

■ 成长·记忆

“

人生的旅程与跑马拉松其实十分相似，会经历高山低谷，沿途亦有明媚风光；只要不轻言放弃，坚定地向着目标前行，就一定可以到达终点。

——刘泽星

人生亦如马拉松

全国政协委员 刘泽星



■ 人物介绍

刘泽星，全国政协委员，欧洲科学院院士，香港大学李嘉诚医学院院长、于崇光基金教授（风湿及临床免疫学）、风湿及临床免疫学讲座教授，香港医学专科学校前任主席。他从事风湿病学及临床免疫学领域的工作，深信医学卫生健康事业关乎人民的终极福祉，提出要构建“促、防、诊、控、治、康”一体化的医学卫生健康体系，并坚持以科技创新为驱动深化公共卫生领域的合作。

国家近年来大力倡导健康生活方式，各项体育运动在全国多地兴起，马拉松也成为其中非常受欢迎的一项。很多同事和朋友都知道我喜欢长跑，也曾参加过不少马拉松比赛，当中包括获得国际田联精英白金标路跑赛事认证的厦门马拉松。当日的比赛成绩已淡忘，却犹然记得沿着厦门景色宜人的海岸线，坚持跑向终点的美妙过程。人生的旅程与跑马拉松其实十分相似，会经历高山低谷，沿途亦有明媚风光；只要不轻言放弃，坚定地向着目标前行，就一定可以到达终点。

“输在起跑线上”：贫困家庭

我的人生故事，放在今天，应该会被归为“输在起跑线上”的一类。我出生在一个普通家庭，有六个姐姐和三个妹妹，是家中独子。彼时，十个孩子连同父母和祖母，一家十三口蜗居在香港基层汇聚的深水埗地区。因为居住环境狭小，往往白天吃饭用的桌子，晚上就变成我的床铺。父母早年在楼下工厂工作以维持生计，常常为了供我们读书而不断延长工作时间，只为能多赚一些钱，有时甚至求助于亲戚。但父母那一代人，无论多么艰辛都从无怨言，为了保护我们更是只报喜不报忧。但有一次，我无意间听到父亲向亲戚诉苦，方知他们有多么不容易。但为了不让我父亲更加担忧，我就假装什么也不知道。有时想起这些往事，仍不免唏嘘，但必须承认这般经历与过往激励了我唯有努力读书，认真做好每一件事，方可报答父母的恩情。

与医学结缘：戏剧一刻

高中时期我的成绩并不是特别出众，对于自己的人生方向或是事业也没有太明确的目标，只希望一切可以顺其自然。用今天的话说，大概就是比较“佛系”。直到看见三姐和要好的同学纷纷赴外地求学，我也产生了赴美求学的想法。

预料期间，我对生物产生了浓厚的兴趣。但那个年代还没有留学顾问，凡事必须亲力亲为。我也曾考虑过修读工程学或是牙科，但最终还是感觉医科出路较好，于是打算报考苏格兰邓迪大学医学院。那时我的英文程度其实不够理想，加之英国的医学院录取海外学生的比例也较低，所以我也只是抱着试一试的心态。

有一天，我接到邓迪大学的电话，邀请我参加面试并参观校园。为了节省路费，我搭乘凌晨两点的夜间班车，心情既紧张又兴奋，几乎彻夜未眠。当我终于抵达面试地点后，职员却告诉我：“对不起，其实你不应该来的。”那一瞬间，真称得上是我人生的至暗时刻。大脑空白了几秒钟后，才得知原来是校方弄错了，我并非候选人。唯一幸运的是校方还是让我留下来参加了校园导览。参观期间，我尽量将刚才的晴天霹雳抛在脑后，也尽量沉着地与教职员交流对话，灵活应变，将我学医的抱负和热情表达出来。不承想，几个星期后，竟然真的收到了邓迪大学的录取通知书！我也由此阴差阳错地与医学结缘。

又一机缘巧合：选择冷门专业

在邓迪就读医科及医学博士的几年间，对我来说也如参加了一场全程马拉松。起初必须先了解自己的能力和



今年9月9日，是港大医学院白袍礼的大日子，近300位医科一年级新生在老师家长的见证下，第一次披上医学专业的标志——白袍。院长刘泽星向各位医学新生殷切嘱托：

当你披上白袍，你的杏林之旅即展开。白袍一直是医学专业的象征，并且代表建立在良好医患关系所衍生的尊重。很多病人视白袍为“仁心之袍”，代表着他们希望从医者身上得到的关怀与希望。同样，白袍亦是坚守专业水平，并以关怀赢取患者信任的徽章。所以当你披上白袍，我希望你可以回顾一下想成为医者的初心。这是一个名为“专业”，为人类服务的终生承诺；亦代表拥抱每一个机会，去为病人生命和社区带来有意义的帮助。

刘泽星对同学们说：医学建立在仁心、同理心和专业，而这些价值将为你在复杂多变的医疗领域中领航。“作为医护专才，我们将与成千上万的病人相遇，各人皆有其独一无二的故事与挣扎。作为未来医者，你的责任将超越医院的墙壁。你要明白照顾患者并不止于诊断和治疗。事实上，正是与他们个人经历的联系，才使我们的工作意义非凡。”（贺春兰）

因而制定并执行循序渐进的训练计划。幸运的是我还遇到了好的教练，让我得到全面、充分的训练之余，更是全程鼓励与关怀，令我可以愉快地完成学业。

我毕业的时候，与大多数年轻人一样面临着就业的抉择。当我在专修儿科或是心脏科之间犹豫不决之时，我的良师却给了我一个拓展新天地的机会——那便是风湿病学。在当时，风湿病学只是一个刚起步不久的“冷门”亚专科，也几乎没有药物可以提供有效治疗，因此鲜有人愿意加入风湿病学的研究，因此鲜有人愿意加入风湿病学的研究，因此鲜有人愿意加入风湿病学的研究，因此鲜有人愿意加入风湿病学的研究。

与这个“冷门”结缘后，我也更加深刻地意识到医生与病人保持良好的沟通和关系，以及对病人表现出关怀是何等重要，正如我在接受医科培训期间得到良师的照顾那般。所以，尽管当时可为病人提供的治疗有限，我们会用心与他们沟通，聆听他们的心声，让他们感受到自己的痛苦有人明白。这些经历也让我体悟到，“治病”与“治愈”虽只是一字之差，却有根本之别：治病所见是病，而治愈在乎的是人。

在耳顺之年回顾来时路，似乎有些“说来容易”之嫌，尤其当今社会瞬息万变，青年人遇到的困难更加繁复。但无论如何，我仍希望勉励青年朋友尽力而为，不要轻言放弃。人生这条马拉松赛道，既不会一帆风顺，也不会永远荆棘满途。身处逆境时，与其钻牛角尖，不如暂时放慢脚步，尽量保持沉着、乐观的态度，让自己稍作休息再出发，乐会事半功倍。即使有时结果不如预期，至少也尽己所能，俯仰无愧。

薪火相传：培育明日仁医

1992年，我再次得到良师引荐，加入港大医学院。能够回到我土生土长的地方，服务香港与国家，我自是非常自豪。虽说选择风湿科及任职医学院皆属因缘际会，但我希望青年人能够明白即使有时前路方向未定也不要感到迷惘，有时随缘而行，也可以有所成就。

三十多年来，无论作为大学教师、研究员或是医学院管理团队负责人，我都十分高兴有很多机会接触青年人，并与他们共事。以港大医学院为例，医科这条马拉松赛道也是出了名的不容易。能跑完全程的学生，毕业后都表现出色，足以证明这条赛道的价值。随着时代变化，要吸引选手加入这条赛道，同时令他们能够顺利完赛，我们也要与时俱进，例如加强各个补给站的服务，提供更清晰的路线指示，在赛道中提供丰富的滋养等。

为此，我们于2016—2017学年起推出“增润学年”，让学生可以在三年级时，按自己的兴趣及发展目标，自行策划学习活动，包括参与海外学习交流、投身科研实习、参加社会服务等。首届经历“增润学年”的部分学生曾在2018年连同北京协和医学院的学生一同参与“健康扶贫先导计划”。他们共同前往当时还是国家四大贫困县之一的山西永和县，探访当地居民，并为他们举办健康讲座等。学生们回来后告诉我，他们很珍视这样的交流和服务，不仅可以接触不同背景的人，更可开阔眼界，从而提升沟通技巧及同理心；更领悟到医学这条马拉松赛道虽充满挑战，但可助人为乐，是无论如何都要坚持迈向的终点。

■ 成长·赋能

近日，一部反映中国式家庭教育的电影《学爸》在各大院线上映，影片以“幼升小”为切口，讲述了黄渤饰演的平凡父亲雷大力为了儿子顺利升入理想小学，被迫卷入“鸡娃”困局，父子俩之间展开的一系列“斗智斗勇”，令人啼笑皆非的故事。其中雷大力因教育儿子而崩溃的片段，更是让很多家长直呼“这是在演‘我’”；三个半小时前写的“口”字，三个半小时后最后一笔还没封上，孩子这半天都干啥了？大人看来非常简单的数学题，为什么孩子就是算不明白？为了帮助孩子理解加减运算，牛奶喝了很多杯，路也走了很多遍，为什么孩子就是关注不到点上？事实上，儿童“拖延磨蹭”“粗心大意”“精神溜号儿”都与其当前的注意发展水平息息相关。在步入小学后，儿童“注意力不集中”的问题似乎更加司空见惯，2019年，《中国青年报》刊登的一项基于两万名家长的调研数据显示，九成家长曾因辅导作业情绪崩溃，其中四成家长会因辅导作业过程中出现打骂孩子等失控行为。在崩溃原因方面，孩子注意力不集中是最大元凶，52.32%的家长因为孩子写作业时注意力不集中崩溃过。

联合国教科文组织将注意力问题列为引起全球儿童学习障碍的首要因素。已有研究表明，7岁之前是儿童注意力形成与快速发展的关键期；7~12岁是儿童注意力培养、训练和矫正的关键期。如果在关键期儿童的注意没有得到良好发展，可能影响儿童后续获取新的知识和技能的能力，从而对儿童各方面的成绩。大量新闻也显示，辅导作业崩溃的现象往往发生在中低收入儿童家庭。然而，儿童是身心发展尚未成熟的群体，“注意力不集中”现象背后，存在着儿童特殊的生理与心理发展特点，不少家长正是因为缺乏对相关知识的了解而误解孩子，久而久之，家长痛苦，孩子也痛苦。因此，了解儿童注意发展的特点、注意力不集中的原因及其应对方法对于促进儿童发展和家庭和谐有着重要意义。

孩子注意力不集中，可能不怪孩子

儿童注意的发展与其身心发展水平直接相关，相较于成年人，儿童注意的发展具有以下特点。

其一，无意注意占主导地位，有意注意相对被动。例如儿童需要老师反复提醒“小眼睛看老师”，这是因为儿童兴奋抑制的产生比较迅速，第二信号系统的抑制作用较弱，容易受外界新鲜、突变的运动的事物所吸引，所以有意注意需要成人的引导和强化。

其二，注意的稳定性较差。例如儿童总是没一会儿就坚持不下去了，这是因为儿童的神经系统尚处于生长发育中，某些机能还未充分发展，如果长时间处于紧张状态或者从事单调、枯燥的活动，大脑会产生疲劳感，无法长时间保持集中。

其三，注意的广度不足。例如儿童有时“顾头不顾尾”，抄写时容易抄漏、抄错，读课文时不能流利地将一句话完整读完。这主要是因为儿童大脑中调节注意的网状结构还未完全髓鞘化，因此儿童注意的范围有限。

其四，注意的分配能力较弱。例如儿童难以“一心二用”，“边听边做”“边说边写”的能力有限。因为分配注意的前提是在同时进行的活动中，至少有一种是个体非常熟练的。儿童掌握的知识经验不够丰富，技能技巧也不够熟练，加上注意的控制能力不足导致儿童注意的分配能力较弱。

孩子注意力不集中，受哪些因素的影响？

第一，儿童注意的发展与认知发展水平与生活经验密切相关。

首先，儿童注意的发展受认知发展水平的限制。根据教育学家皮亚杰的认知发展阶段理论，2~7岁的儿童

处于前运算阶段，思维需要借助具体物体的心理表象进行，具有不可逆性、自我中心性、刻板性，还不能进行抽象的思维运算；7~12岁的儿童处于具体运算阶段，尽管思维开始具有可逆性，但运算仍需具体事物的支持，对于不存在的事物或从没发生过的事情还不能进行思考。因此，儿童是从具体的事物中感知学习的，算式、汉字、单词等符号在儿童眼里与“乱码”没有区别。例如，与其让孩子死记硬背“2+3=5”，在屡屡受挫的过程中丧失关于学习的兴趣与自信，不如借助生活场景帮助孩子理解算式背后的含义：先拿两个橘子，再拿三个橘子，一共五个橘子。其次，儿童的知识经验有限。例如，“国家”这个词组对成年人来说，只是一个简单的对象；对于初学汉语的儿童来说可能每个笔画都是注意的对象。再加上儿童注意的分配能力较弱，更容易疲劳、走神儿，导致很多家长误以为孩子“不聪明”，怎么都教不会。

第二，儿童的注意受情绪和兴趣的影响。

一方面，情绪直接影响注意的选择和效果。积极的情绪可以提高注意的广度和柔韧性，消极的情绪和情绪波动容易导致注意力的转移与分散。儿童的情绪调控能力偏弱，所以情绪对于儿童注意的影响更加明显。例如，家长盯着孩子写作业，一旦发现写错了“音量骤增”，导致孩子神经紧张，或者盛怒之下说孩子“笨”，这些也不利于孩子将注意集中于作业本身。另一方面，兴趣直接影响注意的选择。儿童总是不自觉地关注感兴趣的事物。例如，对于不感兴趣的学习内容，鸟鸣声、老师鲜亮的首饰、窗外的景色似乎更能引起儿童的注意。因此，在活动的选择和组织过程中应该贴合儿童的兴趣，尽量增添趣味性。喜欢游戏是很多动物的本能，对于年龄较小的儿童，可以将游戏与学习巧妙结合，使儿童的无意注意和有意注意交互作用，从而达到事半功倍的学习效果。

除此之外，儿童的注意还受生活习惯、家庭教养方式、后天训练与强化等多种因素影响。首先，不良生活习惯不利于注意的发展。例如，儿童长时间睡眠不足、饮食缺乏微量元素、长时间沉迷电子产品等，注意力也会受到不良影响。其次，注意力的培养与家长的教养方式密切相关。例如，家长频繁命令孩子或者在孩子专注的时候屡次“打断”，一会儿跟孩子闲聊，一会儿送水果牛奶，这些行为也无益于注意的发展。同时，一些体育运动、艺术训练和心理游戏也是培养注意品质的重要途径。例如根据孩子注意力的薄弱环节进行针对性的注意力训练和强化，通过科学的“视、听、动”训练，有效矫正孩子“坐不住”、自我控制能力较差等不良习惯。

孩子注意力不集中，应该怎么办？

创设适宜环境，减少外界干扰。儿童的注意易被新鲜、强烈多变的事物所吸引。因此，为能帮助儿童形成良好的注意品质，首先，注意创设合适的环境，尽量选择安静明亮、宽敞简洁的地方，除了与活动相关的材料外，不要过多摆放其他无关的物品。其次，在儿童专注于正在进行的活动时，家长尽量不要频繁地打断或嘘寒问暖，促进儿童形成良好的注意习惯。第三，建立合理的常规和作息习惯，保证充足的营养和睡眠，控制儿童使用电子产品的时长，排除引起儿童注意分散的外部因素。

明确活动任务，合理安排时长。一方面，儿童难以同时注意多个方面。因此，成人可以帮助儿童明确活动任务，把大任务拆解为阶段性的小任务。例如，家长帮助孩子将乐高、拼图、作业等拆解为几个部分，然后规定孩子逐个完成并计时，这有利于提升儿童在活动中注意的集中性和指向性；另一方面，儿童的注意时长有限。一般而言，3岁儿童的注意可以维持3~5分钟；4岁约10分钟；5~6岁约15分钟；7~10岁约20分钟；10~12岁约25分钟。超过注意的时长，儿童就会出现注意力不集中的现象。因此，家长应合理安排活动的

孩子注意力不集中，可能是你不懂他

洪秀敏 王宇 王梅

时长，活动之间可以穿插其他活动或安排间歇性的休息。

维持积极情绪，坚持正向评价。较大的情绪波动，尤其是失落、恐惧等消极情绪不利于儿童维持注意力的集中。因此应尽量为孩子营造积极的情绪氛围。例如，当孩子取得进步或付出努力时，家长应及时给予肯定和鼓励，对孩子的优秀表现进行正向强化；反之，当孩子出现失误时，也不要急着批评否定，陷入“越错越怕，越怕越错”的误区，多一些耐心和包容，为孩子提供轻松平和的心理环境。

调动儿童兴趣，妙用游戏训练。游戏是儿童喜闻乐见的学习方式，家长可以通过游戏和针对性的训练来强化儿童的注意品质。例如，要求孩子在规定时间内完成走迷宫、找茬、舒尔特方格等游戏，提升儿童注意的广度、稳定性及分配注意的能力。再例如，在讲完绘本故事后，让孩子独立复述故事中的人物、情节，甚至细节，以此来训练儿童的听觉注意力。除此之外，家长还可以带孩子参加羽毛球、乒乓球等球类运动，来训练儿童的视觉注意力和手眼协调能力，这些活动均对儿童形成良好的注意品质有所裨益。

诚然，活泼好动是孩子的天性，但是当自家孩子出现明显的注意力问题时，家长应及时带孩子去权威机构接受评估诊断，必要时可以进行专业性的干预训练，进行训练和矫正的年龄越小，注意力训练的成效也越好。

（作者单位：北京师范大学学前教育研究所）

■ 图片新闻

消防安全 从小做起

11月9日是第32个全国消防日。日前，在北京市西城区2023年消防宣传月启动仪式上，西城区消防救援支队的志愿者在活动现场为学生们讲解消防知识，通过消防互动游戏、趣味问答等形式让参与活动的学生在寓教于乐的气氛中“认识消防、关注消防、参与消防”。

本报记者 贾宁 摄

