

【美】 Jeffrey Bernstein 著 陶志琼 译



# 十天搞定 分心孩子

10 DAYS TO A LESS DISTRACTED CHILD:  
THE BREAKTHROUGH PROGRAM THAT GETS YOUR  
KIDS TO LISTEN, LEARN, FOCUS AND BEHAVE

 中国轻工业出版社



10 Days to a Less Distracted Child:  
The Breakthrough Program That Gets Your Kids to Listen,  
Learn, Focus and Behave

# 十天搞定 分心孩子

【美】 Jeffrey Bernstein 著  
陶志琼 译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

十天搞定分心孩子 / (美) 伯恩斯坦 (Bernstein, J.) 著;  
陶志琼译. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.2  
ISBN 978-7-5019-6682-0

I. 十… II. ①伯…②陶… III. 家庭教育  
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 165990 号

## 版权声明

10 DAYS TO A LESS DISTRACTED CHILD by Jeffrey Bernstein, Ph. D.  
Copyright © 2007 by Jeffrey Bernstein  
Simplified Chinese translation copyright © 2009 by China Light Industry Press  
Published by arrangement with Da Capo Press, a member of Perseus Books Group  
ALL RIGHTS RESERVED

总策划: 石 铁  
策划编辑: 吴 红  
责任编辑: 吴 红  
责任终审: 杜文勇

封面设计: 黄金支点  
责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 660 × 980 1/16 印张: 16.50

字 数: 155 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6682-0/G · 779 定价: 30.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2008-2099

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换  
80429J5X101ZYW

# 译者序

喜欢研究与孩子生命成长质量密切相关的家庭教育，喜欢撰写和翻译家庭教育的著作，都源于我的个人兴趣和专业追求。本人从2008年3月23日开始了《十天搞定分心孩子》的翻译工作，与此同时也在翻译其姊妹篇《十天搞定叛逆孩子》。翻译本书，我前后用了大约65天时间，看着我译出来的书稿，我非常有成就感，想象着不计其数的孩子家长读到此书那种如获至宝的感觉，我真有说不出的自豪。

其实，这不是想象，我相信很快就会变成事实。不信，有例为证。8月16日上午10点，一位名叫蕴含的小学五年级学生的妈妈到“有一个地方”（我的咨询中心）来向我咨询，她首先向我倾诉了这天早上发生的事情：

早上8点钟，蕴含刚刚吃过早饭，就坐在书桌旁，把作业本和课本从书包里掏出来，开始做作业了。他一边啃着左手指头，一边用右手转着笔头，突然又从衣服口袋里摸出一张魔卡东瞧瞧西看看。我忍住没有发脾气，蕴含开始在作业本上写字了，可是写了还不到一分钟，他又去冰箱里拿出一盒酸奶开始喝起来，同时，嘴里哼起了流行歌曲，一口气喝掉酸奶，便去上了趟厕所，洗了手（大概是因为手上沾了酸奶觉得黏乎乎的不舒服吧），顺便在厕所里照了照镜子，做了几个鬼脸，还扭了几下屁股。蕴含好不容易回到了书桌旁，刚准备坐下来写作业，突然大声喊了一句：“妈妈，你说我们中午会吃什么？”

妈妈：“你不是刚吃过早饭吗？就知道吃，简直像只猪似的！”



还不快点做作业！”

儿子：“你竟然敢骂我！我像猪，你呢？有其母必有其子！”

妈妈：“你看，你除了骂人以外，还能干什么？学校老师总是向我告状，说你上兴趣班也让老师头痛，你怎么就不知道让我省点儿心啊！”

儿子：“你还说我，你除了会数落我，又做过什么好事？我生在这个家里真倒霉！”

妈妈：“你有本事，哪家要你做儿子，你就去吧，我好省心。”

儿子：“哼！”（他冲进自己房间，“砰”的一声把门关了，在里面大喊大叫。）

蕴含的妈妈说到这里时，深深地叹了一口气，接着说：“我非常生气，他也大发脾气，结果他再也没有写一个字。我真是气死了。陶教授，蕴含这孩子怎么就这么静不下来呢？你说我该怎么办哪？”

其实，父母原本希望教育孩子最好是一个顺水推舟的过程，可却偏偏遭遇了逆水行舟的艰难，就像蕴含的妈妈一样，碰上了蕴含这样容易分心的孩子，而且分心中还带着一些叛逆。

看着这位既生气又无可奈何的妈妈，我深表同情和理解，并且平静地在她耳边说了句“如果你看过《十天搞定分心孩子》这本书，我相信你会把你的分心儿子搞定的”。

“真的？你怎么知道有这样一本书呀？哪里可以买得到？”这位妈妈迫不急待地问我，就像突然抓到了一根救命稻草一样兴奋和充满了期待。

我告诉她这是一本美国的家庭教育畅销书，我受委托翻译完了此书，书很快就会正式出版了。

事实上，我自己除做家庭教育研究工作外，还在做家庭教育的咨询工作，碰到过许多束手无策的分心孩子的父母。在没有读到《十天搞定分心孩子》之前，我有时也无法给这些父母提出切实可行的解决方案。如果说为人父母也像从事某种职业一样需要通过培



训拿上岗证书的话，那么获取上岗证书的培训就需要合适的教材。可什么样的教材最合适呢？我认为，这些分心孩子的父母无须大海捞针，只要手中拥有一本《十天搞定分心孩子》就胜券在握了。

事实上，《十天搞定分心孩子》是从事家庭教育咨询二十多年的资深专家伯恩斯坦博士的一部令人难忘而又实用的力作。伯恩斯坦博士对分心孩子有着敏锐的洞察力和深切的同情心，他对解决孩子的分心问题，不仅告诫父母不要做什么，而且也提醒父母需要做什么。他在书中提出的建议既切实可行又合情合理，对父母、孩子以及学校教师和家庭教育咨询人员都很有帮助，有助于建立爱意浓厚、温馨幸福的亲子关系。

我记得有位叫赵长天的作家说过这样一句话：“每个人，在他的人生旅途中，总有几个重要的，起关键作用的，永远也不该忘记的人。”我想，对于分心孩子而言，父母在帮助孩子克服分心行为的人生旅程中，理应起到关键性作用，从而成为孩子永远不会忘记的良师益友、最亲密的亲人。父母能否起到这个关键性作用，还取决于有没有正确的养育分心孩子的知识和技能。如果暂时还没有，也用不着太着急，只要你认真阅读《十天搞定分心孩子》这本书，按书中的建议并结合自己孩子的实际情况去实践，你的分心孩子就会被你轻松搞定的。

那么，《十天搞定分心孩子》到底讲了哪些吸引人的内容呢？

第一，本书在“第一天”首先探讨了孩子分心的原因。许多父母把分心看成是孩子能够控制的问题，其实这是父母冤枉孩子了。

第二，作者在“第二天”探讨了分心孩子的特点及如何理解分心孩子的问题，理解孩子的问题涉及理解的6大障碍和理解的22种方法。

第三，父母应避免对分心孩子的过度反应。分心孩子的父母非常容易对孩子做出过度反应，并有许多种表现。父母的这种表现会引起严重的后果，诸如使你的孩子产生绝望感，使他觉得你不爱他，使你的孩子学会消极反应，使你的孩子觉得被冤枉、被



误解了。如果你想要避免对你分心的孩子产生过度反应，你可以采取一系列策略。父母的过度反应表现有哪些，避免过度反应该采取哪些策略，请参阅“第三天”的内容。

第四，如何应对孩子在学校里的分心。厌学已经占据了一个分心孩子的大部分光阴。你的孩子可能做梦都希望有个人能摇一摇魔法棒让学校在其眼前消失。对于你的孩子而言，学校可是一个大麻烦，因为他所要做的一切是尽自己的全力来满足学校的一系列要求，但最终还是达不到要求。注意力不集中的孩子对学校总是抱有一种消极的情绪，因为学校让他们联想到的是巨大的痛苦。一般说来，分心的孩子对学校存在着一些负面想法。那么，你作为分心孩子的父母，如何使你的孩子对学校产生积极的想法，让孩子在学校得到支持呢？详细内容请参阅“第四天”的内容。

第五，本书在“第五天”指出，防止家庭作业战也是应对分心孩子的必要手段。虽然说家庭作业帮助孩子练习巩固在课堂里学习的知识，为后面的课堂学习做好准备，可以让考试取得良好成绩，但是，分心的孩子与其他孩子相比，很难看到做家庭作业有这些好处。其实，分心的孩子逃避做家庭作业的原因很多。可是，分心孩子的父母一般使用被动性方法或猛烈式方法来要求孩子做家庭作业。为此，作者向广大父母提出了24条建议。

第六，分心孩子与同伴的关系问题。一般情况下，分心的孩子与同伴的关系比较糟糕，所以说，让分心的孩子懂得如何建立更健康、更和谐的同伴关系，也是一件非常重要的事情。但是，作为分心孩子的父母，你首先需要找出你的分心孩子有同伴问题的信号，比如说他抱怨没有朋友。除了了解同伴问题的信号外，你还需要知道为什么分心的孩子与同伴关系不好，以及你能给分心的孩子提供什么样的帮助。所有这些问题的细节请参见“第六天”的相关内容，除此之外，作者为了帮助你的孩子与同伴友好相处还提出了22种方法。

另外，值得提醒的是，一些分心的孩子除了存在分心问题外，





可能还有一系列并发症，诸如学习障碍、抑郁症或躁郁症、创伤后应激障碍等，所以需要尽可能地对其进行积极强化。这些并发症到底是怎么回事，以及如何对分心孩子进行积极强化，请参阅“第七天”和“第八天”的内容。

其实，《十天搞定分心孩子》所讲的内容还远远不止上面介绍的呢，还是请读者自己去细细品味吧！

不过，在此，我想提醒亲爱的家长们：

你们如果真爱自己的孩子，就陪他一起成长，做个放风筝型的父母，做到心中有天空，眼中有目标，手里有分寸，脚上有土地。

你们如果真爱自己的孩子，就远离攀比，做个心平气和的父母，把孩子的错误和失败看做孩子成长的经历和机会，为孩子取得的小小成功能够发自内心地自豪。

你们如果真爱自己的孩子，就适当给孩子减压，因为“最后一根稻草可能会压死一只骆驼”，积累压力是一件非常可怕的事情。

你们如果真爱你们的孩子，就做个适当放权的父母，让孩子独立，尊重孩子要求拥有独立空间和时间的要求。

值得一提的是，《十天搞定分心孩子》中的“第四天：克服校内的分心”的大部分内容和“第七天：征服分心的并发症”的内容，分别由宁波大学教师教育学院的研究生杨茜和陆少颖初译，我进行了校译。

另外，我还要对我曾教过的学生李卫平和叶林琴所提供的诸多帮助深表谢意。我也要谢谢我的丈夫于志远和儿子于淼。他们是我工作和生活的动力，是我顺利翻译此书的精神支柱。

一切感谢之心和感激之心皆因此书而起！

陶志琼

(宁波大学教师教育学院教授)

2008年8月22日





# 目 录

导 言 .....	1
这个方案为什么如此有效 .....	2
你完全可以减少孩子分心的问题 .....	3
我也有过分心的问题 .....	4
抓住这个新机会 .....	5
怎样最有效地利用本书 .....	5
关于语言的注意事项 .....	6
<b>第一天：把握住孩子的破坏性分心问题 .....</b>	<b>7</b>
分心意味着注意力不集中，而不是懒惰 .....	7
你的孩子可能患有注意力缺失多动症 .....	8
你的孩子可能没有注意力缺失多动症 .....	11
松了一口气 .....	17
关注你自己 .....	18
<b>第二天：理解你分心的孩子 .....</b>	<b>25</b>
你的孩子觉得被误解了 .....	26
一般症状 .....	26
分心的孩子有根深蒂固的自尊问题 .....	36
理解你分心的孩子存在着6大障碍 .....	37
理解你分心的孩子的22种方法 .....	40
<b>第三天：避免“要求注意”的陷阱 .....</b>	<b>49</b>
注意力涣散引发过度反应 .....	50
检测对注意力涣散的过度反应 .....	52





## II. 十天搞定分心孩子

为什么过度反应是个严重的问题 .....	53
焦躁不安不是你唯一可以选择的办法 .....	56
28 种应对过度反应的有效办法 .....	57
5 条有助于你保持冷静的积极想法 .....	70
<b>第四天：克服校内的分心 .....</b>	<b>73</b>
近距离接触孩子在学校里的分心问题 .....	74
为你的孩子在学校得到支持而提出的小技巧 .....	76
阻碍你支持你孩子的想法 .....	77
有助于支持你孩子的想法 .....	78
如何参与到学校中来 .....	78
记住有关特殊教育措施的要点 .....	83
好教师热情万丈，坏教师火冒三丈 .....	84
36 条策略助你教好分心的孩子 .....	86
<b>第五天：防止家庭作业战 .....</b>	<b>99</b>
为什么分心的孩子会拒绝做家庭作业 .....	100
控制家庭作业对情绪的影响 .....	100
进一步培养对家庭作业的任务感 .....	104
帮助孩子完成家庭作业的 24 条建议 .....	109
<b>第六天：克服同伴危机 .....</b>	<b>129</b>
社交适应者生存 .....	130
找出你分心的孩子有同伴问题的信号 .....	133
密切关注为什么分心的孩子会有同伴问题 .....	134
你能给孩子提供什么帮助 .....	139
帮助你的孩子与同伴友好相处的 22 种方法 .....	143
<b>第七天：征服分心的并发症 .....</b>	<b>153</b>
鉴别并发症 .....	154
分心和混乱是一种学习障碍 .....	155
抑郁症和分心 .....	157
躁郁症 .....	163



# 导 言

你之所以会拿起《十天搞定分心孩子》这本书，因为你可能正在养育一个有分心行为的孩子，你已经被他不做家庭作业、小测验大考试之类的成绩不及格以及在家里不断招惹是非弄得精疲力尽了。而且，让你忧心忡忡的是，你的孩子冲动莽撞和爱发脾气，已经直接威胁到他和朋友的友好相处了。由此看来，不管你叫孩子多少次该做什么事情了，他都当耳边风像没听见似的，你真是一点办法也没有。即使你知道自己有些唠叨，可是你却没有办法做到不唠叨。

你的孩子分心的问题，既让你紧张不安，又让你痛苦不堪。然而，你又没有什么招术能够改变孩子的这种状况。各种各样的惩罚招术你都尝试过了，比如说把电脑搬走，撤消其他特权或进行基础训练等，可却没有哪一招产生了效果，甚至有些做法把事情弄得更加糟糕了。你甚至在想，你的孩子是否有犯法之类的问题存在，他是否就是一个彻底的懒汉，没有一点上进心。所有这些听起来是那么耳熟。但是，你需要相信的是，你并不孤独，许多父母和你一样，也在想方设法理解并迎接分心的孩子所带来的挑战。

我其实非常理解分心的孩子，他们的处境十分艰难，他们自己也在面对分心带来的挑战。然而，正如你在“第一天”里所了解到的那样，你的孩子正处在挣扎之中，为了应对分心的问题，理所当然他需要你的帮助。否则，分心问题可能会破坏你孩子的生



活。我知道这似乎有点危言耸听，但我正在带给你一个好消息，那就是只要你阅读《十天搞定分心孩子》这本书，把这十天的计划付诸行动，你对解决孩子的分心问题就会有所作为。当然，读书和付诸行动需要花费时间和精力，只要你下定了决心让孩子向好的方面转变，你的付出就是值得的。

## 这个方案为什么如此有效

《十天搞定分心孩子》这本书及其姊妹篇《十天搞定叛逆孩子》，在帮助你轻松快速地应对孩子的问题行为方面，提供了十分有效的策略、秘诀和技巧。在这两本书里，我特别强调，在试图改进你孩子的问题行为时，有必要对孩子抱以强烈的同情心，让孩子有情绪安全感。这些重要组成部分有助于你把十天计划中的策略和秘诀“链接起来”。如果你的孩子变得拒斥心或防范心很重，就不会接受这些方法，而不使用这些方法，也就无从谈论效果了。所以，我也鼓励父母对分心的孩子要持理解的态度，要平心静气地对待，要坚决果断，不要操控和命令。根据我接收到的《十天搞定叛逆孩子》读者反馈信息来看，在十天计划中给父母提供的搞定叛逆孩子的各种策略都非常管用。但是，《十天搞定分心孩子》与《十天搞定叛逆孩子》的关注焦点并不一样。当然，这两本书都有一个共同的使命，那就是协助父母去帮助那些处于艰难时期的孩子，让孩子懂得如何进行自我帮助，让孩子懂得“自助者天助”的道理。

值得重视的一点是，父母一定要注意，受尽分心之苦的孩子如果其分心问题没有得到妥善解决的话，就可能变得非常叛逆。如果你也在面对你孩子的叛逆行为所带来的挑战，比如说频繁地争吵，由于自己的错误而责怪别人或公然反抗规则，那么《十天搞定叛逆孩子》就会助你一臂之力，给你提供许多有效的策略。

当你开始第一天之旅时，就会看到我是把分心问题当做一个



整体来看待的。引发孩子分心的原因有情境性的，也有情绪性的，还有神经性的。在某些情况下，分心的原因不太容易分辨。比如说，父母刚刚离婚的孩子，患有注意力缺失多动症或学习障碍和焦虑症，极有可能不只是一个原因引发了其分心问题。撇开潜在的分心原因而言，我保证，本书中提到的干预措施对于绝大多数家庭都是有价值的，并且是非常实用的。

## 你完全可以减少孩子分心的问题

分心的孩子拒绝接受帮助，他们虽然不知道答案，但却会假装知道，而且他给出的答案会牛头不对马嘴。当分心的孩子觉得困惑不解或害怕时，常常会通过撒谎的方式来应付。有时候，对父母和孩子来说，似乎都难以摆脱这个困境，不知道该如何集中注意力。在此，我要告诉你的是，绝对有办法处理孩子的分心问题。我从事心理咨询工作已有20多年了，在我的咨询职业经历中，我一而再、再而三地，亲眼目睹了眼泪、愤怒、失望和情感崩溃。我也看到了许多分心的孩子，包括患有注意力缺失多动症的孩子以及其他类型的孩子，冲破了障碍，恢复了健康。我非常确信，你通过这十天的突破性计划，会在很大程度上提高孩子的社会技能和自尊水平，从而减少孩子的分心问题。你的孩子也将会赢得自信，能够顺利地处理每天在学校、家里以及和同伴相处时所面对的挑战。你也会像与我打交道的众多父母一样，获得积极的结果。

你可能会怀疑你的孩子是否能够走出注意力缺失的阴影。当然，随着年龄的增长，你的孩子的分心也可能会有某种程度的降低。但我要告诉你的是，如果孩子的分心已成了严重问题，那么就不可能自动消失，你就得采取正确的干预措施，帮助你分心的孩子适应学校、家庭和社区的生活，帮助他同伴友好相处。

《十天搞定分心孩子》这本书，向你展示了如何循序渐进地减少孩子的分心问题，以及如何改进你和孩子的亲子关系。十天计





划是为4~18岁孩子设计的。为了简洁明了和便于阅读，我在整本书中运用了“孩子”这个术语来代表4~18岁这个年龄段的孩子。本书中提供的许多案例来自我的咨询实践，我把名字和其他信息做了改动处理，以便保护个人隐私。请注意，这本书并不想代替专业性的帮助。如果你孩子的分心问题非常严重，我鼓励你寻求受过专业医疗训练的人员的帮助，通过精神治疗与药物治疗相结合的办法来帮助孩子走出分心的困境。

## 我也有过分心的问题

当我年幼时，我也是个分心的孩子，经历了分心的挑战。我下定决心排除了分心的障碍，以我想象不到的方式帮助自己取得了成功。

然而，我也知道，分心首先让人觉得像是思维短路了，茫然不知所措。上高中期间，在化学课上，我特别容易分心。上数学课也一样，三角学考试都没有及格，后来我不得不重修。在大学里，分心让我对什么事都比对学习要感兴趣，总是不断寻找乐趣。第一学期结束时，分心问题就引发了我的学业问题，我不得不拼命赶上学习进度。我要说的是，在那些年里度过分心造成的麻烦，对我来说可真不是件容易的事情。当然，我并不是为我过去遭遇的困难而耿耿于怀。事实上，学会克服自己的分心问题，有助于我对许多与我类似的孩子抱有同情之心。

非常幸运的是，我有总是信任我、支持我的父母。他们没有读到过任何一本告诉他们如何帮助我的书，但是，他们总是给我鼓励、给我打气。多年来，我父母深受从垃圾桶里寻找我丢失的车钥匙之苦（那是我众多心不在焉的时刻之一），但是，他们从来没有产生过不信任我的念头。

其实，分心并非总是那么糟糕的事情。分心会帮助我突破常规思维模式，产生许多新想法、新创造。但值得注意的是，如



果分心产生的问题不能弥补、不能克服的话，真的会妨碍孩子的生活。

## 抓住这个新机会

当你遵照这十天改变孩子人生的计划时，我要求你把自己当做教练来对待。当然，你自始至终都是孩子的家长。但是，我也鼓励你带上教练帽，帮助你的孩子在其教育、社会性和情感经历中获得成功。

当你学习这十天计划时，最为关键的是，你会用全新的方式来理解你分心的孩子。我知道，你已经用尽了一切你所能想到的办法来改善孩子的分心问题。让许多父母一头雾水的是，他们的孩子如果想集中注意力，事实上也能够不分心。你一定会奇怪，她为什么可以那么长时间地看电视，或者为了买新舞鞋，竟能够一心一意地存钱。

你的孩子对他觉得非常重要的事情也会有很好的注意力，但是在一般的日常生活情境中，他却不能很好地集中注意力，比如，听老师讲课，和同伴互动，做家庭作业。正是针对这些情况，我要求你做好孩子的教练。

## 怎样最有效地利用本书

我建议你连续地浏览一遍整个十天计划。如果实际情况不允许你连续十天执行这个计划，也不要灰心丧气。那么，就用最可行的方式来完成整个计划。

每一天的计划都是你将要学习的相互联系的解决分心的有效策略的一个步骤。我建议你每天早上阅读一章内容，然后在一整天里来运用这些策略。要注意的是，有可能你和你的孩子要花一天以上的时间才会习惯于每个新步骤或策略，但学习了每天的计





划后，你用不着停下来去掌握本书提供的所有策略。找出对你和你的孩子最管用的策略，然后继续你们的十天之旅。

另外，要给你分心的孩子和你自己充足的时间来适应你们使用的新方法。请不要在第一天后就放弃。太多的父母刚刚尝试应对孩子分心的问题时，非常容易放弃。坚持做出改变非常关键，如果你不停止这个计划，这个计划也不会放弃你。与我合作的许多父母，在十天里就看到其孩子与分心相关的问题明显地减少了。

我给你提一个建议，你最好为你和你孩子的积极变化做一个记录。这个记录不一定非常正式或非常详细。用任何方式记录下你和你孩子的突破性进步，都会非常有帮助，主要是为了让你注意到具体的进步以及取得的总的进步，从而受到鼓舞。

如果你这样做的话，这个十天计划对你就会管用。但这只是你解决孩子的分心问题的开始。为了教导你的孩子不断减少和应对分心的问题，你必须继续贯彻本书的策略和原则。我非常支持你一直运用此书提供的策略。请你相信我，你的努力会得到回报的：你孩子的分心问题会越来越来少，甚至比你想象的还要少。

## 关于语言的注意事项

当我指你的孩子时，为了便于阅读，我在每章中都交替使用“他”或“她”。在有分心问题的孩子中，10多岁的男孩比女孩要多得多，但重要的是你要记住，男孩和女孩都在深受分心之苦。





## 第一天

# 把握住孩子的 破坏性分心问题

对于分心的孩子，你已经尽最大努力表现出你的耐心和支持了。但是，他还是让你产生了束手无策的感觉，似乎没有什么办法能够解决孩子分心的问题。对你的孩子不完成学校功课、没交家庭作业、考试成绩不断下降，你已经受够了。而对你提出的要求，你的孩子是一个耳朵进，另一个耳朵出，因此你已懒得要求他了。做分心的孩子的父母，你觉得真是一件让人遭罪的事情，你越来越垂头丧气，这种情绪让你和你的孩子都受到了影响。（相信我，不管承认与否，你的孩子也非常沮丧。）

欢迎加入这个崭新而激动人心的减少孩子分心的计划！第一天，你将了解这个严重问题的原因、意义和代价。令人悲哀的是，相当数量的孩子由于注意力缺失问题，其生活质量变得一塌糊涂。这个严峻的现实，使得这些孩子的家庭及其老师的生活同样面临着困境。不过，孩子的分心可以被大幅度地减少，这个十天计划会给你提供非常有效的、具体的技能技巧，来帮助你克服孩子分心的问题。

### 分心意味着注意力不集中，而不是懒惰

当我指出一个孩子注意力不集中或分心时，我的意思是说，他在集中注意力上存在着麻烦，特别是在他不感兴趣的方面。有分心问题的孩子在注意过程中对一部分或多部分内容会感到有困难。

