

★ ★ ★ ★ ★ 年轻爸妈的轻松家教书 ★ ★ ★ ★ ★

轻松培养

从零岁开始

海狸◎著

孩子的注意力

孩子是他自己一生的主人，学会管理自己的注意力，才更能获得持久的成功。

越早学会掌控时间，避免拖延和磨蹭，
越可能获得自主和自控的心理力量，
以更专注的注意力获得成功。



天地出版社

★ ★ ★ ★ ★ 年轻爸妈的轻松家教书 ★ ★ ★ ★ ★

轻松培养

从零岁开始

海狸◎著

孩子的注意力



图书在版编目(CIP)数据

从零岁开始,轻松培养孩子的注意力/海狸著. —成都:天地出版社,2015.8
(年轻爸妈的轻松家教书)
ISBN 978-7-5455-1431-5

I. ①从… II. ①海… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第101225号

四川省版权局 图进字21-2015-70
©2013 台湾雅书堂文化事业有限公司
本书中文简体字版权通过四川一览文化传播广告有限公司代理,经台湾雅书堂文化事业有限公司授权,由四川天地出版社独家出版。
版权所有·侵权必究



CONG LINGSUI KAISHI QINGSONG PEIYANG HAIZI DE ZHUYI LI

从零岁开始,轻松培养孩子的注意力

海狸◎著

—— 阅读·成长 ——

出品人 罗文琦

策划 罗月婷
责任编辑 罗月婷
封面设计 赵明强
电脑制作 跨克
责任印制 田东洋

出版发行 天地出版社
(成都市三洞桥路12号 邮政编码:610031)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>

电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com

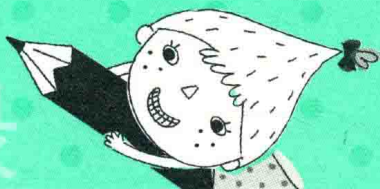
印 刷 成都市锦慧彩印有限公司
版 次 2015年8月第一版
印 次 2015年8月第一次印刷
成品尺寸 165mm×235mm 1/16
印 张 13.25
字 数 123千
定 价 26.80元
书 号 ISBN 978-7-5455-1431-5

版权所有◆违者必究◆举报有奖

举报电话:(028)87734639(总编室) 87735359(营销部)
87734601(市场部) 87734632(综合业务部)

购书咨询热线:(028)87734632 87738671

目录



Part 1	注意力是家长送给孩子的最好礼物	15
1	被动注意与主动注意	18
2	破坏注意力的七大陷阱	22
	给孩子太多玩具	23
	不分时机，过多插手	24
	目的性过强	25
	以大人之心度小孩之腹	27
	逼迫孩子“超越自我”	28
	不给孩子独处或安静的空间	29
	过于放任自流	30
3	一旦尝过专注的滋味	32
Part 2	注意力发展和培养的不同阶段	35
1	培养注意力需要身心俱在	37
2	0至一岁 不会说话的宝宝会注意什么？	40
	注意力特点及发展	40
	父母可以做什么	42
3	一至三岁 学会走路，世界变大	43
	注意力特点及发展	43
	父母可以做什么	44



Contents

4	三至六岁 从幼儿园至学龄前	46
	注意力特点及发展	46
	父母可以做什么	47
5	六至十二岁 学校是个新天地	50
	注意力特点及发展	50
	父母可以做什么	53
	警惕注意力缺失	54
6	十二至十八岁 尚未长成的小大人	56
	注意力特点及发展	56
	父母可以做什么	58



你的孩子有注意力问题吗?

		63
1	是注意力表现不佳，还是注意力缺失?	65
	注意力缺失是什么?	65
	对儿童注意力缺失的诊断标准	67
	注意力缺失的三种不同类型	69
	注意力缺失产生的原因	70
	注意力缺失与行为问题	71
	注意力缺失与学习障碍	73
2	注意力缺失孩子的发展	76
	注意力缺失的症状会自行消失吗?	76

目录

	注意力缺失的孩子也可以有光明的未来	79
3	父母可以做些什么？	81
	调整心态，营造轻松氛围	81
	预防困难情境出现，化被动应付为主动应对	83
	抓大放小，建立框架，肯定每一个好表现	89
	了解有效的治疗方式，寻求专业支持	96
	顺应孩子的秉性，帮助孩子获得自信	105
	参与或建立父母互助团体，做他们的坚强后盾	105
	培养注意力的营养池	109
	1 创造良好的家庭氛围	111
	适量刺激的环境	111
	与孩子交谈	113
	注重细节，培养习惯	114
2	无处不在的游戏	116
	婴儿游戏（0至一岁）	116
	幼儿游戏（一至三岁）	118
	儿童游戏（三至六岁）	122
	学龄期游戏（六至十二岁）	128
	旅行途中的游戏	132
	体育游戏	135

Contents

	注意力玩具	138
3	善用孩子的兴趣培养注意力	148
	动手的活动	149
	绘画	151
	亲子阅读	153
4	因专注而获得成功	156
	虎妈故事：众所周知的A面	156
	虎妈故事：被有意忽略的B面	159
	心理学家怎么说	160
	给家有琴（球）童父母们的建议	162
5	学业作业是注意力的检阅台	167
	为学校生活做好准备	168
	善用作业培养目标意识	171
	善用作业培养时间观念	173
	善用作业培养检查习惯	175
	注意力缺失儿童的家长如何面对学校	179
6	运用精神力量提高注意力	183
	因为自知，所以不懈	183
	学会放松，张弛有度	184

目录



现代生活中的注意力培养

189

- 1 培养注意力越发艰难的电子时代 191
- 2 我的注意力我做主 197
 - 目标管理 197
 - 时间管理 201



《精神疾病的诊断与统计》

206

winshare 文轩

天地出版社



看懂

自己的孩子到底有没有注意力的问题，程度有多严重？

分辨

对不同年龄和性格的孩子，应该如何培养注意力。

学会

以各种方式培养孩子注意力的技巧和办法。

养成

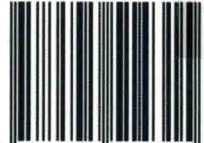
营造出一个和乐的家庭氛围，让注意力成为孩子的内动力。

天地出版社爱阅团



建议上架：家庭教育

ISBN 978-7-5455-1431-5



9 787545 514315 >

定价：26.80元

★ ★ ★ ★ ★ 年轻爸妈的轻松家教书 ★ ★ ★ ★ ★

轻松培养

从零岁开始

海狸◎著

孩子的注意力



天地出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

从零岁开始,轻松培养孩子的注意力/海狸著. —成都:天地出版社,2015.8
(年轻爸妈的轻松家教书)
ISBN 978-7-5455-1431-5

I. ①从… II. ①海… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第101225号

四川省版权局 图进字21-2015-70

©2013 台湾雅书堂文化事业有限公司

本书中文简体字版权通过四川一览文化传播广告有限公司代理,经台湾雅书堂文化事业有限公司授权,由四川天地出版社独家出版。

版权所有·侵权必究



CONG LINGSUI KAISHI QINGSONG PEIYANG HAIZI DE ZHUYI LI

从零岁开始,轻松培养孩子的注意力

海狸◎著

—— 阅读·成长 ——

出品人 罗文琦

策划 罗月婷
责任编辑 罗月婷
封面设计 赵明强
电脑制作 跨克
责任印制 田东洋

出版发行 天地出版社
(成都市三洞桥路12号 邮政编码:610031)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>

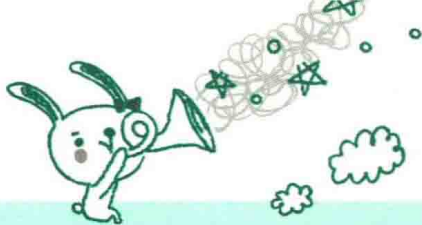
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com

印 刷 成都市锦慧彩印有限公司
版 次 2015年8月第一版
印 次 2015年8月第一次印刷
成品尺寸 165mm × 235mm 1/16
印 张 13.25
字 数 123千
定 价 26.80元
书 号 ISBN 978-7-5455-1431-5

版权所有◆违者必究◆举报有奖

举报电话:(028)87734639(总编室) 87735359(营销部)
87734601(市场部) 87734632(综合业务部)

购书咨询热线:(028)87734632 87738671



序言

注意力从何而来？

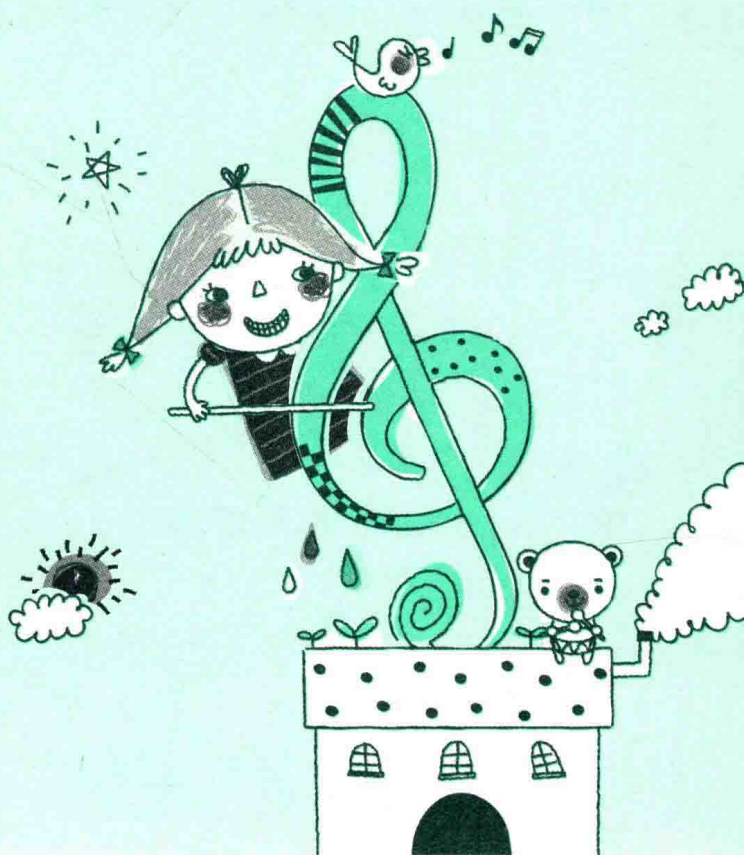
我们的注意力就像生活中的放大镜，有了它，我们才得以专注于一件事。简单地说，能集中精力先做完一件事再做另一件，有始有终、井然有序，就是具有注意力的表现。那些专注于某件事，不断激发灵感，不做到让自己满意的地步绝不罢休的人，更是表现出过人的注意力。他们多年如一日地潜心研究，慢慢地点燃生活和事业的激情。假如没有注意力这个放大镜，且不说工作无法正常进行，恐怕就连日常生活也要一塌糊涂了。

刚出生的婴儿会目不转睛地盯着旋转的摇铃看；沙滩上的顽童一次次地把沙子倒进小桶，乐此不疲；上学之后的孩子更是能连续几个小时抱着故事书专心地看，或在篮球场上酣战，连吃饭都顾不得。所以说，注意力本是上天赐给我们随身携带、需要时可随用随取的神器。可是偏偏有些孩子根本就“坐”不住，如果给他玩玩具，他就动手摸摸这个，再摸摸那个，每个玩具都玩不了几分钟就扔下跑了。等到上学之后，更是麻烦的制造者：上课时常心不在焉被老师告状；跟同学玩的时候不守



规矩；回家做作业最是让人头痛，写几行字都要磨蹭许久。于是父母叫苦连连，别人家的孩子都那么听话懂事，我家的孩子是怎么了？打骂责罚都用了，道理也听得耳朵都要长茧了，可是似乎都没什么效果。还有些孩子看起来听话老实、乖巧可人，写作业时一坐就是几个钟头，可是似乎一点进展也没有，明明是学过的东西，他就是“输出”不了；没人盯着的时候，更加无所适从，神思早不知道飘到哪里去了。父母也纳闷，孩子到底是哪里有问题呢？

亲爱的家长，与其到那个时候再想尽办法帮孩子“找回”注意力，还不如在孩子小时候就帮他照顾好与生俱来的注意力，让您家宝贝的注意力随着年龄的增长



慢慢增强，成为他将来步入职场和社会后终身受益的有力武器。

父母有必要：

- **看懂**：自己的孩子到底有没有注意力的问题，程度有多严重。
- **分辨**：对不同年龄和性格的孩子，应该如何培养注意力。
- **学会**：以不同方式培养孩子注意力的技巧和方法。
- **养成**：营造出一个专注集中的家庭氛围，让注意力成为孩子的内动力。

如果说培养注意力有什么秘籍，那就是所有父母天性中就有的对孩子的关爱、体察与示范，这足以成为呵护培养孩子注意力的最好保障。没有教不好的小孩，只有还没有找到适合孩子教育方法的父母。

希望这本书能为父母提供有益参考，培养孩子管理自己注意力的能力。



