

赖床、不到最后一刻不写作业,专家建议——

# 孩子的拖延症要“早治”

育儿馆

## 如何帮助孩子度过一个高质量的假期?

进入假期,很多学生都从紧绷的状态进入完全放松的状态,除了出门旅游外,有的学生会天天睡懒觉、不愿意写作业、生物钟混乱等。该如何安排好假期?天河区天府路小学语文老师吕瑾表示,“有一种观点认为,处于同一水平的孩子拉开差距的时段就发生在假日,尤其是寒暑假”。

今年的寒假有36天。吕瑾表示,把寒假分为前、中、后各12天是一种非常好的分割方法,假期前两段可以分别安排“修养锻炼期”和“学业精进期”。

而作为父母,应该对孩子的假期进行哪些有效引导呢?吕瑾表示,对于这个寒假,父母们可以组织一个家庭会议,家人互相提建议,指导孩子制定一个简单易行的寒假计划,注意时间与项目有一定的弹性安排,以避免孩子因突发事件实施不了计划而削弱实施效果。家长们可以借助流行游戏的规则,将计划与合理的奖惩结合,让孩子在执行中不断获得评价与增值体验,这样的36天效果将“大于”36天。  
信息时报记者 黄艳

法律帮

## 房屋质量存在瑕疵,业主能否拒绝收楼索赔?

市民张先生:我在增城某楼盘按揭买了一套商品房,约定2017年7月1日收楼。开发商在2017年6月20日通知我办理入住手续,并提供《住宅质量保证书》和《住宅使用说明书》。

收楼当天,我发现房屋有严重质量问题,如厨房多处渗水、部分线路安装不合理不方便安装家电等。请问我能否拒绝收楼并要求开发商承担相应的违约责任?

广东天穗律师事务所律师李远萍:业主收楼时,可对其所购房屋进行查验,但其目的是检查是否符合合同中约定的交付标准(如房屋地址、朝向、面积、装修等),并不是检查房屋质量是否合格。

由于业主不具备专业的房屋鉴定资质,其主观感受不能作为房屋质量状况的判定依据。且开发商已向业主提供了《住宅质量保证书》和《住宅使用说明书》,说明该房屋主体结构不存在安全隐患或重大缺陷足以影响居住者的人身财产安全,视为已经达到质量合格的居住条件。

根据相关司法解释,如业主无正当理由拒绝收楼的,房屋损毁、灭失的风险自书面交房通知确定的交付使用之日起由买受人承担。所以,业主不能因为房屋瑕疵任意扩大权利,拒绝收楼。

当然,对于张先生遇到的厨房渗水、线路安装问题等存在的质量瑕疵,可以根据与开发商签订的买卖合同中关于质量保证条款的约定,要求开发商保修、更换设备或赔偿损失。  
信息时报记者 魏微微

教育心理学硕士、儿童心理学博士吴海勇介绍,拖延症是现代社会的普遍现象,它是指自我调节失败,难以自我控制,把计划要做的事情不断往后推迟的一种行为。拖延症的核心判断标准就是“自控力差”。简而言之,就是面对诱惑和冲动,不能有意地控制自己的行为。他说,有研究表明,从小自控能力强的孩子,长大以后更不容易拖延,而从小依赖于他控的孩子,一旦脱离了控制源,就容易被动地陷入拖延当中。

自控力差的孩子会有怎么样的表现呢?比如在和小朋友们玩游戏的时候,他总是出现违规行为的那一个;在安静的课堂上,他总是会从椅子上跳下来随便乱跑的那一个;在午饭的时候,他是不好好吃饭、蹓到电视机前粘着电视的那一个。

阳阳就是这样的一个孩子,在上课的时候,他会控制不住擅自离席,跑到讲台冲同学们做鬼脸。为此,阳阳妈被老师多次通知去学校。有的家长说,“我的孩子还小,长大自然就好了”。但吴海勇表示,无数的调查和实验表明,自控力差的孩子在成年以后自律性往往更低,取得的成就通常也更小。也会出现难以面对压力,很难维持与他人的友谊等问题。因此,吴海勇建议,不要因为觉得孩子还小,就放任孩子自控能力差。

信息时报记者 黄艳



### 建议一 降低诱发环境条件

如何培养孩子的自控力?就如浩浩妈所说,她自己是一个有拖延症的妈妈,因此孩子“随了她”。吴海勇表示,身为家长要降低诱发环境的条件。吴海勇说,生活中很常见的一种场景,虽然爸爸妈妈和孩子说好了“吃饭的时候不能看电视”,但是每次到了饭点,孩子的奶奶就把电视打开,孩子看到了,自然会忍不住往电视机前面凑。

有的家长可能会说,“要培养孩子的自控力难道不是应该多考验他吗?”吴海勇表示,自控力与孩子的理智脑相关,孩子的理智脑没有发育完全的时候,父母应该担负起孩子理智脑的功能。他建议,当孩子专注于学习,或者某一行为习惯养成的时候,父母应尽可能地提供给孩子一个无干扰的环境。

### 建议二 建立起规则的意识

培养孩子自控力的又一关键是建立日常规则。自控力差的孩子往往是家庭中缺乏日常规则,而自控力好的孩子则通常有一个详细的“规划表”。吴海勇介绍,一个自律的人应该知道什么时间做什么事,规则犹如孩子内在的生物钟,会准时准点地提醒孩子每一个节点应该做的事情,让一些规则意识形成习惯。例如,很简单的,早上起床要刷牙,吃饭之前要洗手,午饭后要进入午睡时间等等。孩子清楚地知道他在什么时间、什么地点,应该去做什么事情,将这些规则变成了一种习惯后,可以帮助孩子减少分心。

此外,拖延症患者和自制力差的人一般目标感很弱。他们往往会因为目标太大,或者不清楚目标是什么而选择不断地拖延,而小目标的设定有利于培养孩子的自控力。吴海勇建议,可以给孩子设立一些阶段性的目标,帮助孩子获得掌控感。

## 准妈妈孕期5次超声检查不可少

信息时报讯(记者 谢菁菁 通讯员 游华玲)有观点认为,孕期做超声检查对胎儿健康可能造成影响,故产检时部分孕妇排斥做超声检查。其实,不做超声检查承受的风险更大。专家指出,孕期超声检查常规应为5次,若有特殊情况可能还需增加次数。

南方医科大学第三附属医院妇产科超声室副主任医师陈燕碧表示,诊断性产前超声检查是一种无创安全的影像学检查技术,能排查胎儿是否有异常情况,尚无明确证据证明超

声检查可致胎儿畸形或导致胎儿生长迟缓。常规情况下,整个孕期一般需要做5次超声检查,分别为孕早期7周左右,孕早期11~13+6周,孕中期20~24周,孕晚期28~32周,孕晚期38周。每次产前超声检查的内容都不一样。

陈燕碧指出,有些特殊情况需要增加超声检查次数。例如有些准妈妈排卵期推后,在早期超声筛查时未见胎心搏动,需要推后再查。还有孕中期胎儿畸形筛查时,因孕妇腹壁脂肪厚、胎位、羊水量等影响未完成检查,

需再次复查,以及有些不确定的异常情况需动态观察待其后续改变才能最终作出诊断的情况。“除此之外,孕晚期医生为产妇进行产前评估时,也可能需要进行超声检查。”

陈燕碧表示,超声医生都会遵循ALARA(辐射防护最优化)原则,用尽可能低的超声能量完成检查,准妈妈务必到有资质的医院进行检查。据了解,超声检查不可能发现所有胎儿异常问题,医生通常会根据实际情况增加其他检查以排查胎儿异常。