



# 如何培养专注力

◎重庆市妇幼保健院 彭晓洁/李晓霞

作为一名早期发展促进教师，常常被家长追着问各种问题。“我家宝宝玩玩具总是三分钟热度，是不是专注力太差？”“他怎么总是东张西望，是不是有多动症？”“我该怎么培养孩子的专注力呢？”其实，婴幼儿的专注力就像一颗小种子，需要适合的土壤、阳光和耐心，才能慢慢生根发芽。今天，我们就来聊聊如何用科学又有趣的方式，帮助孩子从“小走神”变成“小专注”。

## 专注力的“秘密档案”

专注力就像大脑的聚光灯，帮助孩子把注意力集中在某件事上。对婴幼儿来说，专注力不是一动不动，而是对某件事感兴趣并持续探索。随着年龄增长，宝宝的专注力也会逐步提升。

0~6个月：专注力像小闪电，一闪而过，容易被新事物吸引。这个阶段的专注力很短暂，主要依赖本能反射，如对声音、光线或人脸的反应，易受外界刺激干扰。

6~12个月：专注力像小蜗牛，慢慢爬行，开始主动探索。这个阶段宝宝开始主动关注周围事物，能追踪移动物体或声音，专注时间略有延长，但仍然比较短暂。

1~2岁：专注力像小侦探，喜欢研究因果关系，比如按下按钮为什么会发出声音。这个阶段的专注力显著提升，宝宝能专注于简单游戏或任务，如堆叠积木或翻书，但仍易受干扰。

2~3岁：专注力像小建筑师，能专注搭积木或完成简单任务。这个阶段的专注力进一步发展，宝宝能较长时间专注于感兴趣的活动中，如拼图或涂鸦，但仍需成人引导。

## 家长对专注力的“四大误区”

误区1：专注就是一动不动。

真相：专注力可以是动态的！比如孩子专注地爬行、搭积木，甚至玩水，都是专注的表现。

误区2：专注力差就是多动症。

真相：婴幼儿注意力分散是正常的，多动症需要专业诊断，别轻易给孩子贴标签！

误区3：玩具越多越好。

真相：玩具太多反而会让孩子的“选择困难”，专注力被分散。少而精的玩具更适合培养专注力。

误区4：电子设备能培养专注力。

真相：屏幕时间大多是“输入型”，孩子被动接收信息，反而削弱主动专注力。孩子2岁前应尽量远离电子设备！

## 提升专注力的“魔法工具箱”

在适宜的环境、合适的玩具、高质量的亲子互动助力下，孩子的专注力会像小树苗一样，慢慢茁壮成长。

### 1.环境魔法

减少干扰：把玩具分类收纳，一次只提供1~2件玩具，避免孩子分心。

固定活动区：设置一个安静、明亮的游戏角，让孩子知道“这里是我专注的地方”。

### 2.玩具魔法

简单玩具：比如积木、拼图、橡皮泥，能激发孩子的创造力和探索欲。

开放式玩具：比如纸箱、沙子，让孩子自由发挥想象力，专注更久。

### 3.互动魔法

跟随孩子的兴趣：如果孩子正在看蚂蚁，别急着拉他走，蹲下来一起观察：“哇，蚂蚁在搬食物呢！”

轮流游戏：比如轮流搭积木，让孩子学会等待和持续关注。

### 4.语言魔法

描述性语言：用语言描述孩子的行为，比如，“你在认真画画呢，画了一条长长的线！”

正向反馈：当孩子专注时，及时表扬，“你刚才玩积木好专心，真棒！”

### 5.时间魔法

从短开始：2岁前的孩子专注力只有几分钟，别要求太高。

逐步延长：比如从2分钟开始，慢慢增加到3分钟、5分钟。

婴幼儿的专注力培养，不是让孩子“坐得住”，而是让他们“玩得开心、探索得深入”。儿童保健科训练中心为不同年龄段的宝贝设计了适合他们专注力培养的游戏。比如0~6个月时，我们通过黑白卡片、轻声摇铃等活动培养宝宝视觉和听觉的专注。6~12个月时用躲猫猫游戏，吸引宝宝注视和等待。1岁后用搭积木、读绘本等活动发展宝宝注意力。

家长朋友们应明白，专注力培养是一场“快乐的旅程”，而不是一场“严肃的比赛”。在与孩子的日常相处中应注意以下几点。

别急着打断：当孩子专注时，别急着喂水、擦汗，给他们一点独立探索的时间。

以身作则：陪伴时放下手机，和孩子一起专注玩玩具或读绘本。

耐心等待：每个孩子的专注力发展速度不同，别和其他孩子比较。

快乐第一：专注力的培养不是任务，而是让孩子在快乐中自然成长。

让我们一起陪伴孩子，从“小走神”走向“小专注”吧！😊