



山西省社会学学会教育文化专业委员会 协办

第 239 期 投稿邮箱:kxdb_box@163.com 国内统一刊号 CN14-0015 邮发代号:21-1030 网址:ht tp://www.xdxzw.com.cn

本期话题

对于儿童,学习时注意力不集中往往不是“故意而为”,而是其身心状态未达成有效整合的自然表现。所以,家长不要因此烦恼,因为专注力不是“天赋”,可以训练培养——

科学引导,有效提升孩子学习专注力

策划 刘田茵

“妈妈,这道题我又不会了”“爸爸,我刚才走神了,作业还没写完”——当这些话语频繁出现在家庭学习场景中,许多家长难免陷入焦虑:明明孩子很聪明,可就是难以集中精力完成学业任务,写作业磨磨蹭蹭,背书东张西望,做题粗心大意。其实,家长们无需过度焦虑,专注力并非天生的“天赋”,而是可以通过科学引导逐步培养的能力。对于儿童而言,注意力的分散往往不是“故意为之”,而是身心状态未达成有效整合的自然表现。

从教育心理学角度来看,儿童的注意力发展遵循“身体感知—心理聚焦—任务投入”的递进路径。当孩子的大脑思绪游离于身体之外时,自然无法将心理资源集中在学业任务上。而专注于双脚的练习,正是一种温和且有效的身心整合训练,它以孩子能够感知、易于接受的方式,帮助其锚定注意力、平复情绪,为高效学习搭建坚实基础。本文将结合教育视角,深入解读足部专注训练的教育价值,详细拆解实操步骤,并结合亲子沟通技巧与场景化应用,为家长提供一套充满温度与智慧的专注力培养方案,让孩子在被理解、被支持的氛围中,逐步提升专注力,从容应对学业挑战。

足部专注训练: 身心整合的专注力奠基法

儿童的注意力发展遵循“从身体到心理”的规律,身体的稳定与感知的清晰,是注意力集中的前提。足部作为人体与地面接触的“根基”,其感知觉的唤醒能直接带动大脑注意力的聚焦。这种训练无需特殊器材,适合所有年龄段孩子,且可灵活融入寒假日常,坚持练习帮助孩子建立“注意力可控”的心理认知,逐步提升专注时长与质量。

(一)基础足部专注训练:四步实操指南

针对儿童的认知特点,我们将专业的身体整合练习简化为四个易操作的步骤,家长可陪同孩子一起练习,降低孩子的抵触感,同时起到示范引导作用。

第一步:准备阶段——建立身体与环境的连接。选择安静、无干扰的房间,让孩子坐在高度合适的椅子上(双脚能自然着地,膝盖呈90度)。家长可先帮孩子放松后背,引导其挺直腰背(不良坐姿会分散注意力并导致疲劳)。随后让孩子起身站立,双脚与肩同宽,双臂自然垂于身体两侧,闭上眼睛(不愿闭眼可注视前方固定物体)。家长用温和的语言引导:“感受双脚踩在地面上,脚趾、脚掌、脚跟都紧贴地面,感受地面的支撑力”,此阶段持续1-2分钟,核心是让孩子从“游离思绪”回到“当下身体感受”。

第二步:聚焦阶段——从呼吸到脚趾的感知锚定。待孩子适应站立姿势后,引导其自然呼吸,感受腹部起伏节奏。呼吸稳定后,将注意力转移到脚趾:“吸气时感受大脚趾的状态,呼气时让它慢慢放松”,低龄儿童可简化为“和大脚趾打招呼,感受它的存在”。若孩子走神,无需批评,轻声提醒:“把注意力拉回大脚趾就好”,此阶段持续2-3分钟,重点是让孩子学会“觉察走神”并“主动拉回注意力”。

第三步:扩展阶段——逐步唤醒全足感知。孩子稳定关注大脚趾后,引导注意力逐一转移至其他脚趾,每个脚趾停留30秒左右,感知不敏感的孩子可通过轻触辅助建立联结。所有脚趾关注完毕后,将注意力扩展至整个足部:“感受从脚趾到脚跟的完整触感,体会地面的支撑力与脚掌的温度、重量”,此阶段持续3-4分钟,提升注意力的稳定性。

第四步:收尾阶段——将专注状态延伸至学习场景。全足感知稳定后,引导孩子深呼吸三次,静眼坐回椅子。继续引导感受身体与椅子的接触:“身体放松,思绪清晰”,并给予具体肯定:“你坚持把注意力放在脚上,做得很棒,现在是不是更平静?”让孩子将“专注后的平静”与“积极体验”关联,为后续学习铺垫。

(二)进阶训练:结合寒假场景的专注力延伸

基础训练坚持1周左右,孩子能快速进入状态后,可结合学习场景进行进阶训练,实现从“身体练习”到“学业任务”的过渡。

学习前的“3分钟快速专注”:写作业、背书前,进行简化版训练(站立1分钟+脚趾感知1分钟+深呼吸1分钟),帮助孩子从“玩耍状态”快速切换。可制作“专注启动卡”,让孩子自主完成,培养独立性。

任务间隙的“足部放松专注”:

根据年龄调整学习



插图由AI生成

时长(低年级20-30分钟,中高年级30-40分钟),间隙进行5分钟放松训练。让孩子坐直抬脚轻晃后落地,感受足底血液循环,同步语言暗示“我现在很放松,能继续认真学习”,强化专注力。

亲子互动版“足部感知游戏”:低龄孩子可将训练转化为游戏,如“专注左脚小脚趾3秒”,完成后给予贴纸、口头表扬等奖励;或亲子竞赛专注时长,输方表演小节目,让训练更具趣味性。

学习场景: 专注力训练的落地与延伸

足部专注训练是“基础工程”,需结合学习场景通过环境优化、任务设计、习惯培养,打造“专注友好型”条件,让训练效果转化为学习效率。

(一)环境优化:减少干扰,打造“专注学习角”

儿童注意力易受外界刺激吸引,整洁无干扰的环境能减少分散概率。

固定学习空间:设置专门学习角,远离电视、手机、玩具等干扰源;书桌仅摆放当前任务所需文具、书籍,其他物品收纳整齐。可张贴“眼睛看题目,脑子想问题”等专注标语,强化视觉提示。

控制环境刺激:学习时保持安静,家长避免在旁刷手机、大声聊天;环境嘈杂时,可使用儿童降噪耳机搭配白噪音屏蔽干扰。控制光线柔和,优先自然光,台灯选择无频闪款式,避免光线刺激。

营造“专注氛围”:家长在孩子学习时同步进行“专注任务”(看书、处理工作),避免频繁走动、询问,用“共同专注”让孩子感知“专注是自然常态”。

(二)任务设计:拆分目标,让孩子“跳一跳够得着”

儿童专注力时长有限,易因任务难度、体量产生畏难情绪,需遵循“小步快跑、及时反馈”原则。

任务拆分:将寒假作业、学习计划拆分为具体小任务,如“3页数学题”拆分为“5道计算题(10分钟)→休息2分钟→3道应用题(15分钟)→休息3分钟”,“10个单词”拆分为“读5遍(5分钟)→默写3遍(8分钟)→造句2个(7分钟)”,每个任务时长不超过专注力极限。

融入“足部专注”衔接:每个小任务开始前,进行1-2分钟简化训练,如“感受双脚着地,深呼吸两次再做题”,通过“仪式感”形成“训练→专注→完成任务”的条件反射。

及时反馈与奖励:任务完成后给予具体肯定,如“你认真完成5道题,只错1道,进步很大”,避免笼统表扬。设置奖励机制,完成3个小任务贴1颗星星,集满5颗兑换亲子活动或小礼物,让孩子关联“专注”与“愉悦体验”。

(三)习惯培养:从日常细节强化专注力

专注力提升需融入日常,让孩子潜移默化养成“专注做事”的习惯。

固定学习节奏:制定规律时间表,如“上午9:00-10:30数学,10:30-11:00休息,下午2:30-4:00语文”,让大脑形成“到点专注”的生物钟。

培养“一次只做一件事”的习惯:

引导孩子“写作

业时认真写,玩时尽情玩”,发现分心不指责,轻声提醒“先完成作业再玩玩具”,避免边学边玩破坏专注力。

通过兴趣活动提升专注力:选择乐高、画画、下棋、弹乐器等需专注的兴趣活动,让孩子在愉悦中主动投入,锻炼专注力“耐力”,无需追求技能提升,重点体验专注乐趣。

控制电子产品使用:每天累计使用不超过1小时,学习前1小时避免使用,防止大脑难以切换状态。可将电子产品作为奖励,如“完成学习任务后看20分钟动画”,引导孩子主动管理注意力。

家长须知:

专注力训练的核心原则与避坑指南

家长的心态与方法直接影响训练效果,需遵循科学原则,规避错误做法。

(一)核心原则:耐心陪伴,接纳孩子的“不完美”
循序渐进,尊重差异:专注力提升非一蹴而就,每个孩子基础不同,不拿“别人家孩子”对比,重点关注进步,如“今天走神次数比昨天少,越来越棒”。

允许走神,重在引导:儿童走神是正常现象,无需焦虑批评,避免孩子产生“我专注力差”的负面认知,用温和提醒帮助调整。

正向激励为主:儿童自我认知源于家长反馈,多关注积极行为,如“你主动完成专注训练,很有毅力”,用正向反馈强化良好行为,减少“你怎么这么不专心”等负面评价。

(二)避坑指南:这3种做法会破坏孩子的专注力
过度干预,频繁打断:学习前备好水、水果,告知孩子“需求先记录,休息时处理”,避免频繁询问“写得怎么样”“要不要喝水”,打断专注状态。

任务量过大,超出能力:根据孩子实际能力制定计划,让任务“跳一跳够得着”,状态不佳时适当减量,优先保证质量而非数量,避免畏难逃避。

用“惩罚”代替“引导”:杜绝“走神多写10道题”“写不完不准看电视”等惩罚,避免孩子将学习、专注力训练与痛苦体验关联,应共同分析走神原因(题目太难、想玩玩具等),寻找解决办法。

结语:专注力是孩子成长路上的“核心竞争力”,它不仅影响孩子的学业成绩,更关乎孩子未来的工作与生活。培养孩子的专注力,不是一场“攻坚战”,而是一场“陪伴与赋能的旅程”。作为高情商的家长,我们无需依赖复杂的训练工具或昂贵的辅导班,更无需采用强制、指责的方式,而是要以理解为前提,以耐心为底色,用科学的足部专注训练为核心,结合环境优化、任务设计、习惯培养,为孩子打造一个“专注友好型”的成长环境。

在这个过程中,我们要学会接纳孩子的不完美,尊重孩子的发展节奏,用正向的引导代替负面的批评,用温暖的陪伴代替焦虑的催促。当孩子在训练感受到被理解、被支持、被认可时,专注力会自然生长,学习也会从“负担”变成“乐趣”。

太原市尖草坪区第七实验小学 开展燃放烟花爆竹主题活动

科学导报讯 为响应太原市人民政府烟花爆竹燃放管控通告要求,切实保障师生与家长生命财产安全、守护城市生态环境,近期,太原市尖草坪区第七实验小学开展“小手拉大手,共护太原蓝”燃放烟花爆竹主题教育系列活动,通过多形式宣传引导,让“安全、环保、文明过节”理念深入人心。

主题校会上,学生发展中心面向全体师生发表国旗下讲话,以通俗易懂的语言讲解燃放烟花爆竹的危害,通过师生互动、知识科普明确燃放范围与要求;学生代表发出倡议,呼吁全体师生从自身做起,带动家人共同遵守燃放规定,守护美丽家园。

各班级同步开展“烟火也寻常,不放亦安然”主题班会,班主任借助动画短片、真实案例及互动问答,让学生直观感受烟花爆竹对人身安全与环境的危害。同学们积极发言,分享写福字、剪窗花、逛灯会等绿色过节新思路,深化对文明过节的理解。

为推动燃放要求落地,学校组织全体教师、学生及家长签署《燃放烟花爆竹承诺书》,明确违反规定的责任与后果,以一纸承诺凝聚家校共识,引导师生、家长以身作则,争做文明过节榜样。同时,学校向全体家长发放《致家长的一封信》,详细解读太原燃放政策,倡议家长践行燃放规定,引领绿色风尚,传播安全知识,与孩子共同探索有意义的过节方式。

此次系列活动让燃放理念在校园落地生根。下一步,该校将持续以“小手拉大手”形式,带动更多家庭参与文明城市建设,助力太原天更蓝、空气更清新,为孩子们营造安全温暖的成长环境。(都艳)

太原市万柏林区外国语小学语文组 研命题思路 探教学良方

科学导报讯 近日,太原市万柏林区外国语小学举办语文教学研讨会,全体语文教师齐聚一堂,以“分析中进步,反思中成长”为核心,共研命题思路,共探教学良方,深化语文教学改革,探索素养导向下的课堂提质增效路径,为提升学生语文核心素养锚定方向。

本次研讨会严格落实最新学段测评要求,构建多元化评价体系:一、二年级采用“乐考闯关”游戏化测评,设置马年春节游园会、“字词大闯关”等趣味环节,让学生在拼写、识字等核心能力,实现全员快乐闯关;三至六年级自主命题开展期末测评,各学段均实行“等级+定性反馈”模式,不公开分数、不排名,命题侧重增加应用性、探究性试题,紧密贴合课程标准。

研讨会以各年级期末测评反馈为切入点,对命题设计与学情进行细致复盘。复盘发现,五六年级学生在信息提取、文本赏析和思辨能力上较为薄弱,习作存在表述套路化等问题;三四年级学生在文言文与多文本阅读中,关键信息捕捉能力有待提升,作文存在读题疏漏、内容空洞等现象。

与会教师围绕学情痛点展开研讨,达成共识:需跳出“应试训练”惯性,转向“能力培养”本质,依托自主命题深化“教—学—评”一体化。老师们结合教学实践分享经验,提出分层梯度教学、强化习作思维培养、关注学困生帮扶等具体举措,并凝聚出情境化教学、分层施策、精准化训练、协同化共育四大教学共识。

最后,张老师作总结发言,她表示,本次研讨会既是经验分享会,更是教育理念唤醒会。未来,该校语文教师将持续深耕素养导向课堂,以美为媒、以情为桥,推动语文教学从知识传递向兴趣唤醒、审美熏陶跨越,让每一位学生都能在语文天地中提升素养,收获成长。(通讯员 李霞)

休刊启事

因春节放假,2月17日和24日的《现代教育》周刊休刊,从3月3日起恢复正常出版。

恭贺各位读者新春快乐!

《现代教育》周刊编辑部



网易山西
科教频道



扫码可查询论文



现代教育微信公众号



现代教育
周刊数字报



现代教育微博



现代教育
投稿微信号



立媒报业公众号



校园新动向



现代教育微信
(今日头条)

本版组稿

黄晶 都艳 贾婷茹