

食品安全基本原则

天气炎热,要遵循食品安全的几个基本原则,包括保持清洁、生熟分开、煮熟煮透、保持食物的安全温度以及使用安全的水和原材料。具体需要做到以下几点:

第一,选择新鲜食材,清水洗净后及时加工,尽量现做现吃;加工食物时要充分烧熟煮透,除了烹制鱼、肉要做到这一点,自制豆浆也要煮熟再喝。

第二,妥善储存和处理食品。没用完的食材和剩余的饭菜要及时放入冰箱进行冷藏或冷冻,要生熟分开,避免交叉污染。食品要按类分层冷藏,上层一般放即食食物如熟食、牛奶等,下层一般放还需进一步热加工的食物如鲜鱼、生肉等。有的家庭习惯一次性购买大量食品存在冰箱里,这样并不可取。冰箱并非食品保险箱,低温冷藏只可以抑制一部分细菌生长,但有的细菌不怕冷、不怕冻。所以,不建议购买大量食品放在冰箱里,最好趁着新鲜尽快食用;从冰箱里取出的剩饭菜一定要充分加热后再吃才更安全。

第三,不采、不买、不吃野生蘑菇,这是预防毒蘑菇中毒最安全有效的方法。高温高湿的天气,非常适宜野生蘑菇生长,是毒蘑菇中毒事件的高发季节,不要心存侥幸采食野生蘑菇。

营养专家强调,通过这些做法,可以很好保障我们食品的安全,降低食源性疾病发生的风险。万一出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻或出现幻觉等食物中毒症状,应立即停止食用可疑食物,并尽快救治。可以在家中先采取紧急催吐等自救措施,并及时到就近医院进行专业治疗。

据工人日报客户端

热牛奶温度别超70℃

很多人喜欢把牛奶煮熟喝,但其实,牛奶中大多数蛋白都不耐热,高温会降低或失去蛋白的活性,牛奶碱性蛋白在70℃高温中失去活性;牛奶乳清蛋白和酪蛋白则会在80℃高温中失去活性。所以,建议加热牛奶时,温度不要超过70℃,否则会降低牛奶的营养价值。

据京工网

宝宝肠绞痛四个常见原因

肠绞痛是一种常见的婴幼儿疾病,发作时表现为孩子大声哭叫,可持续几小时,也可阵发性发作,同时面部涨红,口周苍白,腹壁紧张,双腿向上蜷起,双足发凉,双手紧握,抱哄、喂奶均不能缓解,最终以力竭、排气或排便而停止。婴幼儿肠绞痛主要与以下原因有关,家长应注意避免:

喂养方式 母乳喂养的婴幼儿可能受到母亲的饮食影响,即某些成分一旦通过乳汁被宝宝吸收,就可能引发肠绞痛。而人工喂养的宝宝则影响相对较小。

胃肠道发育不全 宝宝的胃肠道尚未发育完全,容易出现肠道排空不畅的情况,继而诱发肠道痉挛。建议合理喂养,可通过腹部按摩、飞机抱等方式缓解。

消化不良 如果添加辅食过早,或选用蛋白质、脂肪含量较高的奶粉,宝宝难以消化,可诱发肠绞痛。建议少量多餐,6个月前避免添加辅食,添加辅食应遵循从稀到稠、从一种到多种的原则,预防消化不良。

肠道感染 宝宝的胃肠道免疫力较弱,容易遭受病原微生物的侵袭,致使肠道黏膜水肿,可引发肠绞痛,多伴有发热、呕吐、腹泻等情况。此时可遵医嘱服用双歧杆菌三联活菌散、乳酸菌素片等益生菌制剂。

冯勇(据《大众卫生报》)

按揉穴位缓解热伤风症状

高温天气,人体为了散发体内的热能,毛孔扩张、出汗增多,此时若过度贪凉或忽冷忽热,极容易导致夏季感冒,即“热伤风”,症状表现为发热重、恶寒轻、头痛胀、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞流鼻涕,还常伴有消化道症状,如腹胀、腹泻、食欲不振等。热伤风患者可以通过按压肺俞穴(人体背部,第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处),缓解咳嗽、鼻塞症状。如果鼻塞症状较为严重,也可按压迎香穴(鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中)。

据《保健时报》

帮孩子找回学习乐趣

学习不仅关系到孩子的知识积累和技能培养,还会影响其个性发展,重要性毋庸置疑,但是一些孩子却对学习失去兴趣,甚至产生抵触情绪。心理咨询师表示,这个时候,家长应通过正确引导,帮助孩子找回学习动力,重拾学习乐趣。

喜欢打游戏和多巴胺的产生有关

现在很多家长苦恼的一个问题就是孩子很喜欢玩游戏,却不喜欢学习。究其原因,首先是游戏的设计很容易让玩家进入“心流”状态。“心流”是指人完全投入某种活动时的心理状态,会产生高度的兴奋和充实感,那种全神贯注忘我的状态甚至感受不到时间的存在。其实,这种兴奋感和多巴胺的产生有关。多巴胺是脑内的一种神经递质,它的主要作用就是让人产生开心的感觉,游戏的画面、音乐设计都是为了刺激多巴胺分泌,让人一看到它就想要付诸于行动。

仅此而已还不至于对游戏上瘾。孩子爱打游戏,是因为大脑的另一个机制,即奖赏效应。当我们做一件事情的时候,如果能从中获得成就感,脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中,玩家每打败一个怪兽、通过一个关卡,都会触发大脑的奖赏机制,

影响学习兴趣的因素,最重要的就是动机。动机分为内外两种,其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机,出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行,能够全身心投入到自己喜欢的事情中,享受做事情的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生,会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识,享受英语带来的乐趣,这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因(如奖励)引起的动机,由外部因素驱动,为了获得奖励或避免惩罚而做事,是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色,得到老师的赞扬,受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点,因此家长要努力创造一个环境,鼓励孩子发现和追求自己的兴趣,通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺,就有了源源不断的动机,让我们将游戏进行下去。

此外,游戏有着清晰的目标,能缩短延迟满足感。在游戏中,拾取装备、打败怪兽、晋级下一关,一个个小目标展示得非常明确,能够让孩子知道做什么,该怎么做。同时,游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号,都能够让人感到成就和满足,而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情,需要具有延迟满足能力。

延迟满足感是甘愿为一件更有长远价值的事情而放弃及时能够得到满足的事情,这需要大脑中前额叶功能的执行。前额叶是控制冲动、规划、判断等高级认知功能的区域,但在儿童和青少年时期,大脑前额叶没有完全发育成熟,对孩子来说就是一种负担和挑战。

鼓励孩子发现和追求自己的兴趣

让孩子爱打游戏,是因为大脑的另一个机制,即奖赏效应。当我们做一件事情的时候,如果能从中获得成就感,脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中,玩家每打败一个怪兽、通过一个关卡,都会触发大脑的奖赏机制,

影响学习兴趣的因素,最重要的就是动机。动机分为内外两种,其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机,出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行,能够全身心投入到自己喜欢的事情中,享受做事情的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生,会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识,享受英语带来的乐趣,这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因(如奖励)引起的动机,由外部因素驱动,为了获得奖励或避免惩罚而做事,是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色,得到老师的赞扬,受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点,因此家长要努力创造一个环境,鼓励孩子发现和追求自己的兴趣,通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺,就有了源源不断的动机,让我们将游戏进行下去。

此外,游戏有着清晰的目标,能缩短延迟满足感。在游戏中,拾取装备、打败怪兽、晋级下一关,一个个小目标展示得非常明确,能够让孩子知道做什么,该怎么做。同时,游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号,都能够让人感到成就和满足,而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情,需要具有延迟满足能力。

延迟满足感是甘愿为一件更有长远价值的事情而放弃及时能够得到满足的事情,这需要大脑中前额叶功能的执行。前额叶是控制冲动、规划、判断等高级认知功能的区域,但在儿童和青少年时期,大脑前额叶没有完全发育成熟,对孩子来说就是一种负担和挑战。

鼓励孩子发现和追求自己的兴趣

让孩子爱打游戏,是因为大脑的另一个机制,即奖赏效应。当我们做一件事情的时候,如果能从中获得成就感,脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中,玩家每打败一个怪兽、通过一个关卡,都会触发大脑的奖赏机制,

影响学习兴趣的因素,最重要的就是动机。动机分为内外两种,其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机,出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行,能够全身心投入到自己喜欢的事情中,享受做事情的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生,会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识,享受英语带来的乐趣,这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因(如奖励)引起的动机,由外部因素驱动,为了获得奖励或避免惩罚而做事,是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色,得到老师的赞扬,受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点,因此家长要努力创造一个环境,鼓励孩子发现和追求自己的兴趣,通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺,就有了源源不断的动机,让我们将游戏进行下去。

此外,游戏有着清晰的目标,能缩短延迟满足感。在游戏中,拾取装备、打败怪兽、晋级下一关,一个个小目标展示得非常明确,能够让孩子知道做什么,该怎么做。同时,游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号,都能够让人感到成就和满足,而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情,需要具有延迟满足能力。

延迟满足感是甘愿为一件更有长远价值的事情而放弃及时能够得到满足的事情,这需要大脑中前额叶功能的执行。前额叶是控制冲动、规划、判断等高级认知功能的区域,但在儿童和青少年时期,大脑前额叶没有完全发育成熟,对孩子来说就是一种负担和挑战。

鼓励孩子发现和追求自己的兴趣

让孩子爱打游戏,是因为大脑的另一个机制,即奖赏效应。当我们做一件事情的时候,如果能从中获得成就感,脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中,玩家每打败一个怪兽、通过一个关卡,都会触发大脑的奖赏机制,

影响学习兴趣的因素,最重要的就是动机。动机分为内外两种,其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机,出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行,能够全身心投入到自己喜欢的事情中,享受做事情的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生,会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识,享受英语带来的乐趣,这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因(如奖励)引起的动机,由外部因素驱动,为了获得奖励或避免惩罚而做事,是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色,得到老师的赞扬,受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点,因此家长要努力创造一个环境,鼓励孩子发现和追求自己的兴趣,通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺,就有了源源不断的动机,让我们将游戏进行下去。

此外,游戏有着清晰的目标,能缩短延迟满足感。在游戏中,拾取装备、打败怪兽、晋级下一关,一个个小目标展示得非常明确,能够让孩子知道做什么,该怎么做。同时,游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号,都能够让人感到成就和满足,而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情,需要具有延迟满足能力。

延迟满足感是甘愿为一件更有长远价值的事情而放弃及时能够得到满足的事情,这需要大脑中前额叶功能的执行。前额叶是控制冲动、规划、判断等高级认知功能的区域,但在儿童和青少年时期,大脑前额叶没有完全发育成熟,对孩子来说就是一种负担和挑战。

鼓励孩子发现和追求自己的兴趣

让孩子爱打游戏,是因为大脑的另一个机制,即奖赏效应。当我们做一件事情的时候,如果能从中获得成就感,脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中,玩家每打败一个怪兽、通过一个关卡,都会触发大脑的奖赏机制,

影响学习兴趣的因素,最重要的就是动机。动机分为内外两种,其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机,出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行,能够全身心投入到自己喜欢的事情中,享受做事情的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生,会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识,享受英语带来的乐趣,这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因(如奖励)引起的动机,由外部因素驱动,为了获得奖励或避免惩罚而做事,是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色,得到老师的赞扬,受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点,因此家长要努力创造一个环境,鼓励孩子发现和追求自己的兴趣,通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺,就有了源源不断的动机,让我们将游戏进行下去。

此外,游戏有着清晰的目标,能缩短延迟满足感。在游戏中,拾取装备、打败怪兽、晋级下一关,一个个小目标展示得非常明确,能够让孩子知道做什么,该怎么做。同时,游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号,都能够让人感到成就和满足,而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情,需要具有延迟满足能力。

延迟满足感是甘愿为一件更有长远价值的事情而放弃及时能够得到满足的事情,这需要大脑中前额叶功能的执行。前额叶是控制冲动、规划、判断等高级认知功能的区域,但在儿童和青少年时期,大脑前额叶没有完全发育成熟,对孩子来说就是一种负担和挑战。

鼓励孩子发现和追求自己的兴趣

让孩子爱打游戏,是因为大脑的另一个机制,即奖赏效应。当我们做一件事情的时候,如果能从中获得成就感,脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中,玩家每打败一个怪兽、通过一个关卡,都会触发大脑的奖赏机制,

影响学习兴趣的因素,最重要的就是动机。动机分为内外两种,其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机,出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行,能够全身心投入到自己喜欢的事情中,享受做事情的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生,会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识,享受英语带来的乐趣,这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因(如奖励)引起的动机,由外部因素驱动,为了获得奖励或避免惩罚而做事,是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色,得到老师的赞扬,受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点,因此家长要努力创造一个环境,鼓励孩子发现和追求自己的兴趣,通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺,就有了源源不断的动机,让我们将游戏进行下去。

此外,游戏有着清晰的目标,能缩短延迟满足感。在游戏中,拾取装备、打败怪兽、晋级下一关,一个个小目标展示得非常明确,能够让孩子知道做什么,该怎么做。同时,游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号,都能够让人感到成就和满足,而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情,需要具有延迟满足能力。

延迟满足感是甘愿为一件更有长远价值的事情而放弃及时能够得到满足的事情,这需要大脑中前额叶功能的执行。前额叶是控制冲动、规划、判断等高级认知功能的区域,但在儿童和青少年时期,大脑前额叶没有完全发育成熟,对孩子来说就是一种负担和挑战。

鼓励孩子发现和追求自己的兴趣

让孩子爱打游戏,是因为大脑的另一个机制,即奖赏效应。当我们做一件事情的时候,如果能从中获得成就感,脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中,玩家每打败一个怪兽、通过一个关卡,都会触发大脑的奖赏机制,

影响学习兴趣的因素,最重要的就是动机。动机分为内外两种,其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机,出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行,能够全身心投入到自己喜欢的事情中,享受做事情的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生,会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识,享受英语带来的乐趣,这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因(如奖励)引起的动机,由外部因素驱动,为了获得奖励或避免惩罚而做事,是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色,得到老师的赞扬,受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点,因此家长要努力创造一个环境,鼓励孩子发现和追求自己的兴趣,通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺,就有了源源不断的动机,让我们将游戏进行下去。

此外,游戏有着清晰的目标,能缩短延迟满足感。在游戏中,拾取装备、打败怪兽、晋级下一关,一个个小目标展示得非常明确,能够让孩子知道做什么,该怎么做。同时,游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号,都能够让人感到成就和满足,而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情,需要具有延迟满足能力。

延迟满足感是甘愿为一件更有长远价值的事情而放弃及时能够得到满足的事情,这需要大脑中前额叶功能的执行。前额叶是控制冲动、规划、判断等高级认知功能的区域,但在儿童和青少年时期,大脑前额叶没有完全发育成熟,对孩子来说就是一种负担和挑战。

鼓励孩子发现和追求自己的兴趣

让孩子爱打游戏,是因为大脑的另一个机制,即奖赏效应。当我们做一件事情的时候,如果能从中获得成就感,脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中,玩家每打败一个怪兽、通过一个关卡,都会触发大脑的奖赏机制,

影响学习兴趣的因素,最重要的就是动机。动机分为内外两种,其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机,出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行,能够全身心投入到自己喜欢的事情中,享受做事情的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生,会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识,享受英语带来的乐趣,这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因(如奖励)引起的动机,由外部因素驱动,为了获得奖励或避免惩罚而做事,是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色,得到老师的赞扬,受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点,因此家长要努力创造一个环境,鼓励孩子发现和追求自己的兴趣,通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺,就有了源源不断的动机,让我们将游戏进行下去。

此外,游戏有着清晰的目标,能缩短延迟满足感。在游戏中,拾取装备、打败怪兽、晋级下一关,一个个小目标展示得非常明确,能够让孩子知道做什么,该怎么做。同时,游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号,都能够让人感到成就和满足,而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情,需要具有延迟满足能力。

延迟满足感是甘愿为一件更有长远价值的事情而放弃及时能够得到满足的事情,这需要大脑中前额叶功能的执行。前额叶是控制冲动、规划、判断等高级认知功能的区域,但在儿童和青少年时期,大脑前额叶没有完全发育成熟,对孩子来说就是一种负担和挑战。

鼓励孩子发现和追求自己的兴趣

让孩子爱打游戏,是因为大脑的另一个机制,即奖赏效应。当我们做一件事情的时候,如果能从中获得成就感,脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中,玩家每打败一个怪兽、通过一个关卡,都会触发大脑的奖赏机制,

影响学习兴趣的因素,最重要的就是动机。动机分为内外两种,其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机,出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行,能够全身心投入到自己喜欢的事情中,享受做事情的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生,会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识,享受英语带来的乐趣,这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因(如奖励)引起的动机,由外部因素驱动,为了获得奖励或避免惩罚而做事,是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色,得到老师的赞扬,受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点,因此家长要努力创造一个环境,鼓励孩子发现和追求自己的兴趣,通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺,就有了源源不断的动机,让我们将游戏进行下去。

此外,游戏有着清晰的目标,能缩短延迟满足感。在游戏中,拾取装备、打败怪兽、晋级下一关,一个个小目标展示得非常明确,能够让孩子知道做什么,该怎么做。同时,游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号,都能够让人感到成就和满足,而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情,需要具有延迟满足能力。

延迟满足感是甘愿为一件更有长远价值的事情而放弃及时能够得到满足的事情,这需要大脑中前额叶功能的执行。前额叶是控制冲动、规划、判断等高级认知功能的区域,但在儿童和青少年时期,大脑前额叶没有完全发育成熟,对孩子来说就是一种负担和挑战。

鼓励孩子发现和追求自己的兴趣

让孩子爱打游戏,是因为大脑的另一个机制,即奖赏效应。当我们做一件事情的时候,如果能从中获得成就感,脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中,玩家每打败一个怪兽、通过一个关卡,都会触发大脑的奖赏机制,

影响学习兴趣的因素,最重要的就是动机。动机分为内外两种,其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机,出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行,能够全身心投入到自己喜欢的事情中,享受做事情的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生,会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识,享受英语带来的乐趣,这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因(如奖励)引起的动机,由外部因素驱动,为了获得奖励或避免惩罚而做事,是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色,得到老师的赞扬,受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点,因此家长要努力创造一个环境,鼓励孩子发现和追求自己的兴趣,通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺,就有了源源不断的动机,让我们将游戏进行下去。

此外,游戏有着清晰的目标,能缩短延迟满足感。在游戏中,拾取装备、打败怪兽、晋级下一关,一个个小目标展示得非常明确,能够让孩子知道做什么,该怎么做。同时,游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号,都能够让人感到成就和满足,而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情,需要具有延迟满足能力。

延迟满足感是甘愿为一件更有长远价值的事情而放弃及时能够得到满足的事情,这需要大脑中前额叶功能的执行。前额叶是控制冲动、规划、判断等高级认知功能的区域,但在儿童和青少年时期,大脑前额叶没有完全发育成熟,对孩子来说就是一种负担和挑战。

鼓励孩子发现和追求自己的兴趣

让孩子爱打游戏,是因为大脑的另一个机制,即奖赏效应。当我们做一件事情的时候,如果能从中获得成就感,脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中,玩家每打败一个怪兽、通过一个关卡,都会触发大脑的奖赏机制,

影响学习兴趣的因素,最重要的就是动机。动机分为内外两种,其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机,出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行,能够全身心投入到自己喜欢的事情中,享受做事情的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生,会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识,享受英语带来的乐趣,这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因(如奖励)引起的动机,由外部因素驱动,为了获得奖励或避免惩罚而做事,是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色,得到老师的赞扬,受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点,因此家长要努力创造一个环境,鼓励孩子发现和追求自己的兴趣,通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺,就有了源源不断的动机,让我们将游戏进行下去。

此外,游戏有着清晰的目标,能缩短延迟满足感。在游戏中,拾取装备、打败怪兽、晋级下一关,一个个小目标展示得非常明确,能够让孩子知道做什么,该怎么做。同时,游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号,都能够让人感到成就和满足,而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情,需要具有延迟满足能力。

延迟满足感是甘愿为一件更有长远价值的事情而放弃及时能够得到满足的事情,这需要大脑中前额叶功能的执行。前额叶是控制冲动、规划、判断等高级认知功能的区域,但在儿童和青少年时期,大脑前额叶没有完全发育成熟,对孩子来说就是一种负担和挑战。

鼓励孩子发现和追求自己的兴趣

让孩子爱打游戏,是因为大脑的另一个机制,即奖赏效应。当我们做一件事情的时候,如果能从中获得成就感,脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中,玩家每打败一个怪兽、通过一个关卡,都会触发大脑的奖赏机制,

影响学习兴趣的因素,最重要的就是动机。动机分为内外两种,其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机,出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行,能够全身心投入到自己喜欢的事情中,享受做事情的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生,会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识,享受英语带来的乐趣,这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因(如奖励)引起的动机,由外部因素驱动,为了获得奖励或避免惩罚而做事,是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色,得到老师的赞扬,受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点,因此家长要努力创造一个环境,鼓励孩子发现和追求自己的兴趣,通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺,就有了源源不断的动机,让我们将游戏进行下去。

此外,游戏有着清晰的目标,能缩短延迟满足感。在游戏中,拾取装备、打败怪兽、晋级下一关,一个个小目标展示得非常明确,能够让孩子知道做什么,该怎么做。同时,游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号,都能够让人感到成就和满足,而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情,需要具有延迟满足能力。

延迟满足感是甘愿为一件更有长远价值的事情而放弃及时能够得到满足的事情,这需要大脑中前额叶功能的执行。前额叶是控制冲动、规划、判断等高级认知功能的区域,但在儿童和青少年时期,大脑前额叶没有完全发育成熟,对孩子来说就是一种负担和挑战。

鼓励孩子发现和追求自己的兴趣

让孩子爱打游戏,是因为大脑的另一个机制,即奖赏效应。当我们做一件事情的时候,如果能从中获得成就感,脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中,玩家每打败一个怪兽、通过一个关卡,都会触发大脑的奖赏机制,

影响学习兴趣的因素,最重要的就是动机。动机分为内外两种,其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机,出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行,能够全身心投入到自己喜欢的事情中,享受做事情的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生,会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识,享受英语带来的乐趣,这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因(如奖励)引起的动机,由外部因素驱动,为了获得奖励或避免惩罚而做事,是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色,得到老师的赞扬,受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点,因此家长要努力创造一个环境,鼓励孩子发现和追求自己的兴趣,通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺,就有了源源不断的动机,让我们将游戏进行下去。

此外,游戏有着清晰的目标,能缩短延迟满足感。在游戏中,拾取装备、打败怪兽、晋级下一关,一个个小目标展示得非常明确,能够让孩子知道做什么,该怎么做。同时,游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号,都能够让人感到成就和满足,而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情,需要具有延迟满足能力。

延迟满足感是甘愿为一件更有长远价值的事情而放弃及时能够得到满足的事情,这需要大脑中前额叶功能的执行。前额叶是控制冲动、规划、判断等高级认知功能的区域,但在儿童和青少年时期,大脑前额叶没有完全发育成熟,对孩子来说就是一种负担和挑战。

鼓励孩子发现和追求自己的兴趣

让孩子爱打游戏,是因为大脑的另一个机制,即奖赏效应。当我们做一件事情的时候,如果能从中获得成就感,脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中,玩家每打败一个怪兽、通过一个关卡,都会触发大脑的奖赏机制,

影响学习兴趣的因素,最重要的就是动机。动机分为内外两种,其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机,出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行,能够全身心投入到自己喜欢的事情中,享受做事情的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生,会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识,享受英语带来的乐趣,这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因(如奖励)引起的动机,由外部因素驱动,为了获得奖励或避免惩罚而做事,是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色,得到老师的赞扬,受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点,因此家长要努力创造一个环境,鼓励孩子发现和追求自己的兴趣,通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺,就有了源源不断的动机,让我们将游戏进行下去。

此外,游戏有着清晰的目标,能缩短延迟满足感。在游戏中,拾取装备、打败怪兽、晋级下一关,一个个小目标展示得非常明确,能够让孩子知道做什么,该怎么做。同时,游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号,都能够让人感到成就和满足,而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情,需要具有延迟满足能力。

延迟满足感是甘愿为一件更有长远价值的事情而放弃及时能够得到满足的事情,这需要大脑中前额叶功能的执行。前额叶是控制冲动、规划、判断等高级认知功能的区域,但在儿童和青少年时期,大脑前额叶没有完全发育成熟,对孩子来说就是一种负担和挑战。

鼓励孩子发现和追求自己的兴趣

让孩子爱打游戏,是因为大脑的另一个机制,即奖赏效应。当我们做一件事情的时候,如果能从中获得成就感,脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中,玩家每打败一个怪兽、通过一个关卡,都会触发大脑的奖赏机制,

影响学习兴趣的因素,最重要的就是动机。动机分为内外两种,其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机,出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行,能够全身心投入到自己喜欢的事情中,享受做事情的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生,会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识,享受英语带来的乐趣,这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因(如奖励)引起的动机,由外部因素驱动,为了获得奖励或避免惩罚而做事,是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色,得到老师的赞扬,受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点,因此家长要努力创造一个环境,鼓励孩子发现和追求自己的兴趣,通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺,就有了源源不断的动机,让我们将游戏进行下去。

此外,游戏有着清晰的目标,能缩短延迟满足感。在游戏中,拾取装备、打败怪兽、晋级下一关,一个个小目标展示得非常明确,能够让孩子知道做什么,该怎么做。同时,游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号,都能够让人感到成就和满足,而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情,需要具有延迟满足能力。

延迟满足感是甘愿为一件更有长远价值的事情而放弃及时能够得到满足的事情,这需要大脑中前额叶功能的执行。前额叶是控制冲动、规划、判断等高级认知功能的区域,但在儿童和青少年时期,大脑前额叶没有完全发育成熟,对孩子来说就是一种负担和挑战。

鼓励孩子发现和追求自己的兴趣

让孩子爱打游戏,是因为大脑的另一个机制,即奖赏效应。当我们做一件事情的时候,如果能从中获得成就感,脑内的多巴胺会分泌更多。在游戏中,玩家每打败一个怪兽、通过一个关卡,都会触发大脑的奖赏机制,

影响学习兴趣的因素,最重要的就是动机。动机分为内外两种,其中内部动机指人们由学习本身的内在需要引起的动机,出于内部动机的个体行为是基于自己的兴趣和意愿而进行,能够全身心投入到自己喜欢的事情中,享受做事情的过程带来的快乐和满足感。例如对英语充满热情的学生,会自发地投入大量时间和精力去学习英语知识,享受英语带来的乐趣,这就是内部动机在推动学习行为。

外部动机指人们由外部诱因(如奖励)引起的动机,由外部因素驱动,为了获得奖励或避免惩罚而做事,是基于外界的压力和期望而进行的个体行为。例如学生在课堂上表现出色,得到老师的赞扬,受到鼓舞而更加努力学习。

内部动机比外部动机更具有持久性、深度参与和长期发展的特点,因此家长要努力创造一个环境,鼓励孩子发现和追求自己的兴趣,通过内部动机来驱使孩子的学习行为。

促使大脑分泌多巴胺。有了源源不断的多巴胺,就有了源源不断的动机,让我们将游戏进行下去。

此外,游戏有着清晰的目标,能缩短延迟满足感。在游戏中,拾取装备、打败怪兽、晋级下一关,一个个小目标展示得非常明确,能够让孩子知道做什么,该怎么做。同时,游戏取得胜利时获得的积分、勋章、称号,都能够让人感到成就和满足,而学习显然不是一件可以让人获得及时反馈的事情,需要具有延迟满足能力。