


中国优生优育协会 高成华教授 主审  
儿童脑潜能开发专业委员会主任

A young child with short dark hair, wearing a light-colored jacket and dark pants, sits on a light-colored floor. To the left is a brown leather trunk, and to the right is a wooden toy box. The child is looking towards the camera with a neutral expression.

没有注意就没有记忆和学习

让孩子在快乐的玩耍中提高注意力水平

为孩子一生的学习和成功打下良好的心理基础

中国儿童 ZHONGGUO ERTONG  
\* ZAOQI ZHUYILI PEI YANG

早期注意力培养

0~6岁

鹿萌主编

中国妇女出版社



- \* 注意是人最重要的心理素质之一，没有注意就没有记忆和学习。
- \* 注意力是智力的五大要素之一，直接影响孩子的智力水平和心理发展。
- \* 有关调查显示：注意力不集中已成为我国学龄前儿童十分突出的问题，应该引起家长的高度重视。

\* 0~6岁是孩子注意力培养的关键时期，家庭是孩子注意力培养的最佳课堂。生动有趣的训练游戏，让孩子在快乐的玩耍中提高注意力水平，为孩子一生的学习和成功打下良好的心理基础。

\* 对于儿童来说，注意的发展与其身体的发育、脑与神经系统的成熟密切相关，表现出明显的阶段性。想要培养孩子良好的注意品质就必须了解其注意发展的阶段性特点，这样才能收到事半功倍的效果。



定价：24.80元

# 中国儿童早期注意力培养

0~6岁

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国儿童早期注意力培养: 0~6岁 / 鹿萌主编.

—北京: 中国妇女出版社, 2010.7

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0046 - 8

I. ①中… II. ①鹿… III. ①儿童—注意—能力培养  
IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 115871 号

## 中国儿童早期注意力培养: 0~6岁

---

主 编: 鹿 萌

策划编辑: 刘 宁

责任编辑: 刘 宁

插图绘画: 闫 伟

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 13.5

字 数: 170千字

版 次: 2010年7月第1版

印 次: 2010年7月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0046 - 8

定 价: 24.80元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

# 目 录 CONTENTS

<b>第 1 章 天才，首先是注意力</b>	
<b>第 1 节 注意是心灵的唯一门户</b> .....	3
一、什么是注意 .....	3
二、注意是怎样产生的 .....	4
三、注意的外在表现 .....	6
(一) 捕捉 .....	6
(二) 搜寻 .....	6
(三) 注守（持续注意）和警觉 .....	7
四、注意的 3 种形式 .....	8
(一) 无意注意是婴幼儿的主要注意形式 .....	8
(二) 有意注意对儿童的发展非常重要 .....	11
(三) 有意后注意：一种更高级的注意形式 .....	12
<b>第 2 节 注意力是智力的 5 大要素之一</b> .....	13
一、注意是一切学习的开始 .....	13
(一) 注意的稳定性 .....	13
(二) 注意的广度 .....	15
(三) 注意的分配 .....	16
(四) 注意的转移 .....	16
二、注意的水平直接影响学习成绩 .....	17



## 第2章 儿童注意的一般特点

第1节 0~1岁注意的一般特点 .....	21
一、新生儿(0~28天) .....	21
二、1~3个月的婴儿 .....	22
三、4~6个月的婴儿 .....	24
四、7~12个月的婴儿 .....	26
第2节 1~3岁注意的一般特点 .....	28
一、1~2岁的幼儿 .....	28
二、2~3岁的幼儿 .....	30
第3节 4~6岁注意的一般特点 .....	32

## 第3章 影响儿童注意力发展的3大因素

第1节 生理因素 .....	37
一、脑与神经系统的成熟程度 .....	37
二、儿童的身体健康状况 .....	38
(一) 身体不适与疾病 .....	38
(二) 铅摄入过量 .....	38
(三) 药物影响 .....	39
三、孩子的个性与气质 .....	40
(一) 每个孩子都是独特的 .....	40
(二) 儿童的5种气质类型 .....	41
(三) 4个月~1岁婴儿气质问卷 .....	42
(四) 1~3岁幼儿气质问卷 .....	48

(五) 3~7岁儿童气质问卷 .....	53
<b>第2节 教育因素 .....</b>	<b>59</b>
<b>一、父母教养不当 .....</b>	<b>59</b>
(一) 呵护过度 .....	59
(二) 迁就放任 .....	60
(三) 专横严厉 .....	60
(四) 放纵享乐 .....	61
(五) 生活节奏过快 .....	61
(六) 不良经验的强化 .....	61
(七) 忽视体育锻炼 .....	62
<b>二、不良生活习惯 .....</b>	<b>63</b>
(一) 饮食不当 .....	63
(二) 睡眠不足 .....	64
(三) 沉溺于电视 .....	64
<b>三、活动过于单一 .....</b>	<b>65</b>
<b>第3节 孩子真的有注意力问题吗 .....</b>	<b>66</b>
<b>测一测：儿童早期注意力水平测试 .....</b>	<b>66</b>
方法一：舒尔特方格法 .....	67
方法二：标出连续的数字 .....	68
方法三：传统的测试题 .....	69

## 第4章 注意力是可以培养的

<b>第1节 注意力培养的关键期 .....</b>	<b>73</b>
<b>第2节 注意力培养的目的 .....</b>	<b>75</b>

一、注意的集中性较好	75
二、注意的稳定性较好	76
三、注意有适当的广度	76
(一) 观察能力	77
(二) 识别能力	78
(三) 记忆能力	79
四、善于分配注意	79
五、注意能够适时转移	80
第3节 注意力培养的原则	81
一、年龄不同, 要求不同	81
(一) 训练内容要适合	81
(二) 训练时间要适度	82
二、尊重儿童的个性差异	83
三、充分利用儿童的好奇心	83
(一) 正确且耐心地面对儿童提出的问题	83
(二) 解答儿童的问题要注意启发性	84
(三) 引导儿童对感兴趣的对象提出不同的问题	84
(四) 正确对待儿童因好奇而导致的破坏性行为	85
四、找到儿童的兴趣点	85
(一) 让儿童保持良好的精神状态	86
(二) 在训练过程中调动儿童的情绪	86
(三) 建立逼真的虚拟环境	87
(四) 将好奇心转化为兴趣	87
五、让儿童明确做事的目的	87
(一) 了解儿童做事目的性不强的原因	88
(二) 让儿童懂得计划与目的的重要性	88
(三) 告诉儿童完成计划应循序渐进	89



(四) 检查儿童完成计划的成果 .....	89
(五) 家长提出的计划要具体 .....	90
<b>六、排除让儿童分心的因素 .....</b>	<b>90</b>
(一) 排除外界的无关刺激 .....	90
(二) 避免身体疲劳 .....	91
(三) 排除来自家长的干扰 .....	91
<b>第4节 走出注意力培养的误区 .....</b>	<b>93</b>
误区一：经常与其他人做比较 .....	93
误区二：对儿童一味进行说教 .....	94
误区三：注意力集中 = 坐着不动 .....	94
误区四：注意力培养 = 学习书本知识 .....	95
测一测：注意力培养你得几分 .....	95

## 第5章 0~6岁注意力培养方案

<b>第1节 0~1岁注意力培养方案 .....</b>	<b>99</b>
<b>一、培养要求 .....</b>	<b>99</b>
(一) 动作要慢 .....	99
(二) 训练内容要多重复 .....	100
(三) 与儿童的距离要近一些 .....	100
(四) 刺激物要适当 .....	100
(五) 动静结合效果好 .....	101
(六) 名称要正确 .....	101
(七) 引导无意注意向有意注意转化 .....	101
<b>二、注意力培养游戏 .....</b>	<b>102</b>
游戏一：追灯光(0~1个月) .....	102

001	游戏二：铃儿响叮当(0~1个月)	103
002	游戏三：模仿妈妈(0~1个月)	103
003	游戏四：摇响拨浪鼓(1~2个月)	104
004	游戏五：会移动的洋娃娃(2~3个月)	104
005	游戏六：抓不到(3~4个月)	105
006	游戏七：改掉“坏”习惯(3~4个月)	105
007	游戏八：拍、拍、拍(3~4个月)	106
008	游戏九：躲藏游戏(4~5个月)	107
009	游戏十：虫虫飞(5~6个月)	107
010	游戏十一：玩具对敲(4~5个月)	108
011	游戏十二：拍打身体(6~7个月)	109
012	游戏十三：魔术盒(7~8个月)	109
013	游戏十四：顶顶牛(8~9个月)	110
014	游戏十五：扔球和滚球(8~9个月)	110
015	游戏十六：钻山洞(8~9个月)	111
016	游戏十七：追球听声跑(9~10个月)	111
017	游戏十八：伸出小手指一指(9~10个月)	112
018	游戏十九：盖盖子(10~11个月)	112
019	游戏二十：拉过来了(11~12个月)	113
020	<b>第2节 1~2岁注意力培养方案</b>	<b>114</b>
001	一、培养要求	114
001	(一) 锻炼协调性	114
002	(二) 培养安全感	115
003	(三) 充分利用儿童的好奇心	115
004	(四) 尊重儿童的规律性	116
005	(五) 尊重儿童的独立意识	116
001	二、注意力培养游戏	117

游戏一：口舌嘴唇操 .....	117
游戏二：一物不同玩法 .....	117
游戏三：认识大自然 .....	118
游戏四：帮忙做家务 .....	118
游戏五：插入训练 .....	119
游戏六：听和看配音图书 .....	120
游戏七：锅碗瓢盆交响曲 .....	120
游戏八：粉刷墙面 .....	121
游戏九：捉影子 .....	121
游戏十：听音辨方向 .....	122
游戏十一：跟踪追击 .....	122
游戏十二：找朋友 .....	122
游戏十三：挑一挑 .....	123
游戏十四：烤饼干 .....	123
游戏十五：吹颜色 .....	123
游戏十六：粘“苹果” .....	124
游戏十七：音乐故事 .....	125
<b>第3节 2~3岁注意力培养方案 .....</b>	<b>126</b>
<b>一、培养要求 .....</b>	<b>126</b>
(一) 关注儿童的个性 .....	126
(二) 在表达交流中满足儿童的好奇心 .....	127
(三) 选择适当的环境 .....	127
(四) 注意循序渐进 .....	128
<b>二、注意力培养游戏 .....</b>	<b>128</b>
游戏一：双重奏 .....	128
游戏二：频度训练 .....	129
游戏三：唤醒脑部的训练 .....	129

# 中国儿童早期注意力培养(0-6岁)

游戏四：手部精细动作训练 .....	130
游戏五：意志锻炼 .....	130
游戏六：比一比 .....	131
游戏七：砍白菜 .....	131
游戏八：信差 .....	132
游戏九：奇妙的口袋 .....	132
游戏十：五彩盒 .....	133
游戏十一：扔纸球 .....	133
游戏十二：神奇的纸盒 .....	133
游戏十三：对号入座 .....	134
游戏十四：堆火柴 .....	134
游戏十五：手指爬梯 .....	135
游戏十六：高个、矮个 .....	135
游戏十七：萝卜蹲 .....	136
游戏十八：毛毛虫 .....	136
游戏十九：套圆环 .....	137
游戏二十：看图做动作 .....	137
游戏二十一：听音找物 .....	137
游戏二十二：家庭音乐会 .....	138
游戏二十三：音乐的语言 .....	139
游戏二十四：相机记忆 .....	140
游戏二十五：面粉涂鸦 .....	141
游戏二十六：定点投球 .....	141
游戏二十七：欢乐小火车 .....	142
游戏二十八：快跑追泡泡 .....	143
游戏二十九：学动物 .....	143
游戏三十：蜘蛛结网 .....	143
<b>第4节 3~4岁注意力培养方案 .....</b>	<b>145</b>

一、培养要求 .....	145
(一) 要重视语言的交流 .....	145
(二) 共同游戏为主导 .....	146
(三) 让儿童有性别意识 .....	146
(四) 面对问题要平静 .....	147
二、注意力培养游戏 .....	147
游戏一：鸚鵡学舌 .....	147
游戏二：面对面凝视 .....	148
游戏三：计数干扰 .....	149
游戏四：学、玩、唱、做 .....	150
游戏五：红绿灯 .....	150
游戏六：拉球 .....	151
游戏七：炒豆子 .....	151
游戏八：我画小动物 .....	152
游戏九：开汽车 .....	152
游戏十：蝙蝠捉虫子 .....	152
游戏十一：接头开火车 .....	153
游戏十二：玩扑克游戏 .....	153
游戏十三：拔“孔雀毛” .....	154
游戏十四：对旗语 .....	154
游戏十五：大西瓜、小西瓜 .....	155
游戏十六：听故事辨词语 .....	155
游戏十七：长句训练 .....	156
游戏十八：故事大王 .....	157
游戏十九：听不同 .....	157
游戏二十：识字串串烧 .....	158
游戏二十一：海底探秘 .....	159
游戏二十二：步步深入 .....	160

游戏二十三：蒙眼滚球 .....	162
游戏二十四：小印章 .....	162
游戏二十五：击掌找椅子 .....	163
游戏二十六：听音模仿 .....	163
游戏二十七：小熊和小蜜蜂 .....	164
<b>第5节 4~5岁注意力培养方案 .....</b>	<b>165</b>
<b>一、培养要求 .....</b>	<b>165</b>
(一) 注重数的概念 .....	165
(二) 训练内容要系统化 .....	166
(三) 发挥劳动的作用 .....	166
(四) 关注儿童的情绪变化 .....	166
<b>二、注意力培养游戏 .....</b>	<b>167</b>
游戏一：实物计算 .....	167
游戏二：观察日记 .....	167
游戏三：逆向编故事 .....	168
游戏四：大脑抽屉 .....	168
游戏五：巧妙转移注意力 .....	169
游戏六：数发带 .....	169
游戏七：红格子、绿格子 .....	169
游戏八：掏宝大比拼 .....	170
游戏九：配对游戏 .....	170
游戏十：标号码 .....	170
游戏十一：弹钢琴 .....	171
游戏十二：抓耳抓鼻 .....	171
游戏十三：找一找 .....	172
游戏十四：什么不见了 .....	172
游戏十五：画一画 .....	173



游戏十六：汽车大赛 .....	173
游戏十七：速视高手 .....	174
游戏十八：故事接龙 .....	174
游戏十九：自己编故事 .....	175
游戏二十：三角抛球 .....	176
游戏二十一：花样拍球 .....	176
游戏二十二：图形组合 .....	177
游戏二十三：画汉字 .....	177
游戏二十四：添枝加叶 .....	177
<b>第6节 5~6岁注意力培养方案 .....</b>	<b>178</b>
<b>一、培养要求 .....</b>	<b>178</b>
(一) 训练以规则性游戏为主 .....	178
(二) 鼓励儿童多问 .....	179
<b>二、注意力培养游戏 .....</b>	<b>179</b>
游戏一：转交“训练权” .....	179
游戏二：“孟母三迁” .....	180
游戏三：单一动作训练 .....	180
游戏四：空间感知训练 .....	181
游戏五：手工训练 .....	181
游戏六：文字接龙 .....	186
游戏七：骑手马 .....	186
游戏八：猜蒙 .....	187
游戏九：传电报 .....	187
游戏十：我说你画 .....	187
游戏十一：不落的乒乓球 .....	188
游戏十二：踩高跷 .....	188
游戏十三：钓瓶子 .....	189

游戏十四：圈字圈数 .....	190
游戏十五：持拍保持平衡 .....	190
游戏十六：跳一跳，摘“鲜桃” .....	191
游戏十七：夹球跳 .....	191
游戏十八：听数字跳圆圈 .....	191
游戏十九：单脚跨越障碍物 .....	192
游戏二十：投沙包 .....	192

## 第6章 注意力缺失多动症的早期发现

第1节 什么是注意力缺失多动症 .....	195
第2节 不同年龄注意力障碍的早期表现 .....	197
一、0~1岁婴儿时期 .....	197
二、1~3岁幼儿时期 .....	197
三、3~6岁学龄前期 .....	198
四、好动不等于多动 .....	198
第3节 注意力问题的检测 .....	200

# 第 1 章

## 天才，首先是注意力

法国生物学家乔治·居维叶说：“天才，首先是注意力。”注意是人最重要的心理素质之一，注意力水平的高低直接影响着人的智力水平和心理发展，从小培养孩子良好的注意品质是影响孩子一生的大问题。