

附件 3:

科普对象为学生、家长和教师的文章体例说明和样稿示例

一、体例说明

每一篇科普文章为一个单独的问题条目，聚焦一个生活中与学生成长和教育相关的现象或问题。选题应侧重新颖性、趣味性和实用性，以发展心理学、学习心理学和普通心理学的知识普及为主。内容和表述方式应具有普适性和大众性，使中小學生、家长和教师都可以阅读。文章统一由题目、趣味现象、心理探秘、活用贴士、心法一诀五个部分组成。

1. 题目（15~30 字符）

要求言简意赅、主题明确、问题突出、信息量大，用设问的形式，如“为什么”“怎么办”“如何做”等。

2. 趣味现象（300 字符）

使用第三人称，描述一种与人们日常生活息息相关的现象或问题，注重生活化与真实性。不建议使用故事、寓言或传说一类的题材。

3. 心理探秘（500 字符）

从科普视角，使用心理学相关知识和原理，分析解读上述趣味现象。建议使用制造熟悉感、设置悬念、故事刺激、金句刺激、反转预期等技巧，激发读者的好奇心、吸引读者的注意力，可以适当使用网络流行语。语言风趣幽默的稿件优先采用。

4. 活用贴士（500 字符）

针对趣味现象引发的思考，将相应的心理学知识与原理转化应用于生活当中，对读者进行知识普及，并给出三个左右具体可操作的建议。如果是相对复杂的方法，需要给出详细的操作步骤。

5. 心法一诀（20~40 字符）

用一句话高度概括本文观点或现象，类似于“金句”：或富有哲理，给人启迪；或隽永深刻，引人思考；或诙谐幽默，令人莞尔。可以原创，可以改编，也可以引用。

二、样稿示例

三岁以前，小孩子没有记忆是真的吗？

【趣味现象】

今天是小芊 12 岁生日，全家人围坐在烛光前唱着生日歌，十分幸福。小芊在吹蜡烛之后，妈妈忽然问了一句：“你还记得小时候，我和爸爸给你过生日的事儿吗？”

小芊陷入回忆中，她充满疑惑地对妈妈说：“妈妈，我记得我四岁开始的每一个生日，可我三岁以前的记忆是空白的，这是为什么呢？”

“真的吗？”妈妈对女儿地发现很好奇。妈妈说：“哎呀，我发现自己也不记得三岁以前的事情！我可以记起很久以前的事情，但如果让我回想一下自己三岁前发生了什么，我的脑海也是空白的呢！”

爸爸说自己似乎也有同样的感觉。

这真是一个特别的生日，一家人都发现了一个秘密，那就是“三岁前记忆消失”现象，小芊决定到学校向心理老师请教一下。

【心理探秘】

那么，小孩三岁前没有记忆是不是真的？

其实，民间一直流传“小孩三岁以前没有记忆”的说法。大家都说，小孩三岁以后才开始“记事儿。可以肯定地说，大多数人们记不住三岁以前的事情，是真的。

主要原因是：人类的大脑中有两个非常关键的部分——前额叶皮层和海马体。这两个结构直接影响到人类的长期记忆，它们一般在人类三四岁之后才能发育成熟，而在此之前都属于快速成长期。

前额叶皮质区域是大脑发育最慢的部位，通常被称为脑部的命令和控制中心。孩子在三岁之前，仍处于婴儿期，所以他们前额叶皮质还在发育中，并没有形成足够精密的神经结构。

在海马体成熟之前，人类只会存在短期记忆，一般也就几小时或者一两天，根本不能形成个人生活经历混合起来的自传记忆，以及对自身位置定位的空间记忆。

我们将这种记忆生长规律称为“漏斗效应”。在三岁之前，记忆碎片会像沙一样

在大脑这个漏斗中流失，被时间冲淡。所以如果不是过于深刻的事情，婴儿很可能是记不住的。

【活用贴士】

有家长知道小孩子三岁之前缺乏记忆，所以放弃了相关的教育和引导，这是误区。心理老师提示家长们：我们不能放弃三岁前对婴儿的引导，以下是具体的建议。

1. 多用笑容和婴儿互动

笑是婴儿与大人交流的重要方式。婴儿出生仅几个小时就会笑，这种笑最初是无意识的，然而这种笑对大人与孩子的联系有着重大的影响，因为婴儿的笑给大人带来了内心的喜悦。如果大人，也以笑回报婴儿，或者经常主动地微笑，不仅能让婴儿高兴，也能使婴儿从自发的、无意识的笑转变为一种交流——这实际上就是最初社会交流的开始。大人的微笑其实在告诉婴儿，他是一个对别人有影响的人，他的行为对周围的人有作用。这种感受会使婴儿心满意足。

2. 多给婴儿抚摸和拥抱

我们知道，0到3岁的婴儿需要大人的照料才得以生存。大人的照料和保护，自然使他们产生一种情感——依恋感，这种依恋感的满足与否，对孩子行为及个性的发展有很大影响。

婴儿从第6个月起，对依恋的对象表示深深的依赖。当依恋对象离开时，就会哭喊；当依恋对象回到身边时，会显得十分高兴。6个月至3岁是孩子依恋感发展的关键期。照料者应该给婴儿抚摸和拥抱，满足他们的依恋感，从而使孩子内心愉快、充满安全感。

3. 多跟婴儿“谈话”

3岁以前的婴儿，经常用小嘴巴开心地嘟囔出各种大人听不懂的“言语”。这个时候，大人要积极地回应，一起体验快乐的情绪。这不仅发展了孩子的安全的依恋感，还使得孩子乐于对环境进行积极的探索和建立初始的自信。大人越常和婴儿用言语互动，婴儿的语言就可能越早发展和丰富起来。

大量的心理学研究表明，心理健康的最基本的条件是，一个人在婴儿期曾与母亲（或一个稳定的抚养者、照顾者等）建立过一种温暖、亲密、持久的关系。它，无可替代。

【心法一诀】

三岁前孩子没有记忆，但积极引导会终身受益。