

中的小故事扩为明白晓畅的现代记叙文，增强对传统文化的理解和再创作。拓展层创作，以传统文化为载体，引导学生创意地写作，立足现代解读传统故事，从传统中吸取美德与生活实际相结合写作生活事例，以传统文化为要素创写童话等，提升学生的创新性写作和文化写作能力。

4.4 沉浸式情境创设策略

沉浸式情境创设策略注重以情景创设、体验赋权激发学生写作活力，以传统文化为题材，设置丰富生动的写作情境，围绕季节、节日、典故等展开主题化写作教学，借助多媒体演示，角色扮演，对实景进行还原，让学生沉浸式地感受浓郁而又具体可感的传统文化，产生写作共感和表达冲动。另外，将阅读体验与写作表达结合，开展各类传统文化体验活动，开展传统文化诵读活动、习俗模拟实践、非遗文化参观和课本剧展演等丰富多样的传统文化实践活动，在体验中强化感受，丰富学生写作感受，给写作提供真实情感体验和鲜活细节素材^[4]，实实在在地解决学生写作“言之无物、情感空洞”的困惑。

4.5 评价优化层策略

科学评价是优化教学内容和提高教学效率的内在要求，传统文化阅读作文评阅方式要文化导向与多元适配。首先，丰富评阅内容，在原有语言、结构、情感等评价维度的基础上，增加文化意蕴和传统应用等评阅内容，指导学生重视应用传统文化写作。其次，优化评阅主体，增加学生互评和家评，构建多元化主体评阅方式，基于传统文化理解和认知开展反馈，提升综合评阅的有效性和客观性。最后，实施个性化评价反馈，根据学生不同学段的不同文化积淀和写作素养差异，设计不同的评价标准，进行个性评价反馈指导，帮助学生聚焦准确，找准努力方向。

5 创新策略构建的优化建议

5.1 细化素材分级标准

素材的适配性直接影响教学效果。细化传统文化阅读素材取材范围，针对每一学段的课程标准与学生认知规律，确定每一学段的取材范围、难度与重点，每一学段列出一张取材列表，注明素材的文化内涵和作文方法，指导教师选材的方向，让选材适合学生需要，适合学生写作水平，提升取材效益。

5.2 强化师资队伍建设

教师的专业素养是策略实施的保障，提升教师传统文化素养与教学能力。一是构建系统完善的教师培训机制，定期开展传统文化专题讲座，读写融合教学研讨，优秀课堂教学展示等培训活动，增强教师对传统文化的认识与理解，学会以传统文化为素材的课内阅读课堂教学方法和技能。二是

搭建平台供教师分享教学经验，开展教师集体备课活动，鼓励教师开展课内阅读的课内外教研和校校教研活动，互相学习教研经验，分享教学疑难与解决方法，提高教师教学能力。

5.3 完善转化衔接机制

针对学生的文化认知和写作转换不畅，优化衔接转化策略，开发阶梯式转换训练模式，从基础素材提取积累到素材联想转化再到高级整合创新表达，提升学生转化传统文化的衔接能力，在教学中加大策略引导力度，引导学生理清传统文化素材与写作主题的关联脉络，掌握素材转化的策略和方法，通过典型分析和练习，引导学生打通转化难点，打通文化认知和写作表达的通路^[5]。

5.4 简化评价实施流程

为了使评价体系更易操作，评价操作环节应简化。一是建立简明的评价标准和评价量表。明确每一个评价维度的核心和分值，降低评价难度。二是简化评价的操作程序，将评价贯穿在教学全过程中，以教学过程性评价与教学终结性评价相结合，运用课堂评价、作业评价、习作阶段性评价等方式，减少集中性评价的负担。三是以信息化手段建立评价平台，使评价数据整理和分析更便捷，评价效率更优，评价体系更易操作。

6 结论与展望

传统文化阅读介入小学语文作文教育教学实践，是传承中华优秀传统文化落实核心素养培育目标，小学语文作文教育教学实践中的核心素养能力目标与传统文化具有内在的契合性，传统文化阅读是小学语文教育教学实践中丰富的素材支撑与思想的灵性补给和文化指引，基于此构建的梯度化素材筛选系统化素材转化沉浸式情境创设进阶式读写融合多元化评价引领的创新教学策略，为两者的深度融合提供了全面且可行的路径，在今后需要持续深化传统文化与小学语文作文教学的融合探索，不断优化教学策略推动作文教学质量的提升，助力学生在提升写作能力的同时增强文化自信实现综合素质的全面发展。

参考文献

- [1] 沈莉.基于中华优秀传统文化教育的小学语文群文阅读教学策略[J].上海课程教学研究,2025(7):64-68
- [2] 刘生儒.小学语文阅读教学中对中华优秀传统文化的渗透探究[J].小学阅读指南(导学版),2025(9):73-75
- [3] 陈英容.小学语文阅读教学中融入传统文化的实践路径[J].慈善,2025(5):79-80
- [4] 许可艳.中华优秀传统文化在小学语文阅读教学中的融合策略研究[J].故事家(上),2025(13):0004-0006
- [5] 汪琼.小学语文教学中中华优秀传统文化与创意写作的融合路径探究[J].教师,2025(2):47-49

Observation on the Influence of Sleep Habits on Children's Attention Development

Yaxi Peng

Guangzhou Branch of Ouliteng (Shanghai) Engineering Service Co., Ltd., Guangzhou, Guangdong, 510000, China

Abstract

Under the dual influence of growing environments and educational rhythms, Chinese children today exhibit diverse changes in sleep patterns and daily routines, and their role in the attention development phase of the cognitive regulation system has been gradually revealed by empirical research. Based on research and practical data, this paper briefly outlines the conceptual definition and characteristics of children's attention, followed by a systematic analysis of the specific impacts of sleep habits on attention development. On this basis, four types of implementable optimization strategies for families, schools, and communities are proposed, taking into account cultural contexts and policy orientations, aiming to provide operational suggestions and empirical references for psychological assessment, school interventions, and community health education.

Keywords

child psychology; sleep habits; children's attention; development; influence; optimization

睡眠习惯对儿童注意力发展的影响观察

彭亚溪

欧立腾（上海）工程服务有限公司广州分公司，中国·广东 广州 510000

摘要

当下中国儿童在成长环境与教育节奏的双重影响下，睡眠模式与日常作息呈现多样化变迁，其对认知调控体系中注意力发展环节的作用逐步被实证研究所揭示。本文立足研究与实践资料，对儿童注意力的概念界定与表现特征进行简要梳理，继而围绕睡眠习惯对注意力发展产生的若干具体影响展开系统分析。随后在此基础上，提出四类面向家庭、学校与社区的可实施优化策略，兼顾文化情境与政策导向，以期为心理评估、学校干预与社区健康教育提供操作性建议与经验参考。

关键词

儿童心理学；睡眠习惯；儿童注意力；发展；影响；优化

1 引言

充足的睡眠时间、良好的睡眠习惯对人类生活、发展及认知功能极其重要。儿童处于身心发展的关键阶段，一旦睡眠习惯不当极易导致其注意力发展受到影响^[1]。有鉴于此，下文将围绕睡眠习惯对儿童注意力发展的影响及相关优化展开探究，以供参考。

2 儿童注意力概述

注意力是个体在信息选择与认知资源分配过程中的基础功能，包含持续性、选择性、交替性与分配性等子维度。在中国背景下，儿童常在课堂与家庭场景中表现为易受外界刺激分散、维持时间短或任务切换困难；部分案例与睡眠不足、过度屏幕暴露及发育性障碍（如 ADHD）相关。而流

行病学研究显示儿童 ADHD 总体患病率接近 6%，提示临床与教育需协同。研究亦指出工作记忆与情绪调节能力与注意力表现紧密相关，同时过长屏幕时间通过影响睡眠质量进而加剧注意力与行为问题。

3 睡眠习惯对儿童注意力发展的影响

3.1 睡眠时长不足对注意力维持与选择性注意的负面影响

结合实践来看，学龄前与学龄期儿童普遍存在睡眠时长不足的现象，这会直接削弱儿童维持注意力的能力与降低选择性注意的效率。生理上，睡眠不足减少深睡眠与慢波活动，影响记忆巩固与警觉性，使儿童在课堂上持续保持注意的时间缩短。行为表现为更易走神、对不显著刺激的滤除能力下降，且在需要长时间集中或在嘈杂环境中筛选信息时错误率增高^[2]。家长与学校常以学业任务压缩睡眠时间，但队列研究显示睡眠不足与日间注意力困难存在稳固关联，这在相关样本研究中亦得到印证，因此在评价注意力问题时应把

【作者简介】彭亚溪（1991-），女，中国江西萍乡人，本科，从事儿童心理学研究。

睡眠时长作为重要的观察变量。

3.2 睡眠规律紊乱对注意力调节与日间情绪的间接干扰

在现实情境下，常见的晚睡与不规则睡眠—觉醒时间会通过两条互相交织的路径削弱儿童的注意力调节能力。首先，昼夜节律错位使晨间警觉性下降，课堂上选择性注意和持续注意的维持变差，从而表现为易走神与注意时间短。其次，睡眠规律被打乱往往伴随日间情绪波动和易怒，这类负性情绪进一步消耗儿童用于自我监控和注意转换的认知资源，间接放大注意功能的缺陷。多项跟踪与政策性报告均指出，睡眠—情绪—认知的相互影响在学龄前及学龄儿童中具有普遍性，家庭作息与学校时间安排均是重要背景因素，二者交互作用决定了注意力问题的出现与持续性。

3.3 睡前行为与电子产品暴露对注意力启动与睡眠潜伏期的影响

实际情况里睡前使用平板与手机已成为普遍现象，这类行为通过光照与情绪激活两种机制延长入睡潜伏期并干扰注意力的“启动”过程。具体来说，短波蓝光抑制褪黑素分泌，延后睡意到来，使得儿童入睡时间推迟且夜间总体睡眠时间减少。与此同时，互动性内容或游戏引发的兴奋会提升睡前警觉性，导致入睡难度增加与睡眠碎片化。入睡被延迟后，第二天早晨的注意力启动受阻，课堂上反应迟缓且对新信息的选择性聚焦能力下降。针对学龄前与学龄儿童的调查亦显示，屏幕暴露与睡眠指标之间存在显著相关，且屏幕使用习惯常与家庭作息模式联动，共同影响白天注意表现。

3.4 睡眠质量低下（多梦、断续觉醒）对执行控制与抑制功能的抑制效应

睡眠质量差并非仅仅表现为时间短，它还包括多梦与断续觉醒等碎片化特征，这些问题对儿童前额叶相关的执行控制功能有明显抑制效应。夜间频繁觉醒或浅睡会中断记忆巩固与情绪调节过程，导致次日工作记忆容量下降与抑制控制能力减弱，表现为不能有效抑制干扰信息与冲动行为。执行控制的降低反过来影响复杂任务中注意的分配，使儿童在需要抑制无关刺激或转换任务时出错率上升。关于睡眠与执行功能的综述与实证研究一致指出，睡眠质量与抑制控制之间存在稳定关联，且在发展窗口期的干扰会对学习与课堂行为产生累积效应。

4 优化睡眠习惯促进儿童注意力发展的策略

4.1 建立稳定的家庭作息制度以保障充足睡眠时长与规律性

围绕家庭制度化作息以保障睡眠充足并优化注意力发展，提出可实施的操作流程与量化评价指标。一是时间窗与个体化目标设置，依据不同年龄段睡眠参考值结合学校时间表设定固定入睡与起床窗口，初期以睡眠日志连续记录十四天夜间睡眠时长、午睡分布与日间嗜睡，按周汇总后若发现

平均不足则每三日将就寝时间提前十至十五分钟直至达标，以逐步调节昼夜节律。二是家庭日程化管理与任务分配，将睡眠时间写入周历并明确晚间学习、用餐与自由活动时段，父母承担监督与榜样职责，采用简式行为契约与星级记分法评估遵守率，设置每周一次家庭复核会根据执行率调整家庭作业量与活动先后顺序以提高可执行性^[3]。三是构建一致的人睡仪式与环境节律训练，形成洗漱、更换睡衣、短阅读或故事与安静躺床四步程序，每步骤控制在十至二十分钟内，父母在该阶段保持低强度陪伴并逐步促进儿童独立入睡，同时以入睡潜伏期与夜间觉醒次数为主要效果指标并在一个月内观察变化趋势。四是家庭与学校协同优化晚间学习安排，建议将自习时间前移至晚餐后并与睡前保持至少六十分钟缓冲，家校双方共同制定可行的家庭作业时间窗并以周频简短注意力测验与白天困倦评分监测学业负荷对睡眠与注意力的相互影响。此外，倡导周末就寝时间与平日窗口差异不超过三十分钟，幼儿午睡控制在九十分钟以内以保障夜间睡眠质量，父母应作为作息示范者，在家庭内制定每周遵守率目标不低于百分之八十，并以渐进性减少陪睡时间作为训练进度指标，若三个月内睡眠与注意力无明显改善建议向校方或专业儿童保健机构咨询以获取进一步评估。

4.2 规范睡前行为与就寝前环节，优化入睡过程与提高睡眠质量

为规范睡前行为与就寝前环节以利注意力发展，应在家庭层面实施四项操作性干预并建立系统记录与评估程序。一是设立睡前半小时低刺激窗口，家庭应规定具体关机与提示步骤并以阅读、轻柔对话或呼吸引导替代电子媒体，家长在前30分钟内示范平稳语调并逐步降低灯光，使用简表记录入睡潜伏期与前置活动类型，每周汇总以便按儿童反应调整时间与内容。二是构建一致且量化的睡前惯例，固定顺序包含洗漱、换衣、5—10分钟亲子朗读或渐进性肌肉放松与两分钟腹式呼吸，以口头提示形成条件化入睡信号，家长应采用行为契约与贴图激励并在2至4周内逐步撤离外部安抚以促进自主上床。三是优化卧室微环境与睡眠线索的稳定性，建议关灯后光照 ≤ 10 勒克斯，夜间温度控制在20至24摄氏度并保持恒定寝具配置，选用单一安抚物并用日常记录表分析光照与噪声对夜醒的影响，必要时调整被褥与窗帘以减少觉醒触发因素^[4]。四是对入睡困难与频繁夜醒个体实施分步撤离与渐进脱敏法，明确避免以夜间喂食或长时间陪伴作为入睡策略，采用睡眠等待法与分阶段回缩陪伴时间并以晨间口头表扬替代物质安抚，配合睡眠日记与简短注意力观察任务追踪夜间觉醒次数、自我安抚能力及日间注意力表现以评估干预成效。评估以每周睡眠日志与两周一次的家长自评为主，干预周期建议为6至8周并在各阶段根据量化数据调整干预强度与陪伴节奏。家长与看护人应保持规则一致，周末与节假日保持入睡时间窗口差异最小化以维持昼夜节律稳定。