

# 孩子对学习专注力不够怎么破?

## 从小培养可能是最好的办法



散速度。其次,合理安排教学环节,课堂前20分钟学生注意力比较集中,通常用来学习新知识,或小结重要内容;并设置让学生“动”起来的环节,如开火车读诗词,同桌或四人小组交流,演一演角色,自由分组完成任务等,让课程动静结合。同时,适当插入幽默风趣的言语。

某小学校长陈钱林表示,部分学校的班容量较大,老师可能无法顾及每个学生的注意力问题,需在家庭教育中关注。建议家长每天坚持让孩子听录音,或者家长讲故事、读文章,避免让孩子眼睛看到视频、动画或文字。听完,家长问孩子关于故事或文章的小问题,如果孩子全部答对了,可以给予一定的奖励。最初的练习时间可以从两三分钟开始,渐渐延长时间,直到孩子能长时间集中注意力为止。

陈钱林指出,在家庭教育中,任何一个学龄段的孩子都可以加强注意力。而注意力、记忆力、想象力等都是思维能力中的一部分,孩子整体的思维能力、学习能力加强,注意力也会加强。

首先,不论孩子注意力表现和成绩分数如何,家长都要鼓励孩子继续集中精力,坚持努力,提升孩子改善注意力问题的信心。

其次,在培养学习动机中,帮助孩子找到兴趣所在。比如通过名人传记、重大事件等鼓励孩子树立志向、做生涯规划,设定未来要做什么、成为什么样的人,鼓励孩子沿着目标努力,从而增加孩子集中注意力学习的兴趣和动力。

此外,要帮助孩子构建适合自己的学习方法,要放手让小高年级孩子尝试自学。目前大部分孩子的学习跟着老师的方法、补习班的方法和同学朋友的方法,建议家长放手给孩子自由的时间摸索学习、试错学习方法。有了适合自己的学习方式,孩子才能更专注、更高效。

### 尝试记忆训练提升专注力

某机构大脑教育专家郭磊分析,孩子玩游戏、看电影时表现得比学习时更专注,因为前者以图像化的形式呈现,后者多是文字、字母或数字,缺乏图像感,孩子较难自主地发挥想象力,将抽象的知识转化成图像感,从而在学习时兴趣欠缺,无法专注。

有条件的家长可以尝试刻意训练,比如利用图像法、宫殿法等做记忆训练中的记数字、记词语,在这个过程中,持续刻意训练与回忆数字、词语,专注力会得到提升。同时注意为孩子的学习营造良好氛围,比如对比较好动的孩子,可以播放阿尔法波音乐,让他慢慢静下来。

### 减少使用数字屏幕 发展兴趣

据康涅狄格大学医学院互联网和科技成瘾中心研究表示,受试者使用数字技术时容易分散精力。有数据表明,人们在浏览数字页面时,注意力持续时间低于4秒占比17%,超过10分钟仅占比4%。

为此,刘伟栋老师建议,家长平时要管理孩子少玩手机、少看电视、不沉迷网络,引导孩子多看课外书,在日积月累中提升专注力。同时,可根据孩子的兴趣特长,学习一项艺术或体育运动,让孩子把剩余的精力用在合适的地方,长期的坚持也有利于提高专注力和发挥潜能。

刘老师还提醒家长,如孩子出现比较严重的注意力问题时,老师应与家长教育后仍改变较小,则要考虑是否存在多动症问题,要积极咨询医生并对症治疗。

(陈思陶)

## 我爱写作

### 三门峡之美

三门峡市实验小学五(9)班 孟祥钊

我骄傲,生在三门峡,长在黄河边。我幸福,喝黄河水,吃黄河鱼。我快乐,黄河是中华民族的母亲河,幸运有母亲河陪伴在身边。

周末,我和爸爸到黄河岸边散步,听母亲河的声音,追寻着大禹治水传说留下的足迹,看气势恢宏、波澜壮阔的三门峡大坝,乘坐“黄河天鹅号”游船在黄河上游览。

啊,三门峡真美!三门峡之美,美在历史悠久及神话传说。4000多年前,中原洪水泛滥,淹了庄稼,冲毁了房屋,百姓流离失所,水患给百姓带来了无尽的灾难。大禹为治理黄河,平息水患,抡起倚天神斧,将阻水的大山劈出“人门”“神门”“鬼门”三道峡谷,“大禹治水”造就了三门峡。

三门峡之美,美在地理环境优美。地处豫晋陕黄河金三角,以中华民族的黄河为主线,三门峡南有陕州府的丘陵围绕,北有中条山为天然屏障。近年来,三门峡市按照尊重自然、顺应自然、保护自然的理念,在保护黄河湿地方面做了大量卓有成效的工作,在城市与黄河的交汇处,建造了万亩人工湖,并被天使精灵白天鹅所看好,每年冬季有成千上万只白天鹅从遥远的西伯利亚迁徙到这里越冬。圣洁的白天鹅,有的在空中展翅翱翔;有的湖面嬉戏欢叫;有的用双翅拍水起舞,荡起水花涟漪;还有的将长脖子扎进水里扑棱着翅膀,形成了一道天然美景——三门峡天鹅湖,充满诗意的黄河水与城市融为一体,就像一幅人与自然、城市与母亲河和谐相处的美丽画卷。

三门峡之美,美在四季分明,气候宜人,环境优美。大街小巷处处是花的世界,养眼养心养神,宜居宜行宜徜徉。绿化带、洞河月季园、黄河公园、陕州公园、欢乐谷公园等四季有花,花与花、树与树,月季花期重重叠叠环环相扣,花色缤纷绚烂,使我感受到家乡三门峡的勃勃生机。

三门峡之美,美在有许多好玩的地方。每逢双休日,我们喜欢去近郊的陕州地坑院游玩赏胜,来一次半天、一天的短途游,感受一下大自然的气息:为驱赶疲劳,愿意泡温泉、游泳,就到城西的高阳山温泉度假区,去体验浪漫、舒适、休闲、高雅的洗浴世界;愿意聆听历史声音的,就到不出城的魏国博物馆静听历史;愿意爬山的,到南山的上阳苑登高望远;愿意亲近大自然的,就到城外的甘山,听鸟鸣、看溪流、玩滑雪。总之,三门峡一年四季,都能赋予人们不同的美感,开阔眼界,长知识,人在城中却有身处山野之乐趣,令人乐而忘返。

这就是我的家乡三门峡,还有许许多多的家乡之美,没有说完,没有道尽,那么就留给远方的客人,请他们到三门峡来亲自寻找和体验吧。

点评:本文观察细致,紧扣主题,借景抒情,语言平淡朴实,情感浓厚。

指导老师:徐文平

## 新知探秘

### 聪明的鲨鱼

德国波恩大学的研究人员薇拉·施吕塞尔和同事在测试了12条竹鲨的识数能力后,认为鲨鱼或许比它们看起来更精于算计。近期也有一些实验显示,鲨鱼不仅能理解数量,还能向其他鲨鱼学习认知技能。

波恩大学的研究人员最初实验的目的正是测试鲨鱼识别不同数量的物体的能力。他们把12条竹鲨各自单独放进训练池中,并在池子的一面池壁上循环投影不同数量的两组几何形状的图片,当鲨鱼用鼻子去触碰物体数量多的一组图片时,就给它们投喂食物。这样不断训练后,研究人员发现,鲨鱼很快学会只用鼻子去触碰物体较多的图片。随后,研究人员又循环放映了至少20组不同形状和明暗度且有不同数值差的物体图片,确保这些鲨鱼不会只是根据物体的明暗度或它们面对的投影墙的面积来做选择。结果发现,部分鲨鱼的确能分辨出物体的多少,而且一组图片中,还只有一幅图像比另一幅图像中物体数量至少多两个的时候,它们才会去挑

出多的那一组。研究人员认为,这可能是因为在野外环境中的猎物存在一两个数值差,对于捕食结果来说,其实分别并不大。

当然,并不是所有鲨鱼都具有这种分辨能力。研究人员认为,这其中的原因可能像所有动物一样,鲨鱼间也有着智力差异。但有趣的是,如果把两只鲨鱼放到一起,让它们互相学习,它们在观看了另一只完成分辨任务的行为后,也可以很快学会完成任务的。这说明,鲨鱼是具有社交行为的动物,它们可以互相学习。它们甚至可以自己的失败中吸取经验,然后让自己进步,这一点对于生物自身的生存显然非常重要。

研究人员因此表示,鲨鱼可能远比我们想象的更加聪明。他们在之前的一些实验中还发现,竹鲨甚至有着认识蛇和鱼等不同类别动物的精细能力。即使两张图片上的动物看起来非常类似,它们也能加以识别。这种能力已与人类的识别能力相拟。(小绿)

## 我家孩子

### 和红包对话



周末,我在阳台洗衣服时,儿子跑过来双手背到身后,认真地说:“妈妈,给你个惊喜。”说着,迅速把一个亮闪闪的红包递到我面前,并自带伴奏:“当当当当……”

我以为他像平常一样跟我开玩笑,便敷衍道:“谢谢,放在那儿吧。”儿子却坚持:“红包是要当场打开看的。”

我只好擦擦手,打开红包。本以为里面会是他随意塞进去的几张纸、一幅画之类的,结果让

我大跌眼镜,里面竟是二百元钱,我第一反应是冲到房间。

只见我的钱包被翻了个底朝天,各种面额的纸币散在各地,硬币滚得地上都是。我的火气“噌”一下冒上来,便瞪大眼睛呵斥道:“说过多少次,妈妈的钱包不能随便翻。马上收拾好!”

儿子站着不动,眼泪汪汪地争辩:“那红包是我送给你的,你拆开了应该高兴,还应该亲我。你拆开姥姥的红包怎么亲了她?”说着扬脸,瘪着小嘴。

“姥姥的红包?那是……”话说到一半,我突然意识到什么:“难道你给我红包,是为了像姥姥一样祝我生日快乐?”我的声音明显没有了底气。儿子重重地点头:“不然还是怎样?”说到这里,他哭了。

我把红包捧在手心,开始和红包对话:“请问红包大人,你来自哪里呀?”红包不说话。我代它回答:“哦,我来自妈妈的钱包。”

“你把妈妈的钱装在肚子里,经过妈的允许了吗?”红包依旧不说话。

我代它回答:“没有。是小主人把钱装在我肚子里的。”好吧,那请你转告你的小主人,乱翻妈妈的东西是不礼貌的。请他亲手做一张贺卡送给妈妈当生日礼物,妈妈会更开心。”红包还是不说话。

儿子代他回答:“真的吗?太好了!我现在就去做。”说完,抹了一把眼泪,拿起手工折纸、剪刀、水彩笔去忙了。

孩子很容易原谅妈妈。因为,他们爱妈妈。妈妈也应该多考虑一下孩子行为背后的真正意图,也许也会让自己收获小小的感动和惊喜。

(孙秦)

## 成长声音

### 不读书,你就能当网红?

网红正成为一个令人艳羡的职业,他们光鲜亮丽,坐在镜头前唱歌、跳跳舞就能收获万众追捧,乃至一个美妆、吃个东西也有人打赏。网络社交媒体催生了这种看似不用上班,一边享受一边挣钱的生活方式,让年轻人的心蠢蠢欲动。但是,很多人在说出“我不读书了,我想当网红”这句话时,根本没有了解过网红的成长历程。对这个产业而言,“天上掉馅饼”的时代已经过去。

无论是几千万个微信公众号、3亿多微博注册用户,还是日活跃用户增速趋缓的各大直播、短视频平台,都昭示了网红产业人口红利期褪去,洗牌整期到来。人们用于娱乐消遣的时间是有限的,不可能平均分摊给九千万、上亿的信息流,这意味着网红产业具有“赢家通吃”的特征:极少部分大网红垄断流量,大部分小网红和普通用户不在聚光灯之下。

可以观察到,当下的大网红要么是平台的原住民,经营时间长久,自带粉丝基础;要么在一个细分领域深耕,熟悉某种技能;也有刻苦拼搏,与粉丝搭建牢固的关系,振臂一呼八方响应的。今天幻想成为大网红的青少年,你们没有把握住网红产业初创的机遇,读书都嫌辛苦,不可能没日没夜地钻研专业技能,忍受连续直播十几个小时的劳累,更别提具备当网红的心理素质了——所以,你凭什么觉得自己能以网红为职业?

“我不读书了,我想当网红”,读书了就不能当网红,网红都不读书?大错特错!要当一个好的网红,红得长久,红得有价值,还非得读书不可。

读书、学习不仅是通过考试换取文凭,得到求职的通行证,更是了解自己、发现自己的过程。如果一个人仅仅刷抖音、玩玩微博,就确定了自己要当网红,他十有八九不会成功。读书能帮助人们反思,自己到底适不适合当网红,并提供从事网红行业的途径和方法。

有小朋友模仿大网红李佳琦收获大批粉丝,但如果这个小朋友模仿李佳琪一年、两年、五年后,还会有这么多人捧场吗?他长大之后,外形不再可爱懂懂,又该去模仿谁?

也许有人会说,网红是赶上了好时候,把握住了行业红利期,但为什么是他们而不是你看准了这个机遇呢?藏在网红背后的平台、孵化器、运营公司,可比网红赚得多,想出这些创意、拥有如此执行力的人,有几个是不读书的?

“我不读书了,我想当网红”,与其说是对网红的向往,不如说是对读书的逃避。不少人谋求走捷径,想做最少的事、赚最多的钱、出最大的名,这种想法也传染到了部分年轻人身上。但笔者认为,不能因短期的浮华,放弃长期的潜力,踏踏实实学习、认认真真努力才是成功的基础。(谭影子)

## 警惕! 奇葩作业穿上“创新型教育”马甲

与自家房间合影,折树枝学插花,代购手抄报作业……近日,一些小学、幼儿园老师留的作业引发公众关注和热议。内容让家长不理解,直呼“奇葩”,还有的作业“超纲”,直接由家长代劳完成。作业为何频频变质?

### 摘树枝拍自家房间照

“奇葩”作业引家长质疑 张先生的孩子今年3岁。前不久,早班主任老师举着桃树枝,让每个家长课后摘一枝类似的给孩子带到课堂上。“老师没说什么,家长们都百思不得其解,但为了孩子也只好照做。”他说。张先生从折断的树枝中选了最符合老师要求的,将桃花摘掉,让孩子带到课堂上。结果,老师竟是让孩子们用彩泥作为花瓣装点树枝,认知春天的桃花。

“摘掉真桃花,装上假桃花,不明白老师是怎么想的。”张先生说,看着两三岁的孩子拿着树枝在教室里跑跳,他担心孩子的安全,更担心这种做法是在变相告诉孩子,树枝可以随意折断。这样的奇葩作业并非个例。杭州的孙

女士说,前不久老师在班级聊天群告知家长:让孩子与家里每个房间合影,并发到群里。“这等于公开了我的私人空间。没有家长在群里问老师作业的意图,为了孩子,我也不敢多问。”孙女士说。

此外,网上还有数1亿粒大米、和自家汽车合照等奇葩作业,引起社会热议。尽管有学校回应,作业的初衷是为了锻炼孩子的发散思维,但网友仍认为作业内容“缺乏常识”,甚至有“侵犯个人隐私”“助长孩子攀比思想”之嫌。

学校留作业爸妈来完成 “创新”作业让家长苦不堪言

在小学、幼儿园等课堂上,还有部分作业成了家长的负担。

刘女士的孩子在长春一所重点小学上学,学校经常布置手抄报作业。由于孩子不会画画,手抄报都是刘女士代为完成。最令刘女士不解的,是老师要求画完手抄报还要花钱“塑封”。

很多网友都表示有画手抄报的经历。一些手抄报要求用电脑制作,最后都是大

人代劳。

“创新”作业让家长苦不堪言。有家长说,每逢暑假,幼儿园老师会要求家长必须带孩子出去旅游,亲近大自然,还要留照片为证。还有家长表示,每到儿童节、国庆节等节日,孩子所在的私立幼儿园就要求手工制作特色服装,家长不胜其烦,将孩子转了园。

为了给孩子交上一份满意的作业,一些家长甚至上网购买手抄报、手工品。在某电商平台,一些商家宣传称“手抄报纯手工代画”。有的商家可以代做画幼儿园、小学手工作业,比如手工纸箱、小汽车等,价格根据难易程度收费,还晒出了买家孩子幼儿园的奖状。

学校家长各司其职 避免教育偏离初衷

为什么学校要留“创新”作业?一些老师解释说,目前小学一、二年级不允许布置书面作业,但如果真的不留作业,一些家长就认为老师变相给家长增加负担,产生“孩子学不到东西”的焦虑,所以老师要布置一些创新性、锻炼发散思维的作业。一些民

办幼儿园为了突出办学特色,也会布置益智拓展作业。

但在实施过程中,个别老师可能忽略了作业可行性,造成有的题目缺乏逻辑性,有的题目价值取向偏差,有的题目超纲等问题。面对一些创造性的任务如制作手工品、手抄报等,一些家长没有摆正心态,产生了攀比、跟风,代替孩子完成甚至代购的心态和行为。

21世纪教育研究院副院长熊丙奇等专家建议,学校办学应建立健全教师委员会和家长委员会,教师委员会应对开放性作业做好科学、合理的论证,家长委员会要清除家长与老师之间沟通的障碍,避免教育方式偏离初衷。

对手工作业、手抄报代购现象,北京市盈科律师事务所合伙人祝翠瑛说,代写作业行为的组织者未取得营业执照,违反了《无证经营查处取缔办法》,工商行政管理部门可根据其情节轻重处罚。互联网平台应该及时封锁相关信息源,互联网监管部门应该加强监管。(孟含琪 金津秀)