去私立还是公立小学。如果去私立是要考试的。为了考过，提前一两年就要上补习班，就会有作业了。所以最快明年就可能遇到“写作业拖拉”的问题...到时候再说吧。依然很感谢这个回答~

A: <https://zhihu.com/collection/378738313> (家族答集)

---

Q: 不仅仅是育人，更是育己。也就是育人先育己。

高效的自我管理是高效地人际交往的前提。这里的人际交往自然也包含对子女的教育，可惜这种包含关系不是显然的。教育不应该是上级给下级的任务，教育应该是双方合作，让彼此都从见证一个人类个体成长的过程中获益。

表面上是在讲子女教育，实则是对父母的教育。

教一个成年人，环境和行为的力量，教一个成年人，如何耐心面对并助推一个暂时不如你，但是有巨大潜力的个体

---

Q: 我想请一天假，身体不肯去做这件事，最近一直如此，总是拖到凌晨才做，今天却是无论如何不肯去做了，身体很抵触，可能是有点焦虑。我认为我在学习上有心理障碍，具体表现在做这类事情时并无不适，有下一次的话也觉得肯做，但是做之前总是反复拖延。

我猜可能跟我受挫的学习经历有关，高中的记忆整段空白了，只记得有时候对着作业和书，往往有把面前的东西全撕烂或把桌子掀翻的暴力冲动。对具体的事件也很抵触去回忆。有一次拿起书来看，一发现这样很像高中对着课本背知识点的样子，内心还是忍不住像条狗一样瑟缩发抖起来。今天自己分析了学习世界史的重要性以后，今晚格外不肯去做了。我理智上清楚真的做起来会高兴的，但是就是很抵触。

我知道这就是我不能不面对的挑战了，我不清楚这是不是应该由我自己去尝试独立面对，或者先任由它折磨个几天看看会出个什么东西。我想这问题对目前的我来说是可望解决的，区别就在于我应该要积累出什么经验。

是“做的时候觉得没有不好，觉得下次还要再做，但是真到下一次之前总是拖延，拖到拖无可拖了才去做”

A: 你不需要请假，是你本身学习强度过大了

Q: 我理解为我能根据自己的状态去调整直线绘制的频次？比如自己决定几天一次？

我最近想先休息个几天，调整一下生活作息，看看情况会不会好一点，

A: 不要过度劳累

---

Q: 给大家分享一个现实的案例：

<https://www.zhihu.com/answer/39823630>（当小学老师是什么感受？）

---

Q: 最近正烦着怎么解决孩子拖延症问题，这篇文章正好用上，感谢🙏

A: 你有必要订阅爱发电

(<https://afdian.net/a/q9adg>)

---

更新于 2024/7/3