

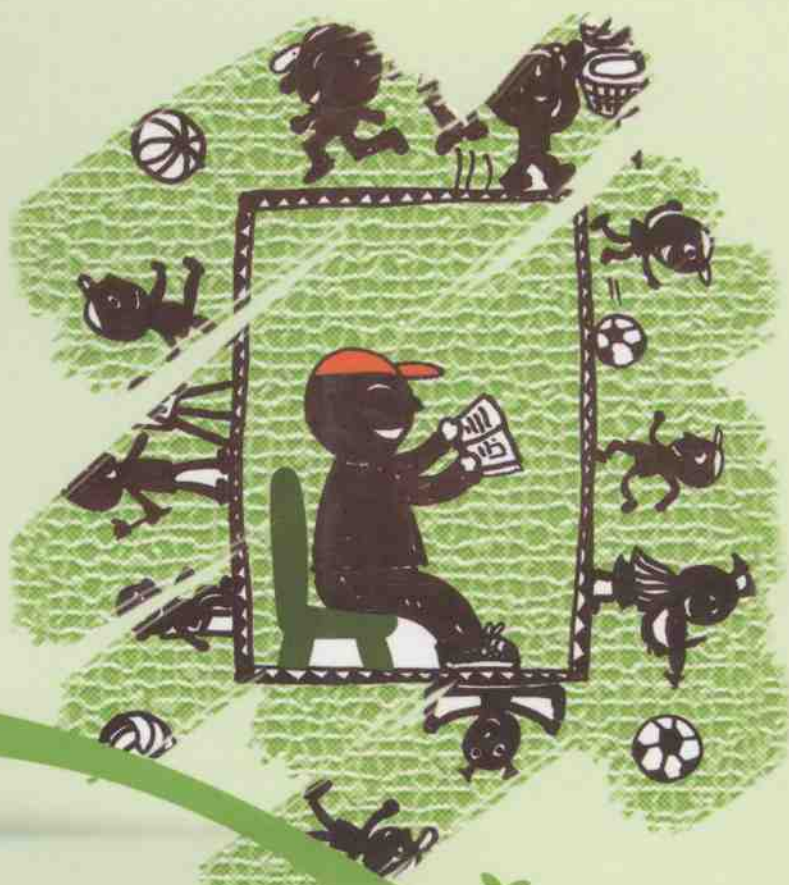


上海市心理咨询行业协会专家推荐

聪明的孩子 坐得住

心雅 元子·著

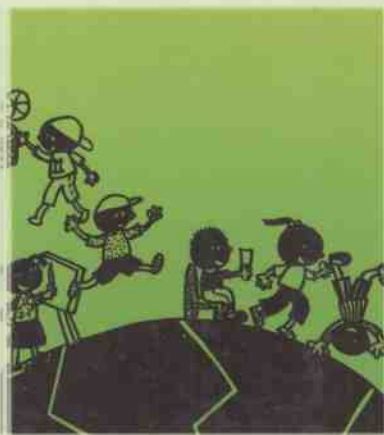
—— 注意力训练趣味游戏



CONGMING DE HAIZI ZUO DE ZHU



上海百家出版社
Shanghai Baijia Publishing House



培养优秀的孩子，从培养优秀的专注力开始！

——李维（上海社会科学进修学院院长、社会心理学家、博士生导师）

兴趣是一切学习的老师，专注是一生修炼的品质，投入是人生成功的基础，沉浸是真正幸福的表现！

——贺岭峰（心理学博士，上海政治学院心理系副主任、教授）

让孩子能集中注意力是学习成功的第一步，也是孩子智慧的起源。

——徐建华（《家庭教育时报》总编、中国作家协会会员）

注意力集中是一种优秀的心理品质，是实现理想的必备素质。

——王裕如（上海心理咨询行业协会会长、上海知音职业技能培训中心主任）

注意是心灵的天窗，只有打开它，智慧的阳光才能撒满心田。

——章晓霞（上海市童星幼儿园园长、幼儿园高级教师）

要有很强的能力，首先要有集中的注意力。

——Mandy（美国 Juniper 上海代表处部门经理、学生家长）

上架建议 亲子关系/青少年教育

ISBN 978-7-80703-874-0



9 787807 038740 >

定价：32.00 元

<http://www.bjph.net>

心雅 元子 · 著



的孩子 坐得住

——注意力训练趣味游戏



上海百家出版社
Shanghai Baijia Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

聪明的孩子坐得住:注意力训练趣味游戏/心雅,元子著. —上海:百家出版社,2008.11

ISBN 978-7-80703-874-0

I. 聪… II. ①心…②元… III. 儿童-注意-能力培养
IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 161203 号

- 书 名 聪明的孩子坐得住
——注意力训练趣味游戏
- 著 者 心 雅 元 子
- 责任编辑 胡国友
- 装帧设计 王斯佳
- 出版发行 上海文艺出版总社(www.shwenyi.com)
上海百家出版社(www.bjph.net)
(上海市茶陵路 175 弄 3 号 200032)
- 经 销 各地新华书店
- 印 刷 上海宝山杨中印刷厂
- 开 本 700×1000 1/16
- 印 张 11.25
- 插 页 8
- 字 数 188 千字
- 版 次 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷
- 印 数 1—5300 册
- ISBN 978-7-80703-874-0/B·15
- 定 价 32.00 元



序一 专注·兴趣·游戏

翻阅着由心雅、元子合著的书稿,我首先被它的书名《聪明的孩子坐得住——注意力训练趣味游戏》所吸引,逐页地、静静地品读着这些凝聚着她们潜心钻研和实践经验的文字,我也走进了一个令人思考而充满趣味的世界。掩卷而思,欣慰之情油然而生。

这是一本为孩子而写的书 孩子是希望,孩子是未来,关注孩子,从关注孩子的注意力开始:注意力是智力的基本因素,也是观察力、记忆力、思维力、想象力的基础。正如作者所说,注意力就如一张“网”,将所有影响孩子健康成长的因素都紧密地联结在一起。专注(注意力集中)是最优秀的心理品质和行为习惯,聪明的孩子之所以聪明,除了天赋和兴趣,更重要的是因为后天的学习和锻炼。聪明的孩子坐得住,他们在学习或学习活动中,有着高度而持久的专注力与自控力。在本书中,读者将随着作者的目光,一起聚焦在与孩子注意力相关的一系列问题上:孩子的注意力有什么特点?我国青少年注意力状况如何?哪些事物最能够引起孩子的注意?如何培养孩子的注意力?怎样进行注意力趣味游戏训练,等等。特别值得一提的是,本书中详细讲述的注意力训练趣味游戏(共60种),也是根据孩子身心发展和认知特点精心设计和探索实践的结晶,它们能够最大限度地激发孩子的兴趣和心理动力,增强训练的实效性。从字里行间中,也可以看出作者对孩子的关爱之心、关爱之情与关爱之行。

这是一本为家长而写的书 为了孩子的成才与发展,家长们可谓是千方百计想办法。但是,只要我们注意观察,就不难发现:不少家长在为孩子的发展而倾力投资,却盲目选择,只重学科学习和各种才艺的培养,疏忽了专注等行为习惯的训练;不少家长对孩子的注意力不集中束手无策,要么批评责怪孩子,要么对孩子放任自流,要么自己情绪急躁、行为失控。那么,家长该如何正确看待孩子的注意力问题?容易被家长忽视的影响注意力集中的因素有哪些?如何把握注意力训练的最佳时机?在训练孩子注意力的过程中,家长应该保持怎样的心态、坚持哪些原则?自己无能为力时该怎么办?诸如此类的问题,作者以较多的笔墨,结合真实而丰富的案例,分析得合情合理,非常到



位,给家长以警醒和指导,为迷茫的家长点燃一盏心灯。

这是一本特别针对注意力训练而写的书 聪明的孩子坐得住,然而,许多父母都在为自己孩子易分神和坐不住而烦恼。正如作者在书中所说的:“根据2006年年底由中国关心下一代工作委员会事业发展中心、中国社会心理学会首次公布的《2006 中国青少年注意力调查报告》显示,我国孩子注意力不集中超过半数。据作者对上海1000多名中小学生家长抽样调查,48.53%的家长反映孩子具有学习、做事注意力不能集中的现象,主要表现为:上课分神,小动作不断;作业速度过慢;不愿意动脑筋,遇到难题容易半途而废;思维敏捷性不佳,书写速度慢等等。”注意力不集中会带来一系列的问题,尤其是影响到学业(作者在书中第一部分有详细的阐述)。注意力不集中者,非病理性的占多数,病理性的只占少数,如多动症患者。实践证明,注意力可以通过训练而得到改善和提高。值得强调的是,无论是发展型的注意力训练(主要针对非病理性注意力不集中者),还是治疗型的注意力训练(主要针对病理性注意力不集中者),都要讲究科学方法和技术,遵循规律而为,减少盲目性,提高规范性和实效性。本书始终围绕“专注、兴趣、游戏”这些主题展开,“专注”是核心目标,“兴趣”是巨大动力,“游戏”是有效手段。既有理论的引领,又有丰富的实战经验的展示。

综观全书,发现以下亮点。

亮点一:专业性 作者充分运用心理学、心理咨询、教育学的理论和知识,把注意力训练和教育策略紧密地结合起来,书中引用的事例、精选的个案,都是她们在心理咨询实践、教育咨询实践、“心理—行为”训练实践中的精彩经验。

亮点二:趣味性 兴趣是最好的老师,也是最巨大的心理动力。在孩子智力开发和注意力训练的过程中,有一点是不可忽视的:让孩子体会成功的乐趣!对此,两位作者是紧紧抓住关键点的。从“哪些事物最能引起孩子的注意”的分析,到60种注意力训练趣味游戏的逐一介绍;从引用的故事到图片的设计、选择,都体现出浓厚的趣味性。这些符合青少年身心特点的趣味游戏,能够降低训练过程中的心理疲劳,从而提高有效性。精彩的故事、引人入胜的游戏、有趣的插图,也让读者在阅读中获得一种愉悦感。

亮点三:实战性 作者心雅,是一名具有中学德育高级职称的资深心理咨询师,她曾在教育一线工作十多年,专注于中小学心理研究,理论结合实践,总结出一套行之有效的“心理—行为”训练方法。近几年来,她专注于心理咨询实践,并始终把青少年注意力训练、学习动力激发、亲子关系重建作为专攻方



向,积累了许多成功案例,并形成自己独特的风格。作者元子,也是资深的心理咨询师,近几年来,她和心雅一起,潜心于青少年注意力训练、学习兴趣激发、青少年成长困惑等问题的研究与咨询实践,也积累了很多宝贵的经验。她们查阅了大量国内外关于注意力训练的资料,在广泛、深入调研的基础上,真诚推出注意力训练特色项目,并总结出一整套注意力训练的方法:即以“心理—行为”训练为核心策略、以趣味游戏训练为手段的方法,书中的个案是从她们亲手接触的1000多个成功案例中精选出来的。由于训练方法都是来自作者的实战体验和提炼,因此有很强的真实性、针对性和实效性。

亮点四:操作性 比如本书介绍的注意力训练方法,主要分为“准备好了吗”、“跟我做一做”、“心灵天使有话说”三部分,还配上有趣的插图,形象生动,清晰明了。涉及的理论深入浅出,操作步骤不复杂,操作过程很安全,非常适合家长或其他训练人员引导孩子训练,具有很强的操作性。

兴趣是一切学习的老师,专注是一生修炼的品质,投入是人生成功的基础,沉浸是真正幸福的表现!这本书一定会给家长和孩子有益的启迪和帮助。您,不妨读一读,试一试。

祝愿更多的孩子在专注力、学习兴趣提高的同时越来越聪明!

贺岭峰 2008年2月

(贺岭峰,心理学博士,上海政治学院心理系副主任,教授,国家级心理咨询师考评员。)



序二

集中注意力是学习成功的第一步

现在的孩子生活在资讯时代,这既是他们的福分,也是他们的压力。

因为面对汹涌澎湃的资讯,他们需要做出的选择是没完没了的,他们要抵御的诱惑也是数不清的。这些无时无刻不在的、有形的无形的东西给他们的压力也是空前的。有人说,现在的孩子最严重的是面临“三电”的冲击:电视、电脑、电玩。无聊、比裹脚布还要长的电视剧吸引着孩子清澈的眼神;看似可以搜索到一切的电脑网络总是让家长胆战心惊;和毒品一样腐蚀孩子抵抗力的电子游戏,更是让家长一万个不放心。

所有的一切如空气般弥漫在孩子生活的每一个空间、每一个角落,这些都严重影响了孩子的生存环境,最直接的反应就是孩子的注意力很难集中,因为他们没有掌握筛选信息的综合能力和信息的辨别能力。而家长面对孩子的教育,自己也是一个学生,因为家长从来没有这方面的经验,不知道如何正确去教育孩子、引导孩子。面对越来越固执、越来越不爱学习的孩子,家长只知道训斥,而毫无办法。

本书的作者研究了国内外大量有注意力训练的资料,通过他们自己多年注意力咨询实践,总结出了一套以“心理—行为”训练为核心策略、以趣味游戏训练为具体办法的注意力训练方案。本书是激发孩子学习兴趣、培养孩子注意力的一本实用性、指导性很强的书。让孩子能集中注意力是学习成功的第一步,也是孩子智慧的起源。

孩子的学习,孩子对这个世界的观察、探索,孩子的思维、观念、判断能力的形成,孩子对善与恶、快乐和哀伤的体验等,这一切都离不开注意力的培养。

书中有很多注意力训练方法和趣味游戏,孩子在这些科学、系统而有趣的游戏训练中,会慢慢培养他们的注意力,从而在将来的学习、生活中,面对纷繁复杂的资讯也能从容应对。

衷心祝愿所有的读者家长都能培养出健康、快乐、有才识的孩子来!

徐建华

(徐建华,《家庭教育时报》总编,中国作家协会会员,儿童文学作家。)



序三

我们能够为孩子做什么？

面对眼前一大叠注意力不集中孩子的心理档案，感叹、忧心之余总会不由自主地想起自己的孩提时代：在那片让人永远无法忘怀的翠绿中，依稀可闻一阵阵稚嫩、兴奋的高呼声——“木头”“开花”；太阳从山的那头慢慢升起，暖暖的晨晖映上清澈见底的溪水，那是什么？跳舞的金色精灵吗？仿佛被诱惑着，一脚踏入，水珠四溅，惊呼声中又多了一个伙伴共享的秘密；奔驰在风中的小小身影，眼中、心中除了超越跑在自己前头的那个家伙再无其他！突然，前方人马紧急刹车，相撞，“砰！”摔倒，愤怒，扭打……被家里大人扭着耳朵带走了，一边呼痛一边仍不忘互做鬼脸。夕阳将身边的一切影子拉得好长好长，仿佛也在摇头叹息！你在为谁叹息呢？听，又是谁在这天还未大亮的寂静里大叫：“好了没？一起去爬山吧！”无法忘怀的实在有太多太多！伏在石阶上奋笔疾书，比赛谁作业写得快的场景；为了让麦秆子能吹出声音，一边制作一边口念“魔法咒语”的场景；躲在小阁楼看遍所有小人书，发誓要成为书中英雄的场景；为了维持“孩子王”卓越高尚的风范，忍痛割舍自己心爱的糖果却仍得假装无所谓场景；春游归来，几个孩子突发奇想，走走停停打打闹闹翻越一个山头的场景，脚很酸、肚子很饿，但纯净的笑容里折射着他们无法遮掩的自豪与活力……正是因为享受过这些，知道这些经历的可贵，才会对这些前来接受咨询的孩子感到格外心痛，他们的眼神纯真而茫然，倔强而无力，有的甚至仿佛一潭死水波澜不起！在这个物质丰富的年代，为何孩子的心灵却越来越干涸？他们究竟缺少了什么？而我们又能为孩子们做些什么？家长又该怎样走出教育的迷雾？

这是写这本书的最初动机。之所以以注意力为开端，把它置于重中之重的地位，是因为拥有注意能力是孩子拥有一切的第一步！聪明的孩子坐得住！孩子的记忆力、观察力、思维力、想象力的培养和提高，都离不开注意力的支持，高度的专注力是孩子飞向成功的翅膀。同时，我们的实践经验也证明：只要方法科学、得当并且坚持训练，拥有优秀的注意力就不是梦想。具体的内容我们将在书中一一阐述。



• 6 •

- ☆ 孩子为什么无法专注地听老师讲课?
- ☆ 孩子为什么上课总是动来动去,小动作不断?
- ☆ 孩子为什么对成功、失败毫无感觉?
- ☆ 我软硬皆施,孩子依然故我,作业慢,动作慢!
- ☆ 孩子对学习毫无兴趣。
- ☆ 孩子喜欢计较、爱生气,朋友也很少!
- ☆ 孩子依赖性很强,意志薄弱,做什么都是半途而废!
- ☆ 孩子没有自信。

.....

在《聪明的孩子坐得住——注意力训练趣味游戏》这本书里,我们本着尊重孩子天性的宗旨,将这些问题的解决方法融入到简单、有趣的游戏当中。希望本书能给那些处于困惑、忧虑中的家长以及孩子切实有效的帮助!也祝愿天下所有的孩子都更聪明!

作者于 2008 年 2 月



目 录

- 序一 专注·兴趣·游戏/1
- 序二 集中注意力是学习成功的第一步/4
- 序三 我们能够为孩子做什么? /5

第一部分 注意力,孩子走向成功的起点!

- 1. 什么叫注意及注意力? /3
 - 注意力小贴士:注意力存在大小之分/4
- 2. 专注,为孩子的智力发展锦上添花/5
 - 注意力小贴士:只有注意才能观察得更深入/7
- 3. 注意力集中,孩子受益一生的心理品质! /12
- 4. 用发展和联系的观点看待孩子的注意力/16
 - 注意力小贴士:你会区分无意注意、有意注意与有意后注意吗? /18
- 5. 注意力不集中的典型表现及训练重点/19
- 6. 科学的训练目标能够最大限度激发孩子的心理动力/22
- 7. 注意力训练中要把握的几个原则/24
 - 注意力小贴士:通过趣味游戏训练注意力有什么优势? /27

第二部分 注意力训练趣味游戏

感官与注意力

- 视觉为主游戏/32
 - 游戏一:快速查找数字/32
 - 游戏二:乒乓球静止训练/33
 - 游戏三:乒乓球动态训练/34
 - 游戏四:猜牌游戏/35



游戏五：圈数字/36

游戏六：找找看，哪里不一样？/37

游戏七：走出迷宫/38

游戏八：临摹字帖/39

游戏九：扔沙袋/40

游戏十：对对碰/40

游戏十一：寻找错别字/41

游戏十二：找找看/42

游戏十三：连连看/42

游戏十四：图形辨析/43

游戏十五：在规定时间内背诵/44

游戏十六：字母/部首组词法/45

游戏十七：足球游戏/46

游戏十八：挑棒游戏/46

听觉为主游戏/48

游戏十九：快速数数/48

游戏二十：听一听，找一找！/48

游戏二十一：关键词寻找/49

游戏二十二：比比看，谁的反应快！/51

游戏二十三：你追，我逃！/51

游戏二十四：信号拦截游戏/53

游戏二十五：听指令夹弹珠游戏——专注、耐心/54

游戏二十六：听指令串珠子/55

游戏二十七：跟我学/56

游戏二十八：悄悄话/56

游戏二十九：大声朗诵/57

触觉为主游戏/59

游戏三十：百宝箱/59

游戏三十一：猜字游戏/60

游戏三十二：垫上游戏/61

游戏三十三：手指穴位按摩/62

身体协调为主游戏/63



- 游戏三十四:闭目单脚直立/63
- 游戏三十五:走直线训练/64
- 游戏三十六:快速系鞋带游戏/65
- 游戏三十七:折纸——纸郁金香制作/66
- 综合类游戏/68
- 游戏三十八:实物再现/68
- 游戏三十九:闭目端坐/69
- 游戏四十:哨兵游戏/70

认知与注意力

- 游戏四十一:积极的自我暗示/74
- 游戏四十二:寻找“心理两可图”的另一面/76
- 游戏四十三:故事接龙/77
- 游戏四十四:巧算时间(24小时/1440分钟/86400秒)/79
- 游戏四十五:时间管理——我的时间我做主!/80
- 游戏四十六:认知提升法/81
- 游戏四十七:学习计划表/82
- 游戏四十八:目标积分制/85
- 游戏四十九:给“心灵天使”书签排排序/89
- 游戏五十:自我肯定/91
- 游戏五十一:自我激励/93
- 游戏五十二:优化学习情绪/94
- 游戏五十三:快乐成长记录/95
- 游戏五十四:撕报纸/96

兴趣动力激发和注意力

- 游戏五十五:趣味联想法/100
- 游戏五十六:脑筋急转弯/101
- 游戏五十七:逻辑推理训练/102
- 游戏五十八:兴趣满足/103
- 游戏五十九:家庭辩论赛/104
- 游戏六十:IQ PUZZLE/105



第三部分 培养孩子的注意力,从家长开始!

1. 家长,您关注孩子的注意力了吗? /109
注意力小贴士:您知道我国青少年注意力状况吗? /110
2. 关注和培养孩子的注意力应该何时开始? /110
3. 家长,请了解哪些事物最能激发孩子的注意力/112
4. 容易被家长忽视的影响注意力集中的 17 个因素/116
5. 在注意力培养和训练过程中,家长可以做什么? /125
6. 对注意力不集中孩子的教育,家长容易走入哪些误区? /129
7. 在训练孩子注意力的过程中,家长需要什么样的心态? /130
8. 在训练孩子注意力的过程中,如果家长感到无能为力该怎么办? /133

第四部分 个案精选

- 妈妈,请和孩子一起微笑! /137
- 孩子能坐得住了! /142
- 网络本来可以更美好/145
- 男孩,你是如此与众不同! /148
- 别让孩子轻易说“我不行”! /154

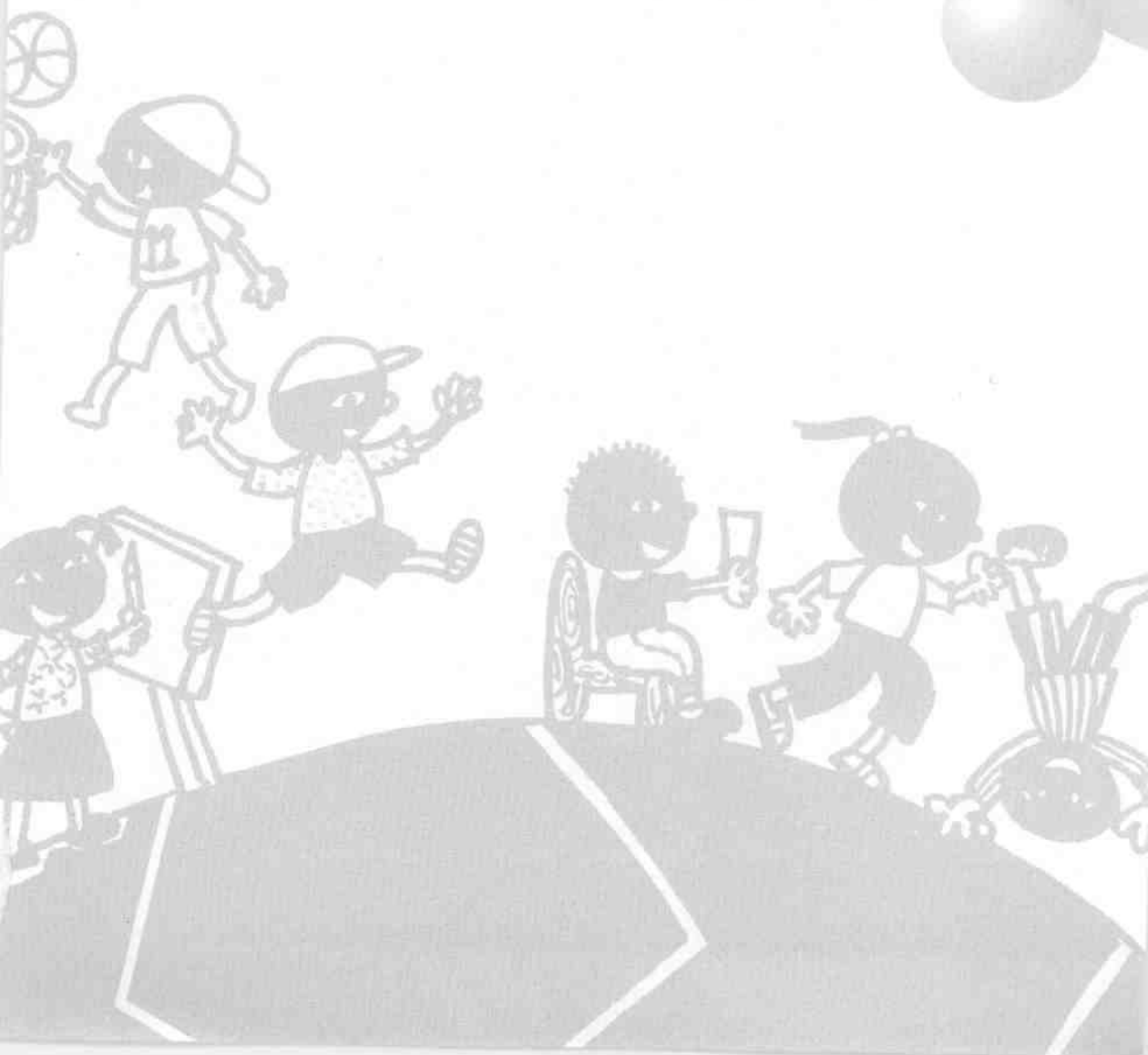
附 录

- 如何专业诊断注意力障碍/159
- 你了解多动症吗? /161
- 多动症的危害/164
- 趣味注意力测试/166

参考文献/168

后记/169

第一部分 注意力，孩子走向
成功的起点！





注意是心灵的天窗,无论是在日常生活还是在学习、工作中,谁都离不开它:过马路时要看清红绿灯,注意就是安全系数;学习过程中重视听、说、读、写、思,注意就是用心的代名词;观察时捕捉细节,注意使眼睛亮起来;工作中全身心投入,注意就是成功的砝码;运动员紧盯目标,注意成就激情与梦想……注意力是一种品质,也是一种能力。注意力集中时,人的视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉多种感觉处在最活跃、最积极的状态;注意是精力的集中,思维的集中,智慧的集中,能力和能量的集中。心专而神通,赢得注意力,就赢得成功的优势!

1. 什么叫注意及注意力?

注意是指人的感知、记忆、思维、想象等心理活动持续指向和集中于某一事物或对象,指向性和集中性是注意的两个基本特征。指向性是指人的心理活动在某一时刻指向一部分对象,而离开其他对象,表现出心理活动的选择性。比如小刚正在解一道数学题,他的心理活动就指向了题目的数据、要求和答题的思路,而对周围的一切都熟视无睹或有意无意地忽略。指向不同,获得的信息也不同。注意的集中性是指人的心理活动保持在一定的对象上,并深入下去。集中性使个体的心理活动不仅离开无关事物,而且对无关的活动进行抑制。比如学生正在上课,他们的心理活动集中在听讲解、记笔记、思考问题上,而不是去想昨天爸爸妈妈给自己买了精美的生日礼物、上学路上看到了谁,等等。



注意是整个心理活动的引导者和组织者,它使心理活动处于积极状态并获得必要的驱动力,它有三个主要功能:一是选择功能,比如在众多的目标或信息中注意并找到自己所需的对象,是“众里寻他”;二是保持功能,比如长时间注意观察一个实验,又比如孩子对自己心仪的玩具深情凝视;三是调节功能,比如注意的转移。

注意的特征包括注意的广度、注意的稳定性、注意的分配、注意的转移。注意的广度也叫注意的范围,是指一个人在同一时间里能清楚地把握对象的数量,比如小明在同一时间里很快看出一幅画里有几只小鸟在天空中飞翔。注意的稳定性是指对同一对象或同一活动的注意所能持续的时间,与之相反的是注意的分散(分心)。一般来说,个体的需要和兴趣是注意稳定性的内部