

孩子常分心要治吗？

警惕滥用“概念产品”，勿把“走神”当病

近期，许多主打“快速提升专注力”的商品广告频繁出现。这类广告宣称，相关产品能让孩子的专注力大幅提升，甚至能治愈注意缺陷多动障碍(ADHD)。那么，专注力究竟是什么？五花八门的训练有效吗？孩子分心到何种程度才需要干预？对此，记者进行了采访。

短期练习难实现专注力大幅提升

不少家长看到孩子写作业分心、听课走神，便急于购买各类专注力训练产品。天津市安定医院儿童青少年心理科副主任医师雷彤介绍：“专注力不仅能锁定目标，还能调动记忆、思维等‘作战单元’协同攻坚，同时可以持续抵抗外界干扰。这是一个集主动选择、意志控制、资源调配于一体的高级认知能力。”

该院儿童青少年心理科主任医师孙凌补充道，专注力主要包括选择性注意、持续性注意和分配性注意三个方面。多巴胺和去甲肾上腺素等神经递质，直接影响注意力的集中程度和维持时间。“专注力十分复杂，它不可能像肌肉那样，通过简单、短期

训练就实现大幅提升。”孙凌说，不少商家利用了公众对专注力概念的不了解，将复杂的脑功能训练简化为机械重复的练习。

那么，市面上五花八门的专注力训练产品是否完全无效？以当下流行的专注力训练工具“舒尔特方格”为例，雷彤分析，它是一种通过快速查找指定数字来锻炼视觉搜索能力和注意广度的训练方式，对于部分因视知觉处理速度慢而导致阅读或抄写困难的孩子来说，可能会起到一定作用。“不过，这种训练具有很强的针对性，只能加快视知觉处理速度，达不到全面提升专注力的效果。”雷彤说。

同样，市面上常见的听觉训练、

手指操等专注力训练项目，都只针对单一感知能

力或肢体协调能力的锻炼。“如果孩子是因为情绪焦虑、对学习不感兴趣，或存在未被识别的学习障碍而‘坐不住’，那么这些训练不仅达不到预期效果，还会加重孩子的厌学情绪。”雷彤强调。

需要警惕的是，一些商家在广告中暗示或明示产品能“改善甚至治愈ADHD”。孙凌表示，ADHD是一种神经发育障碍性疾病，其治疗需要综合、长期的医学干预。把这些普通训练产品包装成ADHD治疗工具，会耽误患儿的正规治疗。

学会判断孩子是否有专注力缺陷

如何判断孩子是否有专注力缺陷、需要专业干预？首要标准是年龄。“3岁幼儿的专注力持续时间为5分钟到9分钟，6岁时可达15分钟到20分钟。直到青春期，孩子的专注时长才能接近成人的30分钟到45分钟的水平。”孙凌给出了明确的参考标准。

判断孩子是否有专注力缺陷的关键，不在于孩子是否分心，而在于分心是否造成了功能性损害。“这里的分心，指的是学习、社交和生活的基本能力。”孙凌说，医生通常会引导家长从三个维度观察：一是看时间持续性，是偶尔走神，还是从一年级开始就天天被老师“投诉”；二是看场合普遍性，是只在做数学作业时烦躁分心，还是在看电视、玩游戏，甚至在参

与喜欢的户外活动时都难以专注；三是看后果严重性，是否因专注力问题导致作业长期无法完成、同学关系紧张、自信心严重受挫。如果孩子只是在处理枯燥的任务时注意力短暂涣散，但在做喜欢的事情时能深度投入，这更可能是兴趣问题，而非生理性的专注力缺陷。

当哪些“警报”响起时，家长需警惕孩子可能患上ADHD？孙凌列出了几个关键信号。第一是注意力与年龄严重不符。比如，三年级学生的注意力持续时间远低于20分钟到25分钟的基线水平，且这种状况持续超过6个月。第二是伴随显著的多动-冲动核心症状。如果孩子不分场合地奔跑攀爬、无法安静等待、经常打断别人，家长就需要警惕。值

得注意的是，并非所有患儿都会表现为多动，一些患儿可能长期处于“神游”状态。第三是症状跨场景出现。在两个及以上不同环境中，孩子都表现出同样的注意力问题，这就排除了单纯由环境或人际关系导致的专注力波动的可能性。

ADHD的诊断是一个严谨且审慎的医学评估过程。孙凌介绍，首先医生需要通过访谈了解具体情况。同时，医生会把一些国际通用的标准化评估量表作为辅助工具，但最终诊断要基于医生的综合判断。“药物是治疗ADHD的重要手段之一，尤其适用于中重度患者。”雷彤介绍，“但药物不是治疗的全部，还要结合行为治疗、教育支持和家庭训练，才能达到理想的干预效果。”

专注力并非提升成绩的“万能钥匙”

“来咨询的家长，90%以上的核心诉求是提高孩子成绩。他们认为专注力是把‘万能钥匙’，能打开孩子

成绩飙升的大门。”雷彤说，“但是学习是一个极其复杂的系统工程。”

雷彤分析，学习成绩是理解能力、思维策略等诸多因素协同作用的结果。专注力更像是为这个系统提供稳定能量的“发电机”。发电机功率不足，系统固体会瘫痪；但若系统内部的软件(如学习方法)或零部件(如基础知识)有缺陷，发电机再强大也没用。

除此之外，不同的思维模式对专注力的需求也不同。辐合思维，即聚焦一点、寻求正确答案的思维(如解数学题)，确实需要高度专注；但发散思维，即天马行空、产生创新想法的思维，则需要一种看似“不专注”的松弛状态。“强迫一个富有创

造力的孩子时刻保持高度聚焦的辐合思维，可能会扼杀他的天赋。”雷彤说。

家长们与其盯着孩子的行为焦虑，不如先帮孩子卸下思想“包袱”。“家长可以试着和孩子一起拆解学习任务，把大目标细化成一个个小目标，用正向反馈激发学习动力。比如，当孩子解出一道难题时，家长应及时肯定他的专注与坚持，而非只盯着最终结果。”孙凌说。同时，给孩子留出适度的“走神空间”也很重要。课间的远眺、放学后的户外运动，都能让孩子紧绷的神经得到放松，提升后续学习的专注力和效率。

“专注力的培养不是一场‘速成战’，而是需要家庭、学校共同发力的‘持久战’。”雷彤称，唯有尊重孩子的成长规律，用科学的方式引导，才能让专注力成为孩子学习的“助推器”，而非捆绑他们天性的“枷锁”。

据《科技日报》

新闻速递

本地新闻

1. 近日，烟台慈善专属形象“烟小善”正式发布。“烟小善”以烟台标志性物产苹果为基底，巧妙融入爱心、“善”字、海浪纹样等元素，塑造出憨态可掬的卡通形象，既展现了烟台的风土人情与滨海特色，又生动诠释了“奉献、友爱、互助、进步”的慈善精神。

2. 近日，烟台新辟一条快车道快33路(福山站场站-烟台人才市场场站)。

3. 近日，烟台市城市规划展示馆(烟台自然博物馆)入选2026年烟台市首批美育特色典型培育名单(美学空间领域)，跻身7个文旅场景典型之列。

4. 近日，G18荣乌高速崇义收费站封闭施工，时间截至2026年6月30日。封闭施工期间，原计划通行崇义收费站的车辆，建议选择绕行东厅互通收费站。

5. 近日，由烟台海阳东方航天港总装出厂的谷神星一号海射型(遥七)运载火箭在山东日照近海海域点火升空，采用一箭四星海上发射方式，将天启星座06组卫星(37星至40星)共4颗卫星送入预定轨道，发射任务取得圆满成功。

6. 近日，备受市民关注的烟台海港工人雕塑新址选址公众征求意见阶段正式结束，经过对扫码投票、页面留言、邮件及信函等多渠道意见的综合整理分析，“方案一：环海路东端滨海规划绿地”获得公众广泛支持。

国内新闻

1. 近日，中国空间站成功开展锂离子电芯在轨实验。实验旨在直接观测与解析微重力环境对电芯内部关键过程的影响机理，为提升航天器能源系统效能提供有力的科学依据。

2. 近日，全国中小学生学籍信息管理系统完成迭代更新，正式升级上线。升级后的学籍系统实现了业务办理更便捷、数据信息更安全等显著提升，其中跨省转学办理效率较系统升级前提升约40%。

3. 近日，2026年度育儿补贴已经开始申领。其中，线上申领方式在去年的基础功能上增加了续领功能。

4. 据中国地质大学(武汉)日前消息，该校团队最新研究发现，二叠纪-三叠纪大灭绝之后，海洋生物复苏存在两条不同演化路径。菊石、腕足动物的复苏过程缓慢且保守；介形虫不仅迅速恢复灭绝前的形态多样性，而且创新发展出更多样的壳体形状，实现了真正的复苏与超越。

5. 近日，国家卫生健康委等13部门发布《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026-2030年)》，围绕肥胖、近视、心理行为异常、脊柱弯曲异常和龋齿5个健康问题提出量化目标和具体任务。

6. 近日，中国科技考古工作者在以古DNA技术研究长江下游一具南宋古尸的祖先背景和疾病易感性的同时，意外解密制作“东方木乃伊”的防腐香方。检测结果显示：这具古尸体中主要含有龙涎香、龙脑香、没药等香料成分，以及少量乳香、沉香等。

7. 在很多人的印象中，壕沟是用来防御的——挡住敌人、保护城池。但考古专家近日披露，在我国目前已知最早长方形三重围壕的寺洼遗址，发现先民不仅“挖壕围城”，还可能在某一时期“建壕而居”，在内壕中生活、生产。

