

现代家庭教育全新理念
和全球千万家庭一起
见证孩子的改变

哈佛大学



10天 塑造孩子 专注力

如何让孩子更专心地学习和思考

专注力强大的孩子
学得更快，更容易成功
10天时间，让孩子
真正拥有**专注力**！



科恩 / 主编

全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

Education

10天 塑造孩子 专注力

如何让孩子更专心地学习和思考

科恩 / 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

10天塑造孩子专注力：如何让孩子更专心地学习和思考 / 科恩
主编. —北京：化学工业出版社，2016.3
ISBN 978-7-122-26322-3

I. ①1… II. ①科… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 032058 号

责任编辑：马 骄 梁郁菲
责任校对：程晓彤

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装：三河市万龙印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 15 字数 167 千字 2016 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：38.00 元

版权所有 违者必究

专注力 是训练出来的

伟大的教育家蒙台梭利曾经有一句经典的话：“给孩子最好的学习方法就是让孩子聚精会神地去学习。”哈佛学子之所以能进入世界一流的大学，重要的原因之一就是他们可以不受干扰地专注于一项研究。在与哈佛学生交流的过程中，完全能感受到学生对于他们所从事的领域的专注与热情。而哈佛之所以能够聚集全球最聪明的年轻脑袋，也是因为它充分地鼓励学生专注，给学生提供很好的学习氛围。

贪玩、好动是孩子的天性。有的孩子上课总爱走神，东张西望，表面上在认真地看着黑板，实际上脑海里早就东想西想去了；有的孩子上课铃声响了，坐在教室里10多分钟还不能进入学习状态；有的孩子即使在教室里写作业思想也很难集中，更别说在家里做作业了，一会儿上个厕所，一会儿想看电视，对周围的声音听得一清二楚；有的孩子对一件事的关注度持续不到20分钟……这都是专注力差的表现。

很多家长对此很是担心，但却苦于没有方法。哈佛大学曾做过一项实验，发现人的专注力是会随着年龄的增长而提高的。一般来说：3岁的孩子有目的地持续注意某个事物可以持续3~5分钟，4岁的孩子可以持续10分钟左右，5~6岁孩子可以持续10~15分钟，7~8岁孩子可以持续15~20分钟，9~10岁的孩子可以持续20~25分钟，11~12岁孩子可以持续25~30分钟，成年后注意力可以持续30分钟以上。

其实，从哈佛的教育经验来看，孩子的专注力是可以训练出来的，而且越早训练越好！

哈佛的心理学家就通过一个小游戏来提高孩子的专注力。研究人员在一张有25个小方格的表中，将1~25的数字打

乱顺序，填写在里面，然后以最快的速度从1数到25，要边读边指出，同时计时。结果发现：7~8岁的孩子按顺序完成的时间平均是40~42秒。他们每天都训练，一周之后，时间缩短到了25~30秒，经过一个月的训练，时间可以缩短到十几秒。由此可以看出，孩子的专注力训练只要方法得当，其实很容易。

目标是一个人前进的动力，孩子也不例外。要让孩子有一个明确而合理的目标，这样他们就会拥有更强大的成长动力。一旦孩子有了明确合理的目标，他自然就能够专注地完成一项活动。细心的家长不难发现，孩子对于自己不感兴趣的东西，都很难专注。当孩子对所接触的事物充满了兴趣，想要去求知、去探索的时候，自然也就能够踏踏实实、全身心地投入到这件事情当中。所以要注意孩子的兴趣训练，让他们从感兴趣的事情开始，逐渐增强他们对每一件事集中精神的能力。

哈佛研究发现，浮躁和顽皮，很容易让孩子们对一件事失去耐心，结果做事就开始三心二意。比如说：有的孩子在家完成作业，很快就会没有耐心，想要出去玩儿一下或者吃点儿东西等。所以想要孩子更加专注，就得让他们收起浮躁，变得更加耐心。

家长总是会感慨孩子效率特别低，“别的孩子20分钟就能完成的作业，我们家孩子得1个多小时”，这归根到底还是因为孩子没有专心投入于学习当中，一旦孩子的效率提高了，专注力自然也就高了。有竞争意识的孩子，他们往往都比较有危机感和紧迫感，这样的孩子更能专心学习，效率也更高。而善于创新、善于思考的孩子，则比其他孩子更能在探索中得到满足，也更加专注。

所以，想要塑造孩子的专注力，让他们更加专心地学习和思考，就得对孩子进行目标训练、兴趣训练、探索训练、耐心训练、专注训练、效率训练、竞争训练、思考训练和创新训练，家长也应该关注细节，帮助不专注的孩子成长。

科恩

2016年2月

目录



目标训练：让孩子拥有更强大的成长动力 / 1

第1天

- 1 有梦想有目标的孩子，才更易成功 / 2
- 2 帮助孩子树立远大的人生理想 / 5
- 3 与孩子畅谈“我长大以后……” / 7
- 4 父母禁语，“别想了，这是不可能的事” / 10
- 5 引导孩子拥有正确的学习动机 / 12
- 6 发挥榜样的力量，让孩子自我激励 / 15
- 7 帮孩子学会制订明确切实的目标 / 18

兴趣训练：激发孩子的好奇心和内在潜能 / 22

第2天

- 1 兴趣才是孩子最好的启蒙老师 / 23
- 2 学会赏识孩子的兴趣 / 25
- 3 别把孩子当成父母的圆梦工具 / 28
- 4 孩子的兴趣是可以引导的 / 31
- 5 帮孩子培养出学习兴趣 / 34
- 6 像珍爱金子一样珍爱孩子的好奇心 / 37
- 7 “宝贝，猜猜这是什么？” / 40
- 8 好奇心在追求真理中得到满足 / 43

探索训练：激发孩子的求知欲和实践精神 / 46

第3天

- 1 求知欲往往在玩中被激发出来 / 47
- 2 尊重和爱护孩子探索世界的本能 / 50
- 3 高度重视孩子的每一个“为什么” / 53
- 4 不要用编造的真理欺骗孩子 / 56
- 5 摸清孩子脾气，用双手与顽皮的孩子沟通 / 59
- 6 分析孩子的求知欲，对症下药 / 61
- 7 抛弃“填鸭式”教育，让孩子自己去发现 / 63

耐心训练：让孩子告别浮躁和顽皮 / 66

第4天

- 1 三心二意的小猫钓不到鱼 / 67
- 2 跟“小马虎”说再见 / 70
- 3 看重学习习惯，看轻学习成绩 / 73
- 4 孩子学不会？只是不会学 / 75
- 5 粗心大意，顽皮孩子成绩不理想的症结 / 78
- 6 与孩子订立契约，用承诺系住孩子的耐性 / 81
- 7 好胜心，刺激毅力不足的孩子 / 84

专注训练：培养孩子专注能力的细节 / 87

第5天

- 1 强化目的性，给孩子布置既定任务 / 88
- 2 调动孩子的激情，冲淡厌烦情绪 / 91
- 3 利用环境效应与群体影响 / 93
- 4 自控能力，让孩子做自己情绪的主导者 / 96
- 5 有效监督，莫让孩子放任自流 / 99
- 6 不要忘记自己最初的目标 / 102
- 7 帮贪玩的孩子静下心来读读书 / 105
- 8 孩子学习时间，请把电视关掉 / 107
- 9 用鞭策的方法帮顽皮的孩子战胜惰性 / 110

效率训练：让孩子拥有强大的时间观念 / 113

第6天

- 1 珍惜现在，实现人生的价值 / 114
- 2 随时催促孩子，让他甩掉拖拉的习惯 / 116
- 3 提高效率，用秒表为孩子计时 / 119
- 4 培养守时意识，时间观念是成功的支点 / 122
- 5 实践今天的创意，等到明天就凉了 / 124
- 6 怎样才能让一天有26个小时 / 126
- 7 磨洋工的习惯要不得 / 129
- 8 要事第一，别眉毛胡子一把抓 / 132
- 9 分步走，化解半途而废的最好方法 / 134

竞争训练：给孩子危机感，让他自觉专注 / 137

第7天

- 1 没有竞争意识，是不可能赢的 / 138
- 2 鼓励竞争，让孩子不遗余力施展才能 / 141
- 3 尽早帮孩子找一个“对手” / 144
- 4 给孩子“争”的勇气，改变中庸心态 / 146
- 5 挫折教育，让孩子重燃奋斗激情 / 149
- 6 生存教育，孩子走向社会的必修课 / 152
- 7 激将法，唤醒情绪低落的孩子 / 154

思考训练：让孩子去寻找不一样的答案 / 157

第8天

- 1 只有思考才能与智慧擦出火花 / 158
- 2 让孩子脑子里充满问号 / 161
- 3 求知欲，孩子思考的强大动力 / 163
- 4 用课外知识扩充孩子的头脑 / 166
- 5 授之以渔，让孩子自己捕获知识 / 168
- 6 尽量不要给孩子标准的答案 / 170
- 7 开启智慧之门，让孩子主动思考 / 173
- 8 学会独立思考，这才是第一流的学生 / 176

创新训练：让孩子在专注的过程中深度思考 / 179

第9天

- 1 创造性思维，决定孩子未来的成就 / 180
- 2 聪明的父母从不给孩子灌入权威意识 / 183
- 3 大发明家常从拆卸小东西开始 / 185
- 4 观察的程度决定创意的高度 / 187
- 5 让孩子“异想天开”，增加思维的发散性 / 190
- 6 启动逆向思维，使孩子不同凡“想” / 193
- 7 智力游戏，闪着银光的魔棒 / 196
- 8 “剥开核桃还有没有其他方法？” / 198
- 9 读读科普文献，做个小发明家 / 201

特别叮嘱：父母要帮助不专注的孩子成长 / 204

第10天

- 1 言传身教，父母是孩子的模仿对象 / 205
- 2 引导孩子，让他的潜能尽情绽放 / 207
- 3 教育如煲汤，不同孩子要用不同的火候 / 211
- 4 诊断孩子的性格，进行个案分析 / 213
- 5 坚持立场，别被孩子的哭闹把戏降服 / 216
- 6 站在孩子的角度，让他自己发现错误 / 219
- 7 拒绝打骂，父母可以选择更好的方法 / 221
- 8 说教有度，孩子讨厌唠叨的父母 / 224

第1天

目标训练：

让孩子拥有更强大的成长动力

让孩子明确人生目标，不仅仅是界定人生的结果，还会在他们的整个人生旅途中都发挥作用。目标是一个人成功路上的里程碑，它能使孩子产生努力的积极性，看清自己的使命，还有助于孩子安排轻重缓急，引导孩子发挥潜能，把命运之船驶向他们希望到达的地方。因此，一个明确合理的目标是非常重要的。试想一下，当你面临一大堆事务时，自然会感到注意力无法集中。孩子更是如此，一旦孩子有了一个明确合理的目标，他自然就能够专注地完成一项活动。

1 有梦想有目标的孩子，才更易成功

许多年前，哈佛大学为了研究目标对人生的影响，特意对一群毕业生进行调查。当他们将要离开校园时，都对人生目标这个问题进行了回答，结果发现，27%的人没有目标，60%的人目标模糊，10%的人有清晰但比较短期的目标，只有3%的人有清晰而长远的目标。

25年后，哈佛大学再次找到这群学生，并且调查了他们的生活，那27%没有目标的人，在工作和生活上都十分失败。那60%目标模糊的人，也没有太大的成就，总是在埋怨现实中没有机会让他们施展才华。那10%有清晰但比较短期目标的人，他们都跻身到社会的上层，生活过得很好，但由于他们没有在某方面做更多的努力，取得的成就也极其有限。只有那3%有清晰而长远目标的人，他们在工作中即使遇到许多别人难以想象的

困难，也都以极大的毅力克服了。到后来，这3%的人生活非常美满，工作上也取得了很大的成就，成为了社会上的精英。

就像美国作家亨利·戴维·梭罗所说：“如果一个人朝着他梦想的方向奋勇自信地前进，为了实现他的理想，尽力奉献自己所能提供的一切，那么事业也会成功。”

的确如此，一个有梦想、有目标的孩子，无论他身在何处，无论他做些什么，不管是在上学、工作还是娱乐，他都不会忘记自己的梦想，这个观念会在他身体的每一个细胞中生根发芽，并鼓励着他锲而不舍、坚韧不拔地朝着这个明确的目标前进。在这个过程中，孩子的专注力也越来越强了。

美国篮球巨星乔丹在很小的时候就有了自己的篮球明星梦。

一天，他把自己的梦想告诉母亲，母亲大加赞赏，为他有了自己的梦想向他祝贺，鼓励他向篮球明星学习，并且经常抽出时间和小乔丹一起欣赏报纸杂志上篮球队员们驰骋球场、飞身灌篮的矫健身影和飒爽英姿。同时，建议乔丹把那些花花绿绿的图片剪下来，贴到房间的墙上，便于与偶像们朝夕相伴。

有了梦想的乔丹，最终通过自己的努力成为了美国著名篮球运动员。

有了梦想的人生，就不会苍白无内容，而是会充满希望、精彩无比。乔丹就是因为有了目标、有了梦想而成为美国篮球巨星。试想一下，如果孩子始终坚持不懈地朝着一个确定的方向努力，谁能估量出这种行为的巨大价值？在中学、在大学，当别的同学为了确定自己从事何种职业而瞻前顾后时，这个孩子却不需要这样浪费时间，而是毫不犹豫地朝着自己的目标勇往直前。他一直都在飞翔，飞得又早又直，怎能不成功呢？

为了让孩子在成功的路上走得更好，家长们需要做到以下几点。

(1) 切断孩子的逃路和退路

很多孩子都曾有过豪言壮语。可是，长大之后，有谁还记得年少时的梦想？更别说始终如一地为之奋斗了。能坚持自己目标的人真是少之又少，很多孩子不是将自己的目标舍弃，就是将其沦为一个缺乏行动的空想。虽然他们总是在心中已经决定如何做，却会因为退缩而“修正”自己原来的目标。

所以一定要切断孩子的逃路和退路。同时，必须帮他驱散消极思想。为了坚定信念，你应当用“一定能实现”的积极思想取代孩子“恐怕实现不了目标吧”这一消极思想。

(2) 要让孩子马上行动起来

如果没有实际行动，只是在心目中描绘目标，只是把目标挂在嘴边，那么梦想就只是天边美丽的晚霞。让孩子扬起理想的风帆，驾驶好生活的小船，朝着成功的彼岸出发，才能靠彼岸越来越近。

(3) 鼓励孩子坚持自己的目标，不要受别人的干扰

家长应该告诉孩子：“真正的成功是完成自己的目标，跟别人没有关系。”一旦他能决定自己想征服什么样的高峰，自己的目标到底是什么，那就应该果断地做出决定，并且给它下一个明确的定义，固定下来，牢记在心中，然后开始采取实际的行动。

任何事情都不该分散孩子对目标的注意力，任何人都不能阻止他的成功，让他明白这一点，更有助于孩子坚守梦想。

2 帮助孩子树立远大的人生理想

法国著名作家雨果曾说：“人有了物质才能生存，人有了理想才算得上生活。你要了解生存和生活的区别吗？动物生存，而人则生活。”人与动物的一大区别就是人有理想，理想是一种强大的精神动力，支撑着孩子成长和成才。孩子只有远大的梦想是远远不够的，更要为了树立自己的梦想而奋斗，树立为之努力的人生目标、人理想。

英国著名的物理学家牛顿，在他7岁的时候就立定志向要成为解开自然之谜的人。

他对于各种物理现象都认真观察，到了10岁就能观测天象和探索天体物理规律，16岁就用实验的方法测量风速等物理量，23岁发现万有引力定律，24岁开始数学微积分的创造，26岁就成了著名科学家，对物理学做出了巨大贡献。

牛顿正是因为从小就树立了远大的理想，并坚韧不拔地坚持自己的理想，最终才圆了自己的梦。有的父母或许会认为这些例子距离自己孩子生活的环境相差太远，然而中国也有着这样两个中学生，张博钦和杜月，他们坚持自己的理想而获得了成功。

这两个中学生，认识了一位生物学家，这个生物学家告诉他们，中国有一种叫白头叶猴的濒危动物，仅在中国的广西地区有两百只。它的研究价值并不亚于中国国宝大熊猫。于是这两个学生就有了一个梦想，想要去了解这些野生动物的生活习性以更好地保护它们，于是他们从2003年开始利用假期去跟踪调查白头叶猴。

广西当地的环境非常恶劣，茫茫的原始森林是野兽和虫子的天堂。每天睡觉之前都得先抖抖被子看里头有没有蛇，早晨起来先抖落抖落脚上的鞋看看有没有蝎子。这种白头叶猴是很难看到的，有一些老猎人一辈子都没看到过，所以他们的追踪很辛苦。但是他们有一个梦想，一定要研究出白头叶猴的生活习性，于是他们就有了动力。

功夫不负有心人，他们的研究得到了很多人的认可，他们的论文《野生白头叶猴日食量估计方法的探讨》荣获了2005年英特尔国际科学与工程大奖赛动物学类三等奖。

人在满足了生理的基本需求之后，必须根据自己的心理需求建立自己的远大理想。当孩子确立了自己的理想的时候，理想就会成为他奋斗终生的方向和目标。不管他遇到什么困难，碰到多少险阻，就算遇到绝路，他都可能在理想的指引下，去克服困难，战胜险阻。所以要让孩子从小就树立起远大的理想，并引导他一步步登上理想的顶峰。

作为父母应该引导孩子，根据孩子自身特长爱好和社会的需要，树立自己的理想。我们列出以下几点建议供家长参考。

(1) 及时向孩子提出理想要求

家长应适时对孩子提出理想方面的要求，在给孩子树立人生理想的时候要因人而异、循序渐进。作为家长，在向孩子提出理想要求时，要由浅入深，分层次进行，不能期望太高。比如，中学时期的孩子已积累了一定的文化知识，个性逐步得到发展，兴趣爱好也已产生，这时家长应该从他们的爱好和感受出发，多考虑其个性的发展，符合孩子的兴趣爱好。

(2) 和孩子一起描绘未来的自己

孩子对形象的事物往往更容易印象深刻，如果想要孩子明确自己的梦想，并为之坚持下去，家长们可以尝试与孩子一起描绘未来的自己，或是成为一名教师，或是成为科学家，或是成为音乐家……

(3) 引导孩子多读名人传记

为了帮孩子树立理想，家长可以多给孩子讲一些名人成才的故事，引导孩子多读一些名人传记，并撰写心得体会，让孩子汲取名人的精神力量，渐渐树立自己的理想，并为之奋斗。

(4) 告诉孩子理想不是空想

家长应该告诉孩子，理想不是空想，是需要经过努力奋斗，持之以恒地学习才能实现。要告诉孩子，理想的实现不会一帆风顺，会遇到各种各样意想不到的困难和挫折，只有以一种坚韧不拔的精神去面对困难和挫折，以顽强的毅力去冲破艰难和险阻，才会达到理想的彼岸。成功，往往在再坚持一下的努力之中。

3 与孩子畅谈“我长大以后……”

→ 很多人都有过这样的经历：在很小的时候，老师会让我们写作文，作