

从“生活即教育”视角探析幼儿专注力与自理能力的协同发展路径

曲艺 孙晓蓉

乌鲁木齐市沙依巴克区永丰镇中心幼儿园

摘要: 幼儿专注力和自理能力的培养是学前教育阶段的主要任务,也是幼儿终身发展的基础。陶行知先生的“生活即教育”思想认为教育来自生活、存在于生活中,这为二者协同发展指明了方向。本文结合当前幼儿园和家庭教育的实际情况,分析了培养幼儿专注力、自理能力的重要性,梳理了生活即教育理念在两个教育场景中应用的现状,并提出具体的协同发展的路径,为学前教育实践提供一定的参考价值。

关键词: 生活即教育; 幼儿专注力; 幼儿自理能力; 协同发展

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2026.01.012

引言

陶行知先生提出的生活即教育,是指将教育同幼儿的日常生活结合起来,这一思想至今仍对学前教育有着重要的指导作用。《幼儿园教育指导纲要》中提到,幼儿教师应该重视培养幼儿的生活自理能力、专注力,引导幼儿树立独立意识、养成良好习惯、形成良好品质,力求为幼儿终身发展打下良好的基础^[1]。目前,学前教育高质量发展已成为教育领域的主要方向,但在实际教育实践中仍存在问题,导致幼儿容易分心、自理能力下降,二者的发展相脱离。因此,本文从“生活即教育”的角度出发,以幼儿专注力和自理能力的协同发展为重点,结合当前教育实际,提出了具体可行的培养途径,切实解决教育实践中存在的问题,促进幼儿全面发展。

一、培养幼儿专注力与自理能力的重要性

(一) 有助于幼儿形成良好的学习品质

在日常学习生活中,专注力强的幼儿可以集中注意力去听老师讲课、参加游戏、做简单的任务,进而养成认真、坚持、专注的学习习惯。以幼儿园手工活动为例,注意力集中的幼儿会积极参与其中,在认真完成裁剪、粘贴等动作的同时也会主动去思考、解决遇到的问题,从而增强自主性,减少对别人的依赖。同时,能够自己整理书包、摆放学习用品的幼儿,在课堂上可以很快找到需要的东西,不会因为寻找物品而影响到自己的注意力,真正实现了高质量学习。相反,注意力不集中、自理能力差的幼儿容易出现上课走神、做事拖拉、畏难退缩等现象,很难养成良好的学习习惯。因此,培养幼儿专注力和自理能力可助力幼儿形成积极的学习态度,养成认真、坚持、自主的学习品质,为幼儿进入小学后学习生活打下良好的基础。

(二) 有助于幼儿提升自主管理能力

自理能力的培养,本质上就是使幼儿学会管理自己的生活,即穿衣、洗漱、进食、整理个人物品等,在这个过程中,幼儿可以逐渐认识自身责任,学会合理安排时间、统筹兼顾任务。幼儿每天能够按时起床、穿衣服、洗漱,逐渐形成了一定的作息规律,学会了管理自己的作息;自己整理玩具、书籍,会进行分类、归纳,强化自我管理的条理性。专注力可促使幼儿在完成自理任务时全神贯注,不放弃,克服困难。例如,幼儿在学习系鞋带时,需要集中注意力于手指的动作上,反复尝试、不断调整,这样的过程可提高幼儿的自理能力,培养幼儿的耐心和坚持性,使幼儿学会自我约束、自我激励。随着自理能力、专注力不断提高,幼儿逐渐形成自主意识,并学会主动管理自己的行为、情绪、任务,以及在遇到困难时能主动想办法解决,而不会依靠别人来帮助自己,这样的自主管理能力会伴随幼儿一生,对幼儿的成长成才有着十分重要的意义。

(三) 有助于落实学前教育高质量发展要求

《3~6岁儿童学习与发展指南》中指出,将“有基本的生活自理能力”“能较长时间地专注于自己感兴趣的事物”作为幼儿发展的重要目标,这也说明培养幼儿的专注力和自理能力是学前教育的任务之一,更是学前教育高质量发展的具体体现^[2]。现阶段,我国学前教育已经由“普及”转向了“提质”,不再只是满足幼儿基本的生活照料需求,而是更加重视幼儿各方面能力的培养。在具体的学前教育实践中,重视幼儿的专注力和自理能力,能够克服重知识轻能力、重照料轻培养的倾向,使学前教育回归本质,真正以幼儿为中心,关注幼儿的身心发展需要。大部分优质幼儿园将专注力的培养和自理能力的提高融入日常的教学中,用生活化的活动设计使

幼儿在实践中提高能力，这就是落实学前教育高质量发展的具体实践。简言之，培养幼儿的专注力、自理能力，可促进幼儿良好行为习惯、综合素养的养成，为幼儿终身发展打下基础。

二、“生活即教育”理念在幼儿园、家庭中的应用现状

（一）幼儿园方面

目前，大部分幼儿园已经认识到“生活即教育”的理念，并将其融入日常教育教学活动中，取得了较好的效果，但仍然存在一些不容忽视的问题。在日常教学中，一些幼儿园会根据幼儿一日生活的安排来开展生活化教育活动，将专注力培养和自理能力的提高结合起来，如晨间活动中个人物品自行整理、桌椅自行摆放的设计，锻炼了幼儿的自理能力，培养了幼儿的专注力；在进餐环节鼓励幼儿自己取餐、安静进餐，培养了幼儿的自理能力与规则意识，强化了幼儿的专注力。再比如，部分幼儿园设立了专门的生活体验区，通过提供穿衣、叠被子、整理玩具等材料，促使幼儿在自主操作中提高自理能力，在专注操作中培养专注力。

尽管如此，仍有部分幼儿园对“生活即教育”理念的理解不够深刻，存在着形式化、表面化的倾向^[3]。有的幼儿园虽然提出了生活化教育的口号，但是在实际的教学过程中，始终将传统的知识灌输作为主要教学方式，生活化的活动设计流于形式，未能充分发挥幼儿的主体性作用；部分幼儿园教师缺乏相应的专业知识，在引导幼儿参与生活实践活动时缺乏科学的指导方法，很难从根本上促进幼儿专注力和自理能力的共同提高。更有甚者，一些幼儿园存在重集体活动、轻个体体验的现象，未能精准地考虑到每一个幼儿的发展差异，致使生活化教育整体效果大打折扣。

（二）家庭方面

近年来，随着学前教育理念的普及，越来越多的家长开始认识到“生活即教育”理念，并且重视幼儿的专注力和自理能力的培养，但家庭育儿实践中的误区和不足依旧存在。部分家长将“生活即教育”思想带到日常育儿中，着重为幼儿提供自主实践的机会，如在家庭生活中，鼓励幼儿自行穿衣、洗手、收拾房间，支持幼儿参与到擦桌子、摆碗筷等简单的家务活动中，以达到提高幼儿自理水平并养成专注品质的目的；在亲子交往时，结合共同创作手工制品、阅读绘本等方式，培养幼儿的专注精神，带领幼儿独立完成某些工作，提高幼儿的自理能力。

然而，仍有一部分家长对“生活即教育”的理念理

解不全面，甚至存在认知上的偏差，其中，最为突出的问题便是包办代替现象严重，很多家长认为幼儿年纪较小，自理能力较差，或是害怕幼儿做不好、受伤，故而包揽了幼儿所有的日常生活事务，从穿衣、洗漱到整理物品，全程代劳，剥夺了幼儿自主尝试的机会，使幼儿自理能力弱，不利于专注力的培养。尤其是一些家长过度看重幼儿知识学习，忽视了生活实践能力的培养，每天将幼儿安排到各种兴趣班、补习班上，占据了幼儿大部分的自主生活时间，久而久之，幼儿缺少专注于生活实践的机会，专注力与自理能力发展失衡。此外，一些家长尚不具备科学的育儿方法，在培养幼儿专注力、自理能力时，出现了严重的失衡现象，难以达到协同培养的效果。

三、“生活即教育”视角下幼儿专注力与自理能力的协同发展路径

（一）深化“生活即教育”理念，树立协同发展意识

作为幼儿教师，应加强对“生活即教育”理念的学习和研究，结合自身教学实践，真正理解“生活即教育”理念的核心要义，明确专注力和自理能力协同发展对幼儿成长的意义，摒弃重知识、重照料等教育理念。定期组织教师参加专题培训、教研活动，邀请学前教育专家来指导，交流生活化教育的实践经验，促使教师改变教育观念，将协同培养当作日常教学的主要目的。以某幼儿园为例，该园每月开展一次“生活即教育”教研活动，组织教师就如何在生活中促进幼儿专注力和自理能力的协同培养展开讨论，分享教学案例，交流指导方法，促使教师在交流中加深对理念的理解、提升能力^[4]。作为家长，要深刻认识到“家园共育”对幼儿身心健康发展的重要性，主动学习“生活即教育”的理念、科学育儿的知识，摒弃包办代替的育儿思想，树立协同发展意识。例如，幼儿园可借助家长课堂、育儿分享会、线上交流群等方式，向家长传播有关知识，促使家长改变育儿观念。通过定期举办家长课堂，邀请专家讲解“生活即教育”理念下育儿的方法，结合具体的案例来说明放手让幼儿自主完成生活任务，不仅可以提高幼儿的自理能力，还可以培养幼儿的专注力，从而主动配合幼儿园，形成协同培养的合力。

（二）依托幼儿一日生活，构建协同培养场景

在幼儿园一日生活中，将协同培养融入每一个具体的环节中，设计出有针对性的活动。晨间入园时，引导幼儿自己整理好书包，摆放好个人物品，使幼儿在整理中学会自立，在专注中提高注意力；在进餐环节，引导幼儿自己取餐、安静进餐，不挑食、不偏食，整理好自己

碗筷等餐具，培养幼儿的自理能力以及专注能力。午睡环节，让幼儿自由脱衣服、叠衣服、整理床铺，鼓励幼儿集中注意力做每个动作，独立完成任务，培养幼儿的自理能力和专注度；在户外活动中，引导幼儿自主整理运动器材、擦汗、喝水，促使幼儿在完成任务期间循序渐进地强化自理能力。与此同时，家长也应该根据家庭日常生活，为幼儿创设协同培养的场景，并分配力所能及的任务。在做饭时，为幼儿设定帮忙摆碗筷、洗蔬菜等任务，要求幼儿集中注意力，认真完成任务，锻炼幼儿的自理能力，培养幼儿的专注力；在整理房间时，为幼儿设定自主整理玩具、书籍的任务，要求幼儿分类摆放整齐，专注于整理过程，提高自理能力、专注力；在洗漱环节，为幼儿设定自主刷牙、洗脸、整理洗漱用品的任务，要求幼儿专注每一个步骤，认真完成，达到二者的协同提高。

（三）采用生活化策略，强化协同培养效果

一是示范引导法。幼儿具有很强的模仿性，教师、家长的行为都会对幼儿产生潜移默化的影响。在幼儿园，教师整理班级物品时要专心致志、一丝不苟，动作规范，使幼儿模仿学习；在引导幼儿完成自理任务时，教师亲自示范，讲解具体的操作方法，引导幼儿专注地进行操作。在家庭中，家长做家务、整理物品时要认真、专注，让幼儿在模仿中学习，引导幼儿参与其中，专注完成自己的任务。二是任务驱动法。根据幼儿年龄特点和发展水平，将自理任务分为不同的层次，逐步提高难度，使幼儿在完成任务的过程中，提高专注力和自理能力。以小班幼儿为例，设计出“自己穿鞋子、自己吃饭”等简单的任务，要求幼儿专心完成；以中班幼儿为例，设计出“自己叠衣服、整理书包”等难度稍高的任务；以大班幼儿为例，设计出“自己整理房间、帮忙做家务”等任务。尤其是在幼儿完成任务后，教师和家长应及时给予引导和鼓励，使幼儿体验到成功的快乐，调动幼儿参与的积极性^[5]。三是游戏化方式。将自理能力和专注力培养融入游戏中，真正做到在玩中学、学中练。在幼儿园中，通过开展“自理小能手”活动，设置穿衣、叠被子、整理玩具等任务，使幼儿在活动中集中精力去完成，提高自理能力；在家庭中，通过开展“亲子整理大赛”，家长与孩子共同整理物品，比速度、看整洁，提升幼儿的专注力和自理能力，加强亲子间的情感联系。

（四）打造生活化教育环境，支撑协同发展

幼儿园环境创设要坚持生活化、自主化原则，创设可以操作和参与的环境，以便在自主探索中提高幼儿的专注力和自理能力。在班级中，通过设置生活体验区，

投放穿衣、叠被子、整理玩具、摆放餐具等材料，使幼儿在自主操作中练习自理技能，在专注操作中培养专注力。在图书角、手工区等区域，通过摆放幼儿容易整理的物品，引导幼儿自主整理，培养幼儿的自理能力和专注力。在班级环境布置中加入生活化的元素，即幼儿的自理作品、专注力活动的照片等，使幼儿切实感悟到自己的进步，激发幼儿参与的积极性。如某幼儿园在班级墙面设立“自理小明星”“专注小达人”展示栏，每周展示幼儿生活实践中的优秀照片、作品，激励幼儿向优秀同伴学习，增强幼儿自信心。家长也应当为幼儿创造一个自主、独立的生活空间，使幼儿能够自由地去完成生活任务，如为幼儿提供专属的衣柜、玩具柜、书桌，鼓励幼儿自己整理衣物、玩具、学习用品；在厨房、卫生间等地方设置适合幼儿操作的工具，鼓励幼儿自主完成洗漱、帮忙做家务等任务。当然，整洁有序的家庭环境也尤为重要，通过为幼儿创造一个专注自主的学习环境，避免环境过于杂乱分散幼儿的注意力，促进幼儿专注力和自理能力的发展。

结语

综上所述，“生活即教育”理念在幼儿园和家庭中虽然取得一定效果，但仍存在理念理解不到位、实践形式化、家园合作不力等现象。在今后工作中，应不断加深对“生活即教育”理念的理解，树立协同发展意识，依托幼儿一日生活构建协同培养的场景，用生活化的策略来强化培养的效果，营造生活化教育环境，使专注力培养和自理能力提高成为幼儿日常生活中的每一个环节。只有这样，才能使幼儿的专注力和自理能力协同发展，帮助幼儿养成良好的行为习惯，提升综合素质，为幼儿终身发展打下坚实的基础，推动学前教育高质量发展。

参考文献

- [1] 吕爽.《幼儿园教育指导纲要(试行)》艺术领域的解读——基于心理营养理念[J].吉林省教育学院学报,2024,40(11):40-44.
- [2] 陆慧景.“生活即教育”理念对幼儿园教育创新的启示[J].新智慧,2024(36):4-6.
- [3] 张万军.基于陶行知“生活即教育”理念的幼儿园教育创新思考[J].名师在线,2024(23):94-96.
- [4] 赵芳.幼儿园生活教育的实践探究——基于“生活即教育”理念[J].教育实践与研究(C),2023(02):46-49.
- [5] 陈和.浅谈幼儿园“生活即教育”的新思考与新实践[J].科学咨询(教育科研),2021(46):148-150.