

孩子有兴趣才能提高专注力

台湾幼教专家市民大讲堂“传经送宝”



讲座现场，近 200 名市民听讲座。

本报 4 月 27 日讯（记者 王逸群）孩子做事拖延、慢慢吞吞？或是粗心大意、经常忽略细节？又或是记忆力差？这些都是专注力不集中的表现。25 日，台湾的幼教专家李千雅女士作客本期市民大讲堂，主讲如何运用游戏方式提升孩子的专注力。

“8岁孩子专注力持续时间为 20 分钟，5-7 岁持续时间为 15 分钟，3 岁孩子为 9 分钟，2 岁孩子只有 7 分钟。”李千雅说，专注力泛指对事情专注的时间以及投入的程度，孩子越小，持续的时间就越短。

“在完全不被干扰的情况下，孩子的专注力所维持的时间是随着年龄增长而延长的。如果家长能够有意识地培养孩子的专注力，他们会在这方面有如飞猛进的增长。”李千雅表示，在游戏中培养孩子的专注力，将会有好的效果。

讲座中，李千雅老师就专注力的形成过程、专注力的种类、游戏前的“心”准备等内容做详细讲解。她认为，专注力主要分为集中性专注力，如拍肩膀会马上回头，叫唤时会马上有反应，可通过丢沙包、滚皮球等游戏训练；选择性专注力，可通过豆子分拣练习；转

换性专注力，指专注力从一事物转移至另一事物，可通过叠两色积木、依序排串珠游戏练习；持续性专注力，可通过肌耐力练习，眼球追视训练等游戏提高；以及分配性专注力，指在复杂环境中同时进行多项事物的专注。

同时，她倡导孩子们要适当运动，建立良好习惯，远离氧化食品、含咖啡因饮料等“不专心”的食品。并建议家长不要把孩子好的表现当成理所当然，不过度插手，要充分理解孩子的优点和局限等。讲座过程中，李千雅还与在座小朋友、家长进行了良好地互

动，使小朋友充分体会学习的乐趣，使家长充分学习领会运用游戏方式提升孩子的专注力这一教育方法。

城市需要文化，文化提升品位。市民大讲堂，让学习的风气更浓一些！一方汇聚名家的思想高地，一所没有围墙的社会大学，一道市民共享的文化大餐！作为一项大型公益活动，本期市民大讲堂由临沂市委宣传部、临沂市社科联、临沂大学、鲁南商报、临沂市图书馆共同主办，秉承“弘扬人文精神，传播先进文化，丰富市民生活，提升城市品位”的宗旨，每周一次，面向社会免费开放。



台湾幼教专家李千雅带来“在游戏中提升专注力”为主题的讲座。



提高孩子专注力 家长避免五误区

专注力也是一种习惯。李千雅表示，如果孩子能够专心致志地做他感兴趣的事情，那么，他的专注力就容易得到增强。但如果孩子很经常被家长打扰，那孩子的专注力又如何能够得到提升？因此，对于孩子专注力的增强，李千雅认为，首先应该从家长自身抓起。

1、不再说“专心点”。当家长发现自己已经说过二十次“专心点”还是无效，马上放弃，改用他法。

2、不要把好表现当成理所当然。当孩子有好的表现时，家长应大方给予应有的鼓励。

3、不过度插手。不专注的小孩经常搭配一个永远在报时的闹钟妈妈，帮孩子做太多反而无法让他们养成责任感与自律。

4、不要求马上顺从。孩子出现状况时，情绪通常也在高点，家长应把焦点放在处理事情，而非当下要求孩子听话。

5、专注不等于成绩表现。孩子考差了，家长很容易把错误归因到“都是因为你不专心”。专注不能直接用结果来判断，孩子也许有其他困难。

记者 王逸群



你会表扬孩子吗？

专家称表扬不当或带来消极影响

“你真棒”“宝宝真聪明”“你真了不起”……这样的表扬对多数家长来说真是轻车熟路。然而，李千雅老师认为，这种笼统的赞美并不能让孩子认识到自己的价值，属于不科学且无效的赞美。相反，还可能会带来消极影响。

曾几何时，有一种很时髦的说法：“好孩子是夸出来的。”很多家长越来越重视对孩子的赞美教育，于是，孩子的每一点进步，家长总是脱口而出：“你真棒”“你真了不起”。

“这里除了‘夸不夸’的问

题之外，还有一个更重要的问题是‘怎样夸孩子’。”李千雅老师说，“首先应该注意的是夸奖要具体，详细地呈现你的赞美，而非简单的三个字‘你真棒’。”

“宝宝，你昨天搭了 5 个积木，今天居然搭了 10 个，进步很大，你太棒了。”“宝宝，你能把球扔出去，太厉害了。”李千雅举例说明并表示，首先要先提及孩子的行为，再称赞。

“表扬越具体越好，让孩子明确地知道因为做了什么而被表扬，切记‘就事论事’、

‘对事不对人’，只是对孩子所做的某一件事情进行评价，而非对‘整个人’的评价。”同时，李千雅表示，夸奖孩子的另一个要点就是夸努力、夸过程，而不夸聪明和漂亮。

她认为，经常给孩子贴上“聪明”的标签，容易让孩子产生自己比别人脑子好使的印象，并容易把生活中事情的成败都归因于自身先天的特质，而非后天的努力，而这类孩子一旦遇到困难和挫折，便会把结果归因于自己本身的原因，进而否定自己，更容易受到重创。

“与生俱来的优势都不值得表扬，让孩子知道只要努力就可以获得认同是最重要。”李千雅表示。

记者 王逸群

拍卖公告

受委托，兹定于 2015 年 5 月 13 日 11 时在兰山区八一路兴大商务港 1008 室公开拍卖以下标的物：

李陈昌所有的位于罗庄区沂州阳光花园 A 区 1 号楼 2-2-101、1-47 号房地产一处，总建筑面积 12.756m²，评估价：24.36 万元。

展示时间及地点：上述拍卖标的自公告之日起至拍卖日前一日，在标的所在地展示，由竞买人自行踏勘。

竞买手续：有意竞买者，请于拍卖会前，持有效证件及竞买保证金来我公司办理竞买手续，方可参与竞买。（汇款注明汇款人名称，未竟得者保证金于三个工作日内不计息退还）。

公司地址：临沂市兰山区新华路 12 号万丽城 A-1902 室

联系电话：0539-8607009 18764985051

13563986777

公司网址：www.lyxphm.com

临沂兴和拍卖有限公司

二〇一五年四月二十八日

注销公告

根据《公司法》及有关规定，临沂天元水泥制品有限公司（注册号：371300000001416）股东拟向登记机关申请注销登记，公司清算组已成立，特此公告。

临沂天元水泥制品有限公司
2015年4月28日

拍卖变更公告

我公司于 2015 年 4 月 25 日在《鲁南商报》A13 版刊登的《山东富情集团有限公司所有的库存原材料及针织内衣产品一宗（拍卖公告）》中原保证金收取 40 万变更为接染料、机配件、针织坯布、辅料、针织内衣产品等评估参考价分开收取竞买保证金，竞买人可按相应单品分开竞买，其他事项不变，特此更正。

山东大众拍卖有限公司
2015年4月28日

注销公告

根据《公司法》及有关规定，临沂天元墙体材料有限公司（注册号：371300000001404）股东拟向登记机关申请注销登记，公司清算组已成立，特此公告。

临沂天元墙体材料有限公司
2015年4月28日

注销公告

根据《公司法》及有关规定，蒙阴县丰收果品专业合作社（注册号：3713284000343X）股东拟向登记机关申请注销登记，特此公告。

蒙阴县丰收果品专业合作社
2015年4月28日

最近十分风靡的畅销书——一本改变肾病患者命运的好书《病从肾中来》

免费发放 来电即送

好消息，多位具有多年临床经验的权威医学专家，历时 6 年整理研究邵式家族 300 多年传承下来的中医治肾遗方，编撰出 18 万字的《病从肾中来》医学专著。由交大出版社出版面向全国发行。该书汇集了国内著名医学专家的肾病治疗观点，分析肾病久治不愈的原因，如何规避透析风险。该书一经发行，受到全国各地肾病患者的热烈欢迎。是肾病早期预防和中末期治疗必备读物。

《病从肾中来》一书通俗易懂，图文并茂。首次详细介绍了肾炎、肾病综合症、糖尿病肾病、肾衰等病症的发病根源，提出了治疗的新理论、新疗法、新成果。更对传统肾病治疗中存在的弊端和误区进行了科学的剖析，记录了大量真实病例临床表现和治疗新方法，提出了具体有效的解决方案。该书从中医的角度倡导食疗养生，经络穴位，固肾益元，实现健康长寿。

本次赠送纯属免费救助活动，全国免费热线：400-693-8881 报名领取，数量有限，及时领取。

