



## 如何训练孩子采用正确的握笔姿势

很多人都问：正确的握笔方式我们都知道，也像复读机一样每天提醒孩子，可是怎样才能纠正孩子的错误姿势呢？有没有实操性强一些的方法？今儿就教您如何使用四种橡皮筋，快速有效纠正孩子握笔姿势的方法！

错误握笔姿势的形成有多种原因。有的是先天发育不好，视动协调能力差；有的是过早握笔；有的是与教师和家长的教法有关。

握笔的技巧，其实是一种自动化的动作模式，多数的孩子很自然地就会正确握笔；而部分孩子握笔姿势不正确，随着年龄的增长，手部肌肉逐步发育完善，其握笔姿势也会自然纠正。但无论何种原因造成不正确的握笔姿势，都源于一开始握笔时成人未给予正确的引导，等坏习惯建立后，日后纠正起来就相当困难。

我身边有一些正在教授孩子们正确握笔姿势的教师，他们竟然利用一个小小的皮筋圈，解决了多年难以解决的问题，总结出几种纠正握笔姿势的方法，也适合书写姿势不正确的小学生，供大家参考。



先来看看常见的错误握笔方法：

- 错误一：拇指与食指平，握笔低，笔杆靠得太高。
- 错误二：拇指包住食指，握笔低，笔杆靠得太高。
- 错误三：笔杆靠得太低（会影响运笔的灵活性），握笔低。
- 错误四：手腕上拱，握笔低，拇指与食指平。

而他们又会带来哪些危害呢？

最常见的错误握法：大拇指包食指，也就是传说中的“学霸握笔方法”。这样最大的危害就是写字的时候大拇指拐弯处会遮挡眼睛视线，于是学生们就会不自觉地歪头歪脖子、低头斜着看。

长此以往，危害不必细说，相信大家都了解。所以最重要的还是纠正握笔姿势。

从握铅笔开始，让我们一起远离歪脖子、斜视、近视、脊椎弯曲与驼背。当然，有的时候，实在是让我们纠正到吐血也难以纠正……

所以，今天我们就利用一个小小的皮筋圈，解决了多年难以解决的问题，总结出几种纠正握笔姿势的方法，也适合书写姿势不正确的学生，供大家参考。

方法一：

- 第一步：找一根皮筋圈
- 第二步：在皮筋上挽一个小圈
- 第三步：套进笔杆，拉紧固定
- 第四步：将除大拇指外的四指顺笔尖方向伸入大圈中
- 第五步：握空拳，做正确握笔状

方法二：

- 第一步：将皮筋圈变成8字
- 第二步：将8字叠放成两个圈
- 第三步：将皮筋圈套进笔杆
- 第四步：捏住一个圈向外拉紧
- 第五步：将拇指外的四指顺笔尖方向伸入大圈至掌心
- 第六步：握空拳，做正确握笔状

方法三：

- 第一步：掌心向里，将皮筋套在右手的四指上（拇指除外），
- 第二步：持笔由顶端伸进掌心
- 第三步：由笔顶端缠绕皮筋两圈
- 第四步：握空拳状持笔，捏住一个圈向外拉紧
- 第五步：将拇指外的四指顺笔尖方向伸入大圈至掌心
- 第六步：握空拳，做正确握笔状

方法四：

- 第一步：将皮筋套入拇指、食指和中指根部
- 第二步：将笔杆顶端从虎口上部皮筋下插入，伸出后正好压住下根皮筋
- 第三步：将笔尖向下压180度，上部笔的顶端正好挑起下根皮筋
- 第三步：握笔成正确姿势

以上几种方法都是利用皮筋圈来固定笔杆的，这样不仅能帮助孩子解决持笔无力的问题，同时也有助于孩子更快地掌握正确的握笔姿势，无论成人孩子不妨试一试，用正确的方法大概21天就会逐渐养成习惯，可以逐渐去掉橡皮筋。

