

孩子运动不达标，莫忽视家庭因素的影响

近视、肥胖等体质健康问题如今正呈早发、高发趋势，影响广大青少年健康成长。让孩子们健康地运动起来，是不少父母的由衷期盼。

对孩子而言，家庭是人生的第一所学校，家长是孩子的第一任教师。在引导孩子养成良好体育锻炼习惯方面，家长扮演着重要角色。父母不仅要成为孩子坚定的支持者，更应成为积极的参与者，以实际行动陪伴他们共同提升运动能力，筑牢健康基石。

——编者

■陈珊

近年来，全社会对青少年参与体育活动的重要性给予越来越多的关注，但青少年的体质健康状况并不能令人满意。

第八次全国学生体质健康调研显示，中小学生的身体素质和健康状况虽整体上有所提高，然而，近视现象仍日益加剧，且近视出现的年龄有所提前，儿童的视力状况持续恶化。与此同时，肥胖儿童的数量逐渐增多，大学生的身体健康水平也逐渐下降。

根据2020年世界卫生组织的调查，我国大约只有40%的孩子能做到每天至少活动一个小时，达到世卫组织推荐的中等强度以上的运动量。神经科学研究证实，体育运动对大脑发育具有显著的促进作用，能通过多种途径改善认知功能、加强神经连接，并为儿童智力的发展提供支持。因此，体育运动在青少年脑力发展中也显得尤为重要。

另一方面，在孩子的体育健康教育中，家庭也扮演着重要角色。对青少年而言，来自家庭的体育健康传播，途径更直接，效果也更为深远持久。那么，家庭能在改善孩子身体素质、提升运动意识和能力方面做什么呢？如何有效地在家庭中实施体育健康教育？哪些因素会对家庭体育健康教育产生影响？针对这些问题，上海体育大学相关团队对上海市初中生家庭体育参与因素及其对体育参与态度和行为的影响展开调查，并发现了一些对孩子投身体育活动最具影响的家庭关键因素。

高学历父母，更支持孩子参加体育活动吗？

父母的学历和他们对待孩子参与体育活动的态度有关联吗？尽管国外

有相关研究证明，当至少有一个父母拥有高学历时，孩子定期参与体育活动的比例更高，但我们课题组调查发现，父母的学历背景与青少年体育参与态度和行为并无直接相关性。对孩子参与体育运动影响更多的，是父母的参与以及能够为此提供的情感支持。

也就是说，家庭体育氛围越浓厚，家庭成员的体育经历越丰富，家长对体育的投入越大，孩子体育活动参与度越高。包括父母年轻时的体育经历、家庭中兄弟姐妹的体育行为以及与父母或兄弟姐妹共同参与体育活动等经历，都会影响青少年的体育参与行为。

父母积极参与体育活动，能为孩子树立积极的生活方式。事实上，很多孩子最开始喜欢上运动，很大程度上是受家长或长辈对运动的看法影响，家庭的教育观念和健康观念对孩子以后爱不爱运动，影响非常大。所以，家长可以通过自己的行动来树立榜样，每天坚持锻炼，并与孩子们一起分享运动带来的快乐和成就感。此外，还可以通过观看体育比赛、阅读体育新闻或讨论体育话题，增加家庭成员对体育的兴趣。

调查显示，父母在情感上和行动上给予孩子支持，例如鼓励他们积极参与体育活动，比单纯的经济支持更能直接影响孩子的行为和态度。家长的支持，不仅能让孩子更愿意参与体育活动，还能帮助孩子树立正确的体育观念和价值观。要鼓励孩子们参加学校的体育俱乐部或社区的体育活动，这样，他们可以在更广泛的环境中结交朋友，提高自己的运动技能，同时也能感受到团队合作的重要性。

营造一个充满活力和健康的家庭氛围不仅可以促进全家身体健康，还可以促进家庭关系。家庭可以采取多种措施来鼓励家庭成员积极参与体育活动。例如，可以在家中设立一个专门的运动区域，配备一些基本



的健身器材，如哑铃、瑜伽垫和跳绳等，这样可以方便家庭成员随时进行锻炼；还可以定期组织家庭运动会或户外活动，如周末一起爬山、骑自行车或进行团队球类比赛，这样不仅能增强家庭成员之间的互动，还能让大家在运动中感受到乐趣。

父母的支持方式，需根据孩子性别来调整？

还有人提出过一个有趣的问题：相比父亲，母亲的体育参与水平是否更容易影响青少年体育参与行为？

课题组发现，这个答案是肯定的，且影响较为显著。这可能与母亲在孩子成长过程中的角色更为亲密有关，从而对孩子日常习惯的形成和采纳有更大影响。当然，还存在另一个解释可能：那就是部分父亲在孩子抚养过程中角色缺失。父亲角色的缺位，会对青少年体育参与行为产生负面影响。在体育活动中，父亲的缺位意味着孩子缺乏一个重要的榜样和支持者，这可能导致孩子对体育活动的兴趣和参与度降低。有研究还证明，父亲参与体育活动与孩子的心理健康之间存在显著关联，这表明，父亲在体育活动中的参与能够促进青少年的心理健康，还能帮助他们建立积极的自我

形象和自信心。

因此，在家庭体育健康教育中，父母双方的参与都非常重要。当父亲积极地参与孩子的体育活动，不仅能为孩子树立积极的生活态度和价值观，也能同时帮助孩子具备团队合作、公平竞争和尊重他人等社会技能。此外，父亲的参与还能够鼓励孩子尝试新的运动，克服挑战，不断提高身体素质 and 运动技能。

此外，父母的支持方式可能需要根据孩子的性别来调整。父母的体育活动习惯对青少年的体育参与影响在不同性别中表现不同。母亲的体育活动参与度对子女的影响比父亲大，尤其是在女孩中更为显著。

对于男孩，父亲可通过共同参与体育活动来提供直接的支持和鼓励，而母亲则可通过提供运动装备或安排参与体育课程来间接支持。对于女孩，母亲的参与可能更为关键，因为她们可能更倾向于模仿母亲的日常行为，包括体育活动。因此，母亲可以通过亲自参与或表达对体育活动的积极态度来激励女孩。

父母的高质量陪伴，在体育运动中如何体现？

课题组还发现，家庭体育活动与父

母参与体育活动的频率之间存在紧密的关联。很多父母由于自身的时间管理和精力分配问题，无法为孩子提供持续且高质量的陪伴，事实上，少有父母能真正做到切实陪伴孩子共同运动。还有不少父母体育素养薄弱，对运动知识了解不足，很少观看体育赛事以及体育健康相关节目，体育活动参与度不高，这表明尽管家长认识到体育锻炼对孩子健康成长的重要性，但在实际行动上却难以做到身体力行地陪伴孩子进行体育活动。

而亲子依恋关系、青少年身心健康状况同样能够对青少年体育参与态度和行为产生影响。有研究发现，无论家庭结构是否完整、家庭收入是否充裕、家庭分工是否合理，建立紧密的亲子关系可以有效弥合家庭不利环境对子女体育参与程度的影响。即便处于单亲、贫困等弱势成长环境，父母陪伴和投入是维系子女体育参与热情的驱动力，缓解因家庭境遇诱发的子女体育参与不平等。

此外，过于严格或过度控制的父母对青少年体育参与有显著的负面影响。例如，有些父母经常会在运动场边大声呵斥正在训练的孩子。首先，父母的这种参与方式可能导致青少年感受到巨大压力，从而影响他们的心理健康和自信心，甚至从长期看来会对孩子的性格养成产生负面影响。父母在场边

过度关注胜利、惩罚或批评，可能会让孩子感到焦虑或恐惧。父母的过度干预，也可能导致青少年在运动决策上的依赖性增强，从而影响他们的自尊心和运动意愿。

还有些家长喜欢“拔苗助长”，让孩子早早地挑战高难度。有研究表明，如果强迫孩子参加更高年龄组的训练可能导致过早的失败体验，进而影响其自信心和运动意愿。而且，父母的不满情绪和对教练安排的抱怨会让孩子感到羞耻和尴尬，进一步影响其运动表现和独立生活能力。

当好孩子运动路上的良师益友，父母该怎么做？

那么，对家长来说，怎样的有效陪伴才能帮孩子更好地参与体育运动？

首先要培养积极的亲子关系。亲子关系越密切，青少年的体育参与态度越积极，参与体育行为的频率也会有所上升。良好的亲子关系能够使青少年主动地接受家庭体育健康观念，家庭成员通过代际传递能更直接、更有效地影响青少年行为习惯。

家长应尽量多抽出时间，陪伴孩子一同进行体育锻炼，如散步、跑步、打球等。通过陪伴孩子参与体育活动，家长能够了解孩子的运动需求和身体状况，为孩子提供合适的营养和休息建议，确保孩子健康成长。

在陪伴孩子参与体育活动的过程中，家长不要过度干预孩子的体育活动，要给予孩子一定的自主空间，让他们在体育活动中自我探索和自我挑战。避免过分指导或强迫孩子按照特定方式参与体育活动，以免造成孩子的逆反心理。同时，家长应学会观察孩子的自然表现，适时给予鼓励和肯定，而不是一味地批评或施加压力。

此外，家长也应通过各种形式，提高自身体育素养，例如定期参加体育锻炼，学习体育知识，观看体育赛事以及关注孩子的体育活动。通过这些形式，家长不仅能更好地理解体育活动的价值，还能在与孩子的互动中更加有效地沟通和指导。

总之，家长的身体力行和恰当引导，将有助于孩子形成正确的体育观念，激发他们的运动热情。在孩子的成长过程中，家长应保持耐心和关注，尊重孩子的兴趣和选择适合孩子的运动项目，让他们在体育中找到乐趣，收获健康和快乐，养成终身体育锻炼的习惯，为未来的全面发展奠定坚实基础。

（作者为上海体育大学副教授）

为什么很多孩子写作业总分心？因为“聚精会神”是需要学习的 集中注意力，越来越成为一种珍贵的能力

■王大龙

在当下这个信息泛滥的时代，一个人能否集中注意力、保持专注力，已成为了一种珍贵的能力。就拿手机来说，已经和我们形影不离。而手机屏幕上不断闪烁的小红点和弹出的通知，就像无形的干扰器，不断分散着人们的视线和注意力。成年人如此，学生也不例外。

对于很多家长而言，孩子注意力无法集中，似乎就是个无解的难题。很多家长抱怨，给孩子讲故事时，发现孩子坐不住；平时玩玩具也是三分钟热度，一个玩具玩不到几分钟就去玩别的；写作业经常磨磨蹭蹭，小动作特别多……在和不少家长的交流中，我经常听到他们的感叹，“孩子是聪明的，就是不认真对待作业。”这些无奈背后，指向的正是注意力不集中这个问题。

要想提升孩子的学习能力，首先就要帮助他们延长集中注意力的时间。试想，如果孩子不能静下心、坐下来，从头到尾读完一本书中的一个章节，或专心致志地完成一份家庭作业，那么，世界上最优的学习方法恐怕也无法帮到他。而如果能从小培养孩子的专注力，无异于给了他一笔宝贵的人生财富。

培养专注力的过程，最怕家长的干扰

心理学家认为，注意力是指在完成某项任务时，人的意识所选择的方向。注意力是意志的一种表现。

善于集中注意力的人，就等于打开了智慧的天窗。狄更斯说过，他创作成功的诀窍，就在于能使自己把全部注意力集中在当时所创作的一个情节上。牛顿发现了万有引力定律，他在回答自己成功的秘诀时说，“因为我

总是孜孜不倦地思考这个问题。”可见，没有注意力就没有天才。谁的注意力不集中，谁就不可能自觉地做好他所从事的工作。

培养孩子的专注力，是提高学习成绩的第一步。也正因为此，家长总是告诉孩子，“要集中注意力”，因为他们知道，如果孩子不能控制自己的思维和行动，把注意力集中在功课上，他们就无法好好学习。

作为一个成年人，我们或许很容易做到在各种环境中集中自己的注意力，因为经过多年锻炼，我们大多已经学会了怎样才能聚精会神地对待一项工作。

这一集中注意力的能力，在大人看来或许觉得很平常。但是对于孩子来说，集中注意力也是一种本领，就像其他本领一样，孩子必须经过学习，才能掌握。所以，要提升孩子的专注力，家长不妨先从一些孩子感兴趣的事物入手，每个孩子都有自己独特的兴趣点，而这些兴趣正是他们专注力的源泉。作为家长，我们应该学会倾听孩子的声音，跟随他们的兴趣，而不是强加自己的意愿。让孩子学会经常保持专注的状态后，即便他今后在做自己不那么感兴趣的事情时，集中注意力的时间也会相对较长。

在教育界有一句名言：“除非你被孩子邀请，否则永远不要去打扰孩子。”在孩子尝试集中注意力的过程中，最怕的其实是家长不请自来的打断和干扰。当孩子专注地做一件事时，家长应该为孩子创造一个适宜的环境，减少无关因素的干扰，并在一旁静静观察，而不是频繁地打断他们。

积极的自言自语和想象，能有效保持注意力

进入学习阶段后，家长该如何帮助



孩子集中注意力？首先，不妨让孩子试着学习积极的自言自语和想象。

自言自语是保持注意力的一种手段。例如，在体育比赛中，我们经常可以看到运动员在电视镜头里喃喃自语：“没问题，你能行！”“眼睛盯住球！”这种利用词语或句子来保持注意力的方法，就是“自言自语”法。而想象是一种可以通过对自己意识中的“眼睛”所看到的形象进行控制的方法，以此来加强注意的广度。例如，一个田径运动员在跑到一半路程时，他能够想象自己正要到达终点，这种想象与自言自语的效果一样，有助于把注意力集中在某项困难的任务上，并增强完成这项任务的信心。

同样的道理，孩子也能利用自言自语和想象来集中注意力。但这两个方法实施起来，可能会出现这样一个问题——为什么有时利用想象和自言自语的方式，反而会集中不了注意力呢？

比如，孩子坐下来读书，却想象了一些与学习无关的其他事情，诸如明天晚上的篮球比赛会如何，或周末

到海边玩等等。在孩子的大脑里，这些无关的想象会与具体的学习任务发生“激烈对抗”。这时，孩子可能对自己说：“我没希望了，不可能集中精力去钻研学习了……”在这种情况下，想象和自言自语反倒对集中注意力不利。因为想象比赛和海边，对学习而言，是分散注意力的想象，会导致消极的自言自语——“我没希望”，最后甚至导致对学校、对自己采取消极的态度。所以，必须教会孩子挑选那些有助于完成学习任务的词语和想象，改变自言自语和想象方式，才能提高专注力。

例如，当孩子在学习时，如果发现自己的注意力已经从书本转向别的方面，要帮助孩子学会识别这些分散注意力的想象，而不是向它们妥协，并应该这样暗示自己：“我知道我的注意力分散了，但是我能战胜它，我再坚持学习半小时，然后休息一下。”于是，孩子不再想象去海边，而是平静自信地想象当下的学习任务。一旦走上积极的自言自语和想象的轨道，孩子的思想

很快就能回到学习上来。

在帮助孩子学习运用积极的自言自语和想象时，家长还可以建议他这样来告诫自己：“当我读这一段课文时，我一定要想想，从中我学到了什么；如果我读完了这一页，我应该能说出我刚才所读内容的含义。”这样的自言自语，同样能够帮助孩子聚精会神地学习。

提升内在主动性，教孩子学会分解目标

提升专注力的另一大法宝，是要能够在学习中不断提出问题。在陪伴孩子阅读时，家长可以教孩子根据书的内容，向自己提出问题。比如，这个故事说的是什么？其中，谁做了些什么事？为什么这样做？让孩子学会向自己提问题，帮助他们把分散的注意力集中并保持在自己的学业上。

与此同时，当孩子正在学习时，最好能给他们设定好所要达到的具体目标。家长可以要求孩子，无论是学习一本书还是上一节课，都必须完成所指定的目标。当然，要求达到的目标，要依课程和孩子的年龄而定。例如，家长可以要求孩子在学习之后，说出这篇课文的要点，或者能够解答某个具体的问题。这个目标最好由家长和孩子共同讨论并确定，且要符合孩子的学习习惯。在帮助孩子确定学习目标时要注意，依次提出许多小目标，比只提出一个大目标好。

此外，家长还可以制定一些不同的目标，来帮助孩子把注意力放在课程的要点上。比如，为了帮助孩子增强记忆乐曲的能力，可以要求让孩子从头至尾演奏一小段乐曲。

当孩子开始习惯于应用具体的目标去指导自己的学习时，家长就可以

要求他自己去设计某些学习目标，鼓励孩子把学习任务划分为许多小部分，每一部分都确立一个目标——先学习这一部分，并阐明其要点，然后再继续学习下一部分。

当然，孩子能否专注，以及专注的时长，与他内在的主动性也密不可分。如果孩子处在被动状态下，是无法持久专注的。因为内在的抗拒感会分散他的注意力，且被动注意的持续时间很短，而主动注意保持的时间相对就要长很多。

换言之，如果孩子的日常生活、学习总是被家长安排控制着，他们就会缺乏主动性，感觉做事是为父母做的，因此也就难以专注。所以，面对孩子的学习，家长最好不要大包大揽，而是要把孩子的事情交给他们自己做。当孩子感到自己可以决定和掌控一些事情，主动性和积极性都会增强，在做事时自然也会更加专注。

在学习时间安排上，父母可以根据孩子的年龄特点，和孩子一起对学习和休息时间进行安排。比如，如果完成一门学科的作业需要20分钟，就把“专注时间”定为20分钟，做完后休息5到10分钟，再做下一学科的作业，再休息5到10分钟。根据孩子的专注力情况，一开始可以将“专注时间”设置得短些，之后再慢慢增加，从10分钟到15分钟，20分钟……

要帮助孩子集中注意力培养专注力，必须尊重每个孩子的成长节奏，给予他们足够的时间和空间去探索、去尝试，而不是急于求成。毕竟，每个孩子都是独一无二的，他们的专注力培养也必然充满个性与差异，顺其自然并顺势而为，才是最好的选择。

（作者为中国教育学会家庭教育专业委员会副理事长）

本版图片：视觉中国