

编者按:

上课、写作业,学生有时会思绪万千,“神游”到千里之外。“神游”是否正常,“神游”了怎么办?潞河中学学生成长指导教研室主任刘亚茵老师本期教我们用观察法解决让人头疼的“神游”难题。

用观察法解决“神游”难题

北京市通州区潞河中学学生成长指导教研室主任 刘亚茵

神游是警觉系统开启

首先,我想邀请你来做一个小小的实验:设一个一分钟的闹铃,接下来观察你的呼吸,当你的注意力从呼吸转移的时候,就把它温柔地带回来(自行练习1分钟)。

请你回想一下刚刚的一分钟都发生了什么,是不是发现你的大脑会时不时浮现出很多念头和想法。邀请身边的人做这个小实验,你会发现他们也是如此。注意力

神游离开你当前要做的这件事情,其实是一个很普遍的现象。

我们的注意力包括警觉、注意力的转移、冲突的排解三个方面。警觉,也就是要随时侦测信息,保证我们的安全。注意力的转移,是指可以在两个需要注意的事物间自如转移注意力。冲突的排解,指的是当环境中有很多信息在竞争的时候,我们选择注

意什么,并且搁置其他项目。随时随地觉察周围的信息以及把注意力集中在任务上对我们的生存有重要的意义。

所以当你神游的时候,不要苛责自己认为“我的意志力不够强”。这可能只是意味着你开启了警觉系统,同时意味着你可以提升一下冲突排解和注意力转移的能力。

化身科学家收集神游数据

想要让自己专注课堂和作业,那就需要化身为一位科学家研究一下自己。作为科学家第一步就是观察收集数据,拿出课表,用一周时间以画“正”的方式记录一下自己在不同课堂的神游次数。在家学习的时间记录一下神游时的时间和正在做的任务。

当你收集完这些信息时,作为“自我研究科学家”你就可以分析一下:什么时间、什么课程、什么任务下神游次数会比较多?

也许你会发现数学课,以及完

成数学作业的时候特别容易神游,这可能是你对这个科目学习的特殊“情绪”影响了你。也许意味着你在这门科目的学习上有一些挑战。这个时候,你就要跟自己的科任老师交流一下自己在这门科目上所面临的挑战,看看他们是否有一些好的解决方法。你也可以和这门科目学得好的同学交流一下你遇到的挑战,也许别人已经有过应对的好经验。

也许你会发现某些特定时间特别容易神游,比如下午第一节课的

时候和晚上9点半之后。这可能意味着你的精力值在这些时间点跌到了谷底。你需要在精力值跌落谷底之前就给自己充电,比如去户外走走,课间休息和午休小睡都是不错的精力充电方式。我们在学校每45分钟的课间休息10分钟再开始下一堂课是非常科学的,符合注意力原则,充分利用课间休息调整自己的状态很重要。此外,很重要的一点就是每天晚上的睡眠一定要让自己得到充分的休息,让自己的精力满格才能更好地管理自己的注意力。

关注集中注意力的时刻和方法

作为自我注意力研究者的你,在接下来的第二周还有很重要的观察任务。你可以关注一下自己可以集中注意力的时刻,是怎么做到的?你也许会发现,其实你在一天中一些时候是能够集中注意力的。比如可能你对这个科目很感兴趣,或者你会发现,休息了一下回来之后就更容易专注。如果你想要升级自己的观察任务,也可以记录一下你的专注时长,也许你会发现你比

自己想象的能够专注的时间更长。这一步最关键的就是发现那些有助于你保持专注的因素,让这些因素更好地发挥作用。比如有一些人会发现,在做任务之前给自己设定一个目标,会让自己在听课或者完成作业时更为专注。

此外,作为自我注意力研究者的你,还有一个很重要的观察任务,就是留意自己神游时把自己拉回来的方法。比如有人可能是因为听到了其他

人的提醒,或者其他声音的提醒等,把它们记录下来。同时也给留意到走神并把注意力拉回来的自己点个赞。你可以把列出的拉回思绪的方法排个序,看一看哪个方法对自己更有效。你不妨把这个方法用便利贴写下来,放在明显位置提示自己,当自己再次神游的时候就可以使用这个方法。

相信通过以上的自我观察,你一定可以制订出自己的行动策略来应对神游。

开卷有益

健康是生命的基础,也是人生幸福的源泉。本期北京市第十八中学图书馆的石慧芳老师推荐了关于保护眼睛、关注心理、了解饮食保健的三本好书。

蕴含健康知识的三本好书

本期推荐人:石慧芳 北京市第十八中学图书馆

《爱护我们的眼睛》

关月玲 编著



目前全国中小学生视力下降问题越来越严重。

书中介绍了保护眼睛的方法:避免长时间连续操作电脑,

注意中间休息。连续操作电脑1小时,休息5到10分钟。休息时,可以看远处或做眼保健操。保持良好的工作姿势。保持一个适当的姿势,使双眼平视或轻度向下注视屏幕,这样可使颈部肌肉轻松,并使眼球暴露于空气中的面积减小。保持适当的工作距离。眼睛和电脑屏幕的距离要保持在60厘米以上。创造并保持良好的工作条件。周围环境的光线要柔和。电脑屏幕的亮度要适当,清晰度要好,桌椅的高度和电脑的高度匹配。

推荐理由:本书教我们养成保护视力的好习惯。视觉不是眼睛的一种孤立功能,而是与人体的整体活动密切相关,是人的精神和活力的展现。所以时刻关注眼睛健康,了解眼睛疾病及其防护治疗、保健显得尤为重要。

《这不是你的错 如何治愈童年创伤》

贝弗莉·恩格尔 著



遭受过童年创伤的人,在成年后会面临诸多问题的困扰,如过度的自我批评、忽视自己的需求、赌博、酗酒、吸

毒、人际关系混乱、做出危及自己及他人生命的行为等。其实,这都是羞耻感在作祟。

本书深入探究了因童年创伤引发的羞耻感的具体表现形式,及其对受害者造成的影响。一直致力于治疗童年创伤受害者的贝弗莉·恩格尔,创设了“同情自愈项目”。此项目结合了有关自我同情、同情心和羞耻感的开创性研究,其特定的流程和专门的训练可以让童年创伤的受害者减轻或消除自身的羞耻感,不再沉沦于过往。

推荐理由:如果你正遭受因童年创伤引发的羞耻感的折磨,本书将带你踏上逐步克服羞耻感的旅程,教你用一双不同的眼睛——一双不被“我低人一等”“残缺不全”“毫无价值”“不值得被爱”等观念蒙蔽的眼睛看世界。

《喝茶与健康》

卓文 主编



茶与健康的关系十分密切。本书分为历史篇、技艺篇、健康篇。书中追溯中国茶的发源地,分别向读者讲述了中国历代茶事的渊源及发展,茶的分类、特点及名品,茶与人类生活的密切关系,以及中国茶具制作工艺、特点、种类和茶具选配等颇具文化色彩的相关知识。

推荐理由:特将本书推荐给广大师生,尤其是学生。健康来自于日常的保健,而日常保健中最重要的一点就是日常饮食。随着生活水平的极大提高,孩子们都喜欢市售各种口味的饮料,忽略了化学添加剂对青少年身体健康的危害。事实上茶水是有益健康的饮料。

家教信箱

疑问:孩子说大人不理解他,觉得压力大。作为家长,我如何走进孩子的心理世界?

孩子情况:14岁,男孩。

答疑:初中生进入青春期,随着学习任务的增加,有压力是正常现象。当孩子有学习压力或者其他压力的时候,家长要全方位了解并分析孩子,可以和他积极沟通,也要及时和班主任、任课教师沟通,看看孩子

平时遇到了哪些难题。我们要找出压力的原因,再将问题逐条攻克。要对自己的孩子充分信任,并且允许他犯错,把他当成具有独立人格的“大人”看待。推荐您阅读马利琴著的《青春期孩子的正面管教》。

疑问:家里两娃,姐姐总感觉自己被冷落,对弟弟比较暴躁。我应该怎样跟孩子沟通呢?

孩子情况:姐姐12岁,弟弟上幼儿园中班。

答疑:两个孩子,老大往往会觉得自己的地位被侵占,她会刻意强调公平。一旦他们认为家长对待自己不公平,就会有一些冲动举动。这时候,家长要注意自己的言行,不要輕易对两个孩子进行比较,更不要将感情的天平倾斜,抬高一方的做法是不理智的。家长可以赋予老大更多的责任,促进两个孩子协作

共赢。比如去超市买东西,老大可以帮妈妈多提一些东西,老二少提一些,分工协作。家长要对孩子多加赞美和关爱。一个拥抱、一句“我爱你”、一声“你真棒”,都是对孩子最好的肯定。推荐您阅读石沧琼著的《俩宝都出色,妈妈这样做》

本期答疑人:
杨炳彦 顺义区社区教育中心