

成长·赋能

如何让孩子更“专注”

——家庭教育有讲究

刘冬贵

经常有家长反映：“我家孩子挺聪明的，就是比较马虎，粗心。”“我家孩子总是坐不住，写作业的时候，一会儿摸摸这，一会儿摸摸那，小动作多，不能专心写。”“我家孩子好管闲事，本来在做自己的事情，听到大人说话总要插一句，不能把注意力认真地放在自己的事情上。”……此外，有小学老师还发现，课堂专注力好的学生，学习轻松且效果好；专注力不好的学生，课堂小动作不断，作业错误率高，成绩提升困难。专注力的问题是孩子步入小学后，家长和教师反映最高频的问题，因此有必要对专注的概念、影响因素、判断指标以及培养策略进行梳理。

什么是专注？

《心理学大辞典》将专注界定为注意的一种状态，指的是在固定的一段时间内，个体的思维、行动指向并集中在任务和活动上的状态，当个体处于专注的状态时往往只在意活动和任务本身，对外部的事物毫不关注，在专注过程中个体经常会出现凝视、倾听等具体行为表现。也就是说当一个孩子具有较高水平的专注力时，学习或做事的时候能够将注意力较长时间地集中在活动和任务之中，在受到干扰因素或挫折时，不容易被触动或感到受挫，这是一种非常重要的学习品质。研究者将集中性、稳定性和持续性作为专注品格的三个基本维度，其中，集中性是指处于专注状态的个体能够将自己的视觉、听觉、动觉、触觉等感知觉系统和心理过程高度集中于目标活动；稳定性是指个体的注意力稳定地保持在专注对象上，不被其他干扰因素所分散的能力；持续性是指个体将注意力较长时间地维持在活动对象上的能力。

由此可知，专注品格是集中注意力、维持注意状态并避免外界刺激影响的一种能力，专注水平高的个体具有较强的责任心、任务意识以及自我控制能力，如此才能在面对干扰时，努力调动各种感知觉及认知资源去完成目标任务。

哪些因素影响专注品格？

首先，是生理成熟水平。由于年龄小的孩子大脑皮层发展不成熟，抑制能力比较弱，使得孩子的大脑容易兴奋，因此他们的行为经常表现出冲动的特点，注意力易分散是孩子的正常表现。4岁之后，孩子的大脑皮层逐步发展，抑制力得到提高，因而能够慢慢调节、控制自己的情绪和行为，孩子的专注力才得到发展。

其次，是孩子与生俱来的气质特点。孩子的气质类型可以分为容易型（饮食、睡眠、大小便有规律，脾气温和、容易满足、喜欢探究新事物）；困难型（容易紧张、烦躁、哭

泣；日常生活没什么规律；爱发脾气）和缓慢型（介于前两者之间，做事比较犹豫，生活比较有规律，相对不活跃）。研究者发现困难型孩子的专注品格发展水平最差，而容易型和缓慢型孩子的专注品格发展水平相对较高。由于气质是天生的，困难型气质的孩子就需要进行专门的专注力训练。

最后，是家庭环境的影响。调查研究发现，专注品格发展水平较低的孩子，他们的家庭环境常常存在物品摆放杂乱无章、生活环境比较嘈杂、作息不规律以及家庭氛围紧张等问题，纷乱的物质环境以及缺乏安全感的心理环境会分散孩子的注意力，一方面增加了无关因素的干扰，另一方面让孩子时刻处于担忧、惊慌、害怕的状态，从而无法全身心投入到自己的学习活动和任务中。

如何判断专注品格发展水平？

当孩子处于专注的状态时，他们往往只在意活动和任务本身，对于外部的事物毫不关注，具体有以下几个观测点：

能够较长时间地把注意力集中在一件事上。

小班幼儿（3-4岁）有意注意的时间是3-5分钟；中班幼儿（4-5岁）是5-10分钟；大班幼儿（5-6岁）是15分钟左右。比如孩子做事的时候，不会出现一会儿上厕所、一会儿喝水、一会儿做其他事情的情况，家长可以通过观察孩子有意注意的时间长短来了解孩子专注品格的发展情况。

做事情的时候不容易受外界无关因素的影响。

专注水平高的孩子做事的时候能够呈现“两耳不闻窗外事”的状态，具有较高的“抗干扰”能力，很少关注和任务不相关的事情。如自己正在看书，即便旁边有人说话，也能专注地把书看完，不会“侧耳倾听”，也不会插话。

不容易出现丢三落四的情况。

一方面，专注水平高的孩子能够认真倾听并记住老师、家长或小朋友跟他说的话，孩子上学后能够记住老师布置的学习任务，甚至一次能够记住多个任务；另一方面，这类孩子能够有序摆放、管理自己的物品，较少出现物品杂乱或找不到情况。

被打扰后能再次把注意力调整回来直至任务完成。

专注水平高的孩子能够时刻记住自己的任务，责任心和坚持性比较强，当自己被打扰或不得不暂时去做其他事情时，也能在注意力或思绪被打断之后努力调整状态，继续完成自己的任务。比如孩子正在写作业，这时门铃响了，妈妈让他去开门，孩子能够开门迎客之后再继续写作业，直到作业写完。

被打扰后能再次把注意力调整回来直至任务完成。

被打扰后能再次把注意力调整回来直至任务完成。

值得注意的是，家长一定不要把孩子好动、偶尔的不专心理解成孩子有问题，有多动障碍，这是两件事，切不可草率地给孩子贴标签。因为多动障碍/注意缺陷（attention deficit/hyperactivity disorder，简称ADHD）的诊断有一套完整的流程，需要进行专业的测试与评估，家长如果对孩子的表现存疑，可以到相关的专业机构咨询，不要给自己和孩子徒添心理负担。孩子小的时候，活泼好动、注意力易分散是很正常的，这是孩子生理发展的特殊阶段，也受到孩子与生俱来的气质影响。

如何培养专注品格？

不要随意干扰孩子。

当孩子在专心做一件事情的时候，家长要营造安静的氛围，不轻易去打扰孩子。当孩子在写作业、看书、玩玩具或者专注地做自己的事情时，家长不要在旁边大声说话、看电视、嗑瓜子，或者时不时地关心孩子“饿不饿”“渴不渴”“累不累”……有的家长会暂时“远离”孩子，但突然想起一件事情时又会召唤孩子，比如孩子在写作业，自己在厨房忙活，突然远远地问孩子“今天在厨房忙活，突然远远地问孩子“今天带去学校的饭盒洗了没有？”“明天需要给你零花钱吗？”“你今天忘记带铅笔了，一会儿记得放进书包”这些好心的提醒都是在打扰。家长要努力营造一个整洁、干净、温馨、舒适的家庭环境和氛围，为孩子提供可以安静做事的时间和空间。

运用多种策略有意识地调动孩子的专注力。

布置任务的策略：

（1）面对面。跟孩子说话的时候要近距离面向孩子，眼睛看着他，当孩子把他的注意转移到家长的身上时，家长再跟孩子说。如：“眼睛看着妈妈，妈妈有话跟你说。”

（2）内容简洁、清楚。给孩子布置任务的目的是让孩子听懂、能去做，因此跟孩子说的话一定要简明扼要，逻辑清楚。如：“我们要出门了，快去换上你的运动鞋。”

（3）一次布置的任务量要少。孩子年龄小，短时记忆的容量有限，因此一次说的内容不宜太多，把一个任务或一个内容说清楚就可以。比如要让孩子收拾自己的衣物和玩具，可以跟孩子说“现在我们先把玩具送回家”“我们现在再把衣服挂起来”“最后，我们一起来把鞋子排整齐吧”。做完一件事情再和孩子做下一件事情，不要一股脑把三个任务都跟孩子说。

（4）让孩子复述。孩子有没有认真听，只要让孩子把家长刚刚布置的任务再说一遍就知道了。如：“妈妈刚刚说了什么？”“我们现在要开始做什么？”

阅读的策略：

（1）选择专注主题的绘本故事。孩子都喜欢听故事，也很容易和故事里的角色产生共鸣，和孩子读一读专注品格相关的故事能加深孩子对专注的理解。如《嗯嗯太郎》，所以嗯嗯太郎对各种

各样的大便很熟悉，就是因为他一直专注于研究大便；故事《西西》中的小女孩在喧闹的广场上一直专注、安静地坐着让人给她画像；《如果你想看鲸鱼》的作者用直白的语言告诉读者什么是专注。相关的绘本有很多，家长可以多关注。

（2）讲故事之前家长要给孩子布置一个小任务，让孩子一会儿专心地听，就像小学语文课上老师让学生归纳中心思想一样。如：“我们要开始读故事了，一会儿你要认真听故事里讲了一件什么事情。”“一会儿我们要来说一说自己最喜欢故事的什么地方。”

激发兴趣的策略：

（1）让孩子做喜欢且健康的事情。年龄越小的孩子自我控制能力和做事的坚持性越弱，因此，家长要多和孩子一起做他喜欢的事情。需要注意的是，趋乐避苦是人的本性，孩子喜欢做的事情不一定是健康的，比如孩子喜欢看电视、玩电子游戏，家长就不能放任。

（2）多运动。孩子的精力很充沛，家长要多让孩子进行一些户外运动，如练习跳绳、排球、骑车等，在技能学习的过程中锻炼孩子的专注力。

（3）多探究。好奇是孩子的天性，同时孩子喜欢动的事物，因此家长要多带孩子接触大自然，和孩子一起观察身边的蚂蚁、蜘蛛、蚯蚓、蜗牛以及自然现象，如彩虹、露珠、下雨等。

（4）多鼓励。家长要从孩子做事的行为中告诉孩子什么是专注，并肯定孩子的表现。如：“你一直很耐心地观察蜗牛，才能发现它张开嘴巴的样子，你刚刚的做法就是专注，你做得非常棒。”“妈妈跟你说话的时候，你能认真听并且把事情做得很好，你真的是个专注的好孩子。”

培养孩子正规学习的良好习惯。

首先，孩子学习的地点，除了桌子和学习用品，其他东西一律不放，不陈设玩偶摆件，也不允许孩子把玩具带到此处，避免分散孩子的注意力。其次，在孩子正式开始看书、写作业或者做其他需要持续一段时间的任务之前，要求孩子先做好准备，如准备好书、笔、本子，完成喝水、上厕所等琐事，活动一旦开始，就不要随意起来做其他的事情。最后，纠正孩子做事时的坏习惯，如一边学习一边玩笔，一会儿挠痒痒一会儿撩头发，甚至遇到不顺心意的就发脾气或放弃。学习或需要认真做事的过程中，诸如此类的小动作都需要帮助孩子慢慢纠正，家长切不可放任不顾。

孩子的专注品格需要培养，也需要保护，更需要榜样。要让孩子成为什么样的人，家长要努力让自己先成为什么样的人，除了用以上策略培养孩子的专注品格之外，家长也要努力做一个做事专注的人。

（作者系北京儿童品格教育研究院研究员）

图说新闻

北京市首个院地结合科普夏令营开营



为深入贯彻落实北京市海淀区“两新两高”发展战略，弘扬科学家精神，涵养优良学风，营造创新教育氛围，7月8日，北京市海淀区中关村街道联合中国科学院计算技术研究所科协组织开展北京市首个院地结合科普夏令营，带领少年儿童家庭走进科普展厅。

本报记者 贾宁 摄

教育部：

所有接触未成年人的机构从业人员应查尽查

本报讯（见习记者 朱英杰）近日，教育部办公厅印发《关于做好校外培训机构从业人员准入查询工作的通知》（以下简称《通知》），全面推行校外培训机构从业人员准入查询制度，把好从业人员入口关。

据悉，为落实未成年人保护法有关密切接触未成年人行业入职查询要求，教育部今年在上海、广州、郑州、威海4市，试点开展了校外培训机构从业人员准入查询工作，对发现有性侵害违法犯罪前科的人员依法进行了处理。《通知》正是在前期试点基础上印发颁布的。

《通知》强调准入查询全员覆盖。落实密切接触未成年人行业入职查询和从业禁止制度要求，要求各类校外培训机构对拟聘用人员均应进行准入查询，范围包括教学人员、教研人员和其他人员。对入职后的从业人员，也要定期开展全员集中查询，确保所有接触未成年人的机构从业人员应查尽查，守好校外培训安全底线。

《通知》强调查询工作依法依规。

为“双减”赋能，促“五育”并举

天津举办“课后服务质量提升项目”首场展示活动

本报记者 张原 李宁馨

日前，一场别开生面的精品教研“课后服务质量提升项目”展示活动在天津市南开区举办。作为教育部设立的基础教育综合改革国家实验区，天津实施了“双减”赋能提质项目，特别是课后服务“重实效、提质量”专项行动，此次活动是天津首场课后服务课程化探索的一次集中展示。

据了解，今年3月至5月，天津市教委在16个区开展了16场市级课后服务工作“互比互看”活动，聚焦立德树人、“五育”并举，了解学生需求，不断拓展丰富中小小学课后服务资源，努力打造校本化、生本化、专业化的课后服务，形成了组织系统完善、形式丰富多彩、类型融合创新的课后服务活动体系。

天津教科院课程教学研究中心将课后服务课程体系建设、示范基地遴选、成果展示等作为天津市教研工作的重点。“课后服务质量提升项目”向全市中小学征集课后服务优秀课例160余个，包括教师说课视频、课件、学生活动设计等内容。经专家评审，遴选出一批市级课后服务优秀课程资源。

党的二十大首次把教育、科技和创

新一体部署，在此背景下，天津推进教育、科技、人才“三位一体”统筹部署、整体谋划，各区普遍制定方案打好实施“组合拳”。河西区制定“1+10”实施方案，以名师工作室为切入点，构建了“强师计划”，成立了涵盖从幼儿园到高中全学段的17个名师工作室，将发挥区域内领航作用，“五育”并举，带动青年教师积极学习研究，承担大思政教师培训、资源建设等任务，开展教育教学学习与研究，指导青年教师专业成长。

警惕中小学生在微笑型抑郁症

王凯

以得到足够的心理支持。因为独自苦苦支撑，他们也常常为了“装”快乐付出更大的心理能量。也因此，微笑抑郁症患者比普通抑郁症患者面临更多的风险。

近年来，一些中小校园里也不乏微笑型抑郁症学生。这些学生平时给同学和老师的印象是阳光健康的，人际关系良好。但他们内心深处往往十分痛苦，有时也会伴随一些极端行为出现。

根据心理健康教育实践经验，我们认为可以从以下几个方面为微笑型抑郁症的学生提供帮助。

建立良好的亲子关系

据观察发现，学生存在心理健康问题，尤其是抑郁症问题，大多与家庭教育有着非常密切的联系。在家庭教育中最重要的就是良好的亲子关系，可以说有良好的亲子关系很多问题就解决了一半。“不管这个世界怎样，不管我在这个世界怎样，即使全世界都远离我，但是我有父母的疼爱。”这无论是对于一个抑郁症的孩

子而言，还是一个正常的孩子而言都是弥足珍贵的。

父母要细心观察孩子

微笑型抑郁症的孩子在做出极端行为时，大多数父母都感到不可思议。其实一切还是有预兆的，只不过有可能父母忽略了孩子的“求助”。一方面，父母要注重与孩子有效、经常性地沟通。另一方面，在家时父母要细心观察孩子的神情、语言，尤其是在其独处时。因为这时他往往放下了“面具”和“盔甲”，不需要费力表现出阳光的状态。因此，作为家长如果发现孩子的情绪在前人后有较大反差时，要特别注意。除外在表现有所区别外，微笑型抑郁症学生内在心理特征往往与通常抑郁症状况别无二致，也会伴有睡眠障碍、食欲异常、体重变化等表现，也可以作为父母观察孩子的依据。

营造良好的家庭氛围

一个家庭若想要拥有良好氛围，夫妻关系融洽是至关重要的。同时，也要

注重父母与子女之间的家庭关系，形成互相尊重、互相关爱的家庭环境。其中，特别值得关注的是培养子女对父母的爱。一个懂得关爱父母的孩子，往往更愿意与父母沟通，微笑更加真实，有坏情绪也更容易化解。

要坚持“五育”并举的学校教育

“五育”并举的高质量落地对于学生，尤其是对于难以识别的微笑型抑郁症学生的心理健康而言有着极其重要的作用。要创设健康积极的成长环境，保证学生能在校园里，学得好、玩得好、吃得好；学会知识经验、运动技能、充分享受审美等。与此同时，要促成家校社一体化育人体系建设，搭建学生自主成长平台、组建跨学科学习网络。相信学生在这样的教育环境中会有兴趣、有追求、有成就、有朋友，让包括微笑型抑郁症学生在内的每一个学生都能站在教育场域的中央，都是一颗太阳，放射出万丈光芒。

（作者系天津经济技术开发区国际学校副校长、天津滨海新区人大常委会委员）