

**叶壮**

2014 年度荣誉答主

会员特权已解锁价值 ¥19.00 的盐选专栏

最近这一年，我还挺关注儿童专注力这一领域的。不过我关注的内容，不是早教市场上那种噱头的「专注力」，而是更加实打实的，每个家庭里，专注力各不一样的孩子们，分别都经历了什么。

**在我看来，专注力这个事儿，如果不是基因等先天因素的话，家长能背一大半的锅。**

在皮尤研究中心（Pew Research Center）于 2014 年出具的一个报告中，家长们仍然最期待在自己的孩子身上看到「尽责」与「努力」，但更值得一提的数据是：拥有大学学历的家长比没上过大学的家长更在意孩子是否拥有「持久性」这一优势，而这个优势的直观表现，便是长期的坚持与短期的专注。

我也体会过家长们对专注力的在意。作为该领域的从业者，我总能从各种渠道收到这样的求助：「老师，我觉得我们家孩子专注力不行，怎么办？他干什么都静不下心，他做事总不认真，他学东西东一榔头西一棒子。」

可允许我说句不好听的大实话：**我觉得对于非常多的家庭而言，想改善孩子的专注力，恐怕不应该从买书买课开始，而应该先拿家长自己开刀。**

因为一个不够专注的孩子身边，往往有一个总是打扰他的大人。

这样的事儿在我们身上屡见不鲜，因为「隔辈亲」的存在，还尤其高发于家里的老年人群体：

孩子正在专注地玩玩具，突然有大人端着个碗出现在他的旁边：「来宝宝，吃点东西。」

孩子正在专注地看绘本，突然有大人不由分说地把孩子抱起来，情之所至，狠狠地亲了一口。

孩子正在涂鸦画画，突然有大人路过，冷不丁来了一句：「宝宝，你在干什么呢？」

孩子正在玩一套大人可能不太愿意让他继续玩的玩具，大人会直接选择以其他玩具来转移孩子的注意力：「宝宝你看你看，这个更好玩更有趣呢！」

最常见的一个例子是，当孩子在探索某些地方，或者在做一些我们不大愿意让他们做的事情的时候，有的家长会选择不由分说地直接把孩子抱走，带到新的环境中去。

这些场景都是对孩子「专注」的打断，且**孩子在承受这种「被打断」的时候，通常都无力而被动。**

也许有的家长不以为然：孩子是在玩游戏玩玩具，又不是在学习，打扰一下还能怎样？又没耽误他干正事。再说了，有早教专家说了，转移注意力是让孩子离开当前环境的良好方法。

这是一个很严重的误区。

**专注力是一种通用技能。**弹钢琴、写书法就不是通用技能，刻苦地练习弹钢琴，一般不会给孩子学习编程有什么加分，随名师学书法，也不会对孩子学游泳有太大帮助。与此同时，一个孩子不会弹钢琴，恐怕并不意味着他就不能学编程。然而专注力则不一样，你在做甲事的时候，专注力得到了负面影响，会导致你在做乙事的时候，专注力也好不到哪里去，纵然甲事和乙事可能在形式上相去甚远，但在「保持专注」这个层级上，它们调用的是同一个能力。今天你打扰了你家孩子玩玩具，明天你就可能要因为「我家孩子看书看不进去」这类问题而感到困扰。

**「专注」是一种认知活动，而非情绪体验，所以对「打扰」的承受能力更弱。**如果孩子在表达情绪，比如因为想要立刻买某个玩具而号啕大哭，或者因为和其他小朋友有所冲突而极端愤怒，用转移注意力的方式改善其情绪在很多时候是可行的。然而「专注」是一个持续的认知活动，一旦转移注意力，往往就意味着被迫中断。这种被动中断，对于专注力的保持与培养是很有害的，好好的事情做到一半被打断，人是很容易不爽的——它会直接影响一个孩子对注意力的保持能力，从干扰中恢复专注的能力，以及在专注过程中是否有积极的主观体验。

**专注力直接相关于一个心理学中的研究热点：工作记忆。**您可能知道短时记忆与长时记忆，甚至知道「海马体」这个对记忆来说举足轻重的脑组织。而工作记忆，指的是人在进行高级的认知活动中，所调用的记忆模块——我们可以简单地把它理解成我们平时使用电脑时候的「桌面」，我们可以在上面同时开几个服务于当前工作的软件和窗口，然后开始投入地干工作。可是有的人的电脑好一点，同时开十几个软件也不卡，连着开三个月不用重启，有的人的电脑次一点，开三个网页鼠标就不动了，还随时可能因为硬件过热直接当机——这就是工作记忆的差异。而一个人的工作记忆从容量到耐力都不行，专注力也必然会受波及。

我们的孩子看似在做无足轻重的事儿：玩玩玩具，翻翻书，做些小小的涂鸦，好像就算干扰干扰也没什么大不了的，但请您记住，他们看似轻松写意开开心心，可是放到更宏观的角度，这些貌似不值一提的小事，恰恰有着「工欲善其事，必先利其器」的本质。

如果我们的孩子在成长的过程中，专注屡受干扰，没什么摩拳擦掌的机会，他们会面对哪些挑战呢？

《生物钟优势》（*The Body Clock Advantage*）的作者马修·艾德伦博士（Dr. Matthew Edlund, M.D.）认为，在专注进程中频繁被干扰，会有一些不容忽视的负面影响。

**学习能力受阻。**在干扰消失的一瞬间，人不可能立刻恢复到满负荷运转的认知状态。干扰持续的时间可能很短，但是人因为干扰付出的认知成本会很高。干扰让专注水平跳崖一样

从巅峰瞬间跌落，却永远无法为其重新爬回山顶提供任何助力。同样是学习一个小时，如果有一分钟的干扰，可能就要多付出超过 10 分钟的时间成本。干扰的负面影响并不取决于干扰的持续时间，而是取决于从其中恢复到专注状态的时间。

**因为缺乏短期专注的能力，而缺乏长期坚持的能力。**玩积木、下象棋、讲故事，这些都是短期专注。但人的绝大多数长期成就都离不开长期专注——比如写一本书、运营一家企业、抚养一个孩子。对于一些我们在乎的人和事，我们是要保持长期的联结与关注的，而如果在一个短期任务中我们都难以抗干扰，更遑论在长期任务中做到不忘初心了。

**缺少高峰体验的机会。**我们都体验过某种类别的高峰体验——可能通过体育活动，可能通过电子游戏，可能通过上台表演。我们不会在边骑自行车边唱歌的同时有高峰体验，因为高峰体验通常都需要有足够高度的认知活动来为其提供平台。而专注力就是高认知活动的重要燃料。缺乏专注，会直接导致高峰体验在生活中成为更难得的奢侈品。

**成瘾与物质依赖风险增加。**「来吃点」「亲一口」「更好玩的玩具」都可能成为家长重新定向孩子专注力的目标。不可否认的是，这些干扰的刺激通常都挺强烈——这让我们的孩子面对有吸引力的干扰往往更加缺乏抵抗力，不能把手头的事情坚持做完。孩子小的时候，这些干扰是无伤大雅的零食与玩具，但在青春期过后，这些刺激也许就不那么喜闻乐见了：电子游戏，高糖饮料，色情视频。

身为家长，我们可以做些什么呢？

最基本的，**当孩子在专注地进行一个认知活动时，不要轻易打扰他，这不仅仅是养育的技巧，更是对孩子的尊重。**你打麻将打到兴头的时候，老婆来电话，你也是不想接的；你跟闺蜜聊得开心的时候，老板催你回公司加班，你也会不爽的；就算你在地铁上刷朋友圈，有个人过来让你扫他的二维码，你也很不耐烦.....我们的孩子亦是同理。我们应该把「做什么」的选择权与主动权还给孩子，更不应当剥夺他享受当下的难得机会。

**你可以尝试加入他，而不是打断他。**有些干扰的初衷其实非常美好，比如家长情之所至的深情一吻。但比起这些，你不妨尝试融入孩子的专注场合，甚至成为他攻克目前难题的重要帮手。很多家长与孩子的互动局限在「我为孩子做些事情」，而没有延展到「我与孩子一起做些事情」——前者其实很容易变成没必要的打扰，而后者，在不影响孩子专注力的同时，还很有可能进一步提升你们的亲子关系。

**给孩子一个用于专注的无干扰空间。**不管是写字台、游戏垫还是游戏桌，都可以是一个用于专注的空间。告诉孩子，在这个空间，就是可以无干扰地做自己想做的事情：玩玩具、阅读、绘画，甚至发呆。与此同时，这个空间也应该尽量远离干扰风险：人来人去的门廊，电视机，动不动飘出香味的厨房。在这里，让孩子可以安全地专注于自己想做的事，同时也给其他人提供了一个界限感：他在他的空间做他自己的事，我们不要去打扰他。

**如果一定要打断，给他一点时间。**我们家有一个育儿神器：计时器（我们家现在使用的是 Google Home，因为可以声控，非常方便，只是想在国内使用的话会有些麻烦）。当我们需要出门或者吃饭，而孩子还在专注地做自己的事情的时候，我们会口头告知他，比如「十分钟后我们穿衣服出发去奶奶家」，而且也不期待什么主动的回应，然后再上好一个十分钟的计时器。十分钟后，计时器准时响起，而人们会集合到客厅，很多时候，我的儿子会主动结束手头的事儿，起身开始和我们交流，而我会把计时器关掉。如果他依然处于专注的状态，计时器的持续铃声，会成为一种代替了我们的中立干扰，我们会在铃声响了一分多钟后，再主动和孩子交互。从我家的情况来看，这么做的效果还是不错的，既不会让孩子因为专注突然被打断而情绪不好，也会为他从专注中抽离提供一个相对缓和的空间。

为人父母，有的时候会有好心办坏事的风险，比如打扰了我们专注的孩子。当意识到了风险，感受到了趋势，我们要培养孩子专注力的时候，或许可以先把「花钱与上课」的优先级降一降，不去想那么多「我要给孩子些什么」，而是先把思考的对象集中到我们自己身上：「为了我的孩子，我还需要改变些什么？」

该盐选专栏共 12 章，84% 未读

继续阅读



VIP





盐选专栏

# 陪你慢慢长大：和孩子一起面对成长中的关键问题

叶壮 等

共 12 节

**会员专享 ¥19.00**

编辑于 08-07

浏览器扩展 Circle 阅读助手排版，版权归 [www.zhihu.com](http://www.zhihu.com) 所有