

正念教养视角下培养幼儿倾听习惯的实践研究

邢 颖

武汉市武昌区教育局教工幼儿园，湖北武汉 430000

摘 要：在幼儿园教育中培养幼儿的倾听习惯是提升语言发展水平的重要途径。国内外研究表明，良好的倾听习惯有助于幼儿更好地理解他人、表达自己，为其后续学习能力和社交能力发展奠定重要基础。当前，幼儿倾听习惯培养实践领域面临多重挑战，亟须探索新型培养模式。正念教养理念强调谛听当下、开放包容，其核心包括把注意力集中于当下、对当前事件不加评判。本研究旨在构建基于正念教养理论的幼儿倾听习惯培养体系，为学前教育提供创新性实践方案。

关键词：正念教养；倾听习惯；幼儿园；教育策略

一、当前幼儿倾听习惯发展现状及归因分析

（一）现状分析

1. 个体发展差异性显著

受遗传因素与环境作用的共同影响，幼儿在倾听能力方面呈现显著个体差异。部分儿童能主动参与对话并给予恰当反馈，而部分个体表现出注意力分散、随意插话等行为。这种差异性与家庭教养方式、语言刺激频率及认知发展水平密切相关。

2. 注意稳定性发展不足

受前额叶皮层发育阶段限制，幼儿持续注意时长普遍维持在 5—10 分钟，要求其长时间保持倾听具有一定挑战性。当教育活动设计缺乏趣味性或不符合发展需求时，幼儿易出现注意力涣散现象，从而影响其倾听效果。

3. 信息处理能力待提升

受工作记忆容量限制，幼儿常出现关键信息遗漏、复杂指令误解等现象。例如，在教师布置任务时，幼儿可能因倾听效果不佳而遗漏关键信息，影响任务完成效果。

4. 倾听环境不理想

在一些家庭中，主动倾听与深入交流被视为家庭文化的重要组成部分。然而，在一些家庭环境中，家长通常采取快速交流的方式或缺乏交流技巧，未重视对幼儿倾听习惯的培养，甚至自身存在随意打断他人讲话的行为，给幼儿带来不良示范。而幼儿园集体活动多、环境嘈杂，缺乏安静倾听的氛围；同时幼儿在与同伴互动时，其倾听能力和习惯易受周围同伴的影响，即如果身边同伴普遍表现出被动倾听或忽视倾听的行为，则可能对自身倾听习惯产生负面影响。

（二）归因分析

1. 教育策略系统性缺失

现行教育体系对倾听技能培养缺乏专项课程设计。传统教学以单一讲授为主，幼儿主动参与度不

足,缺乏在实践中锻炼倾听能力的机会。根据皮亚杰的认知发展理论,学龄前儿童处于前运算阶段,在这一阶段需要通过实践操作强化认知发展。

2. 家庭环境差异

家庭对话的频率和质量会显著影响幼儿倾听习惯的发展。语言互动较少或模式单一的环境,无法为其提供丰富的倾听体验。家长作为孩子重要的学习榜样,如果自身缺乏良好的倾听习惯或不重视与孩子的交流,很可能使孩子缺乏模仿和实践倾听行为的机会。

3. 个体性格差异

性格外向的孩子在开放交流和频繁互动中能够更好地发展倾听技能,而性格内向的孩子可能因自信心不足而倾向于被动倾听。此外,情绪不稳定或易冲动的幼儿往往难以在需要耐心的情境中表现出良好的倾听行为。

4. 新媒体环境双重影响

智能终端使用时长与倾听能力呈显著负相关。短视频等强刺激媒介易影响神经适应性,降低儿童对语言信息的加工深度。美国儿科学会研究指出,每日使用智能终端时间超过1小时的学龄前儿童,其语言互动频率下降37%。以屏幕为媒介的交互方式一定程度上减少了实际生活中倾听和互动的机会,从而限制了孩子实践倾听行为和发展倾听能力的可能。

二、引入正念教养培养倾听习惯的必要性

(一) 提升学习品质,构建深度倾听的认知基础

正念训练是个体将注意力集中于当下体验的一种心理干预方法,通过该干预手段,幼儿可发展出更持久的注意维持能力。李泉等人通过为期6周12次的正念训练发现,该方法可以有效提升3—4岁幼儿的注意力和执行力。例如,通过引导幼儿专注感受呼吸的节奏,或辨别周围环境的细微声音,幼儿在日常交流与学习中能够排除干扰,在倾听时更易将注意力集中在说话者身上,提高倾听的专注度。正念教养鼓励幼儿以开放、好奇的态度去探索周围的世界。当幼儿以这种态度对待倾听时,会更愿意去理解他人话语中的信息,对不同的观点和内容产生兴趣,进而形成主动倾听的习惯。

(二) 增强社交能力,培养共情性倾听的互动素养

在正念教养过程中,幼儿逐步学会关注自己和他人的体验与感受。在倾听时,这种尊重意识会促使幼儿学会安静等待与观察,逐步克服急于表达、打断他人的冲动,从而改善其倾听习惯和社交礼仪。正念教养有助于幼儿觉察他人的情绪和意图,敏锐地捕捉到说话者的语气、表情等非语言信息,从而更好地理解对方的意思,做出恰当回应,实现良好的社交互动。

(三) 优化情绪管理,奠定倾听行为的心理基础

正念训练能提高幼儿前额皮层区域的活跃度和功能连接性,有助于其自上而下的压力管理。正念教养中的一些练习,如身体扫描、正念呼吸等,能帮助幼儿平静下来,缓解焦虑和烦躁情绪,使其保持耐心,不因情绪波动而分心或中断倾听。这一教养模式让幼儿更关注自己的内心感受,有助于其准确地表达情绪。当幼儿情绪不良或处于困难时期时,教养人员应及时给予疏导和安慰。幼儿若能清晰

地表达自身情绪，便有可能在倾听他人时准确理解对方的情感表达，提升倾听的质量和效果。

综上所述，正念教养是一种提升学习品质、增强社交能力和优化情绪管理的全方位教育策略。该方法不仅为幼儿倾听习惯的养成奠定坚实基础，更能提升幼儿的整体素质。

三、基于正念教养的倾听习惯培养策略

（一）创设正念倾听环境

1. 营造宽松的心理氛围

设置多感官体验区，采用声光调控技术营造适宜倾听的物理环境。如在教室或家中设置专门的阅读角，摆放柔软的坐垫、温馨的绘本，减少电子产品、嘈杂声音的干扰，让幼儿能专注于倾听。同时，在精神环境上，教师和家长应为幼儿创设宽容、平等的心理环境，让幼儿感到安全、被尊重，从而乐于倾听。

2. 巧用自然环境元素

可引导幼儿亲近大自然，聆听风声、雨声、鸟鸣等自然声音，并鼓励其进行模仿和表达，如开展“声音寻宝游戏”，引导幼儿闭上眼睛、安静坐下，专注倾听周围环境中的声音，如窗外的鸟鸣、风吹树叶的声音、远处汽车驶过的声音等；随后，鼓励他们用语言、动作表达自己对声音的感受。此类活动不仅能够激发幼儿对倾听的兴趣，也有助于培养其捕捉声音细节与保持专注倾听的能力。

（二）日常沟通中融入正念倾听

1. 全神贯注并保持眼神接触

案例一：在自由活动时间，小福拿着自己最喜欢的绘本，走到老师身边，想分享书中的故事。老师立即放下手中的事务，走到小福身旁，蹲下身子，以平等的姿态专注倾听，目光柔和且面带微笑。在小福讲述过程中，老师始终保持关注，通过适时地点头和“嗯”“是的”等回应，传递出对真诚的倾听态度。小福感受到自己的分享被重视，表达意愿因此显著增强。

2. 运用开放性问题鼓励幼儿表达

案例二：在午餐时间，小麦看起来有些心事重重，不像平时那么活跃。老师注意到了小麦的情绪变化，等到一个合适的时机，坐到她旁边，柔声问道：“我注意到你今天似乎不太高兴，能和我聊聊发生了什么吗？”——而不是简单地问：“你是不是不开心？”。这种开放式的提问传递出尊重与耐心，让小麦逐渐放下防备，开始讲述她的小宠物生病的事情。借助这一对话，老师了解了小麦情绪背后的原因，并给予了相应的情感支持。

3. 倾听后复述以确认理解

案例三：在绘画课上，丁丁对自己的画作感到不满意，向老师倾诉他的沮丧。老师仔细听完丁丁的诉说后，说道：“所以你是觉得这幅画和你想象中的不太一样？”并根据丁丁的回应继续探讨他对作品的期待。通过复述和确认，老师准确理解了丁丁的感受，可以进一步进行鼓励和指导，例如建议他尝试新的绘画技巧或风格，从而帮助丁丁缓解情绪，并提升其艺术表达能力。

（三）开展正念倾听活动

1. 正念冥想练习

正念冥想是有意识、非评判地将注意集中于当下的方法。在幼儿园开展简单的正念冥想活动，如

引导幼儿专注于呼吸或关注身体的某个部位,如脚部的感觉,帮助他们学会区分身体感受与情绪,练习集中注意力,增强自我感知。在故事冥想活动中,教养人员可以给幼儿讲述富有引导性想象的故事,如“现在,我们一起想象自己走进了大森林,静下心来,听听森林里有什么声音”,引导其集中注意力,提升倾听能力与想象力;选择符合幼儿年龄特点的故事、儿歌等,用生动有趣的方式讲述,吸引幼儿注意力,培养其倾听兴趣;在故事结束后提出问题,让幼儿在问答中强化倾听训练。

2. 正念倾听游戏

组织幼儿进行“小小录音机”游戏,要求其认真倾听同伴或教师的发言,并尽量复述,锻炼倾听能力;开展角色扮演游戏,如“幼儿园老师与小朋友”“医生与病人”等,让幼儿在扮演不同角色的过程中,学会倾听他人的话语,理解不同角色的沟通方式与需求,提升倾听与表达能力。

(四) 促进家园共育

1. 提供榜样示范

在正念教养理念下,家长和教师应通过自身的正念行为为幼儿树立榜样。根据《幼儿园教育指导纲要(试行)》的要求,引导幼儿注意倾听对方讲话,理解日常用语,以此养成幼儿注意倾听的习惯,发展其语言理解能力。当成人展现出专注、接纳和理解的态度时,幼儿会模仿这些行为,从而逐渐养成良好的倾听习惯。例如,在亲子共读中,家长通过正念的方式认真倾听并接纳孩子的想法,再慢慢与孩子交流沟通,提出自己的看法与建议。这一过程让孩子感受到被尊重和重视,孩子也会逐渐学会专注地倾听家长的讲述。

2. 家庭活动指南

通过家长会、家长学校等渠道,帮助家长理解正念教养理念,提高自身情绪的觉察和管理能力,掌握正念倾听的方法和技巧。同时,家园协同探讨培养幼儿倾听习惯的有效策略,如设计“亲子正念日记”,实施21天习惯养成计划。配套提供《家庭活动指南》,包含具体可操作的正念倾听活动建议,如每日设立“专注时刻”,家长放下手机,专心倾听孩子讲述一天的经历,并通过开放性提问和正向回应来鼓励孩子表达。此外,利用家长群、离园约谈等方式,保持家园信息畅通,及时反馈幼儿在倾听习惯方面的表现和进步。

参考文献

- [1] 李季湄,冯晓霞.《3—6岁儿童学习与发展指南》解读[M].北京:人民教育出版社,2013.
- [2] 陈帼眉,冯晓霞,庞丽娟.学前儿童发展心理学[M].北京:北京师范大学出版社,2013.
- [3] 王天竹,张野.正念教养在儿童养育中的应用[J].当代教育实践与教学研究,2020(5):231-232.
- [4] 黄欣.幼儿园教学中幼儿倾听习惯的培养策略[J].智力,2024(14):83-86.
- [5] 谢晶.论正念的教育价值及其实现[J].教育研究与实验,2024(3):50-57.
- [6] 李泉,宋亚男,廉彬,等.正念训练提升3~4岁幼儿注意力和执行功能[J].心理学报,2019,51(3):324-336.
- [7] 李继波,陈盈盈,肖前国.正念冥想在ADHD儿童干预中的应用[J].心理科学,2019,42(2):470-476.

Practical Research on Cultivating Children's Listening Habits from the Perspective of Mindful Parenting

Xing Ying

Teacher Kindergarten of Wuchang District Education Bureau, Wuhan, Hubei 430000

Abstract: Cultivating children's listening habits in kindergarten education is an important way to improve language development. Domestic and foreign studies have shown that good listening habits help children better understand others and express themselves, laying the necessary foundation for their subsequent learning and social ability development. At present, the field of practice is facing multiple challenges, and it is urgent to explore new training models. The concept of mindful parenting emphasizes listening to the present moment, openness and inclusiveness, and its core includes focusing on the present moment and being non-judgmental about current events. This study aims to construct a listening habit cultivation system for children based on mindful parenting theory, and provide innovative practical solutions for preschool education.

Keywords: Mindful Parenting; Listening Habits; Kindergarten; Educational Strategy

版权所有 © 2025 本文作者和香港科技出版集团。本作品根据知识共享署名国际许可证 (CC BY 4.0) 获得许可。<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access