

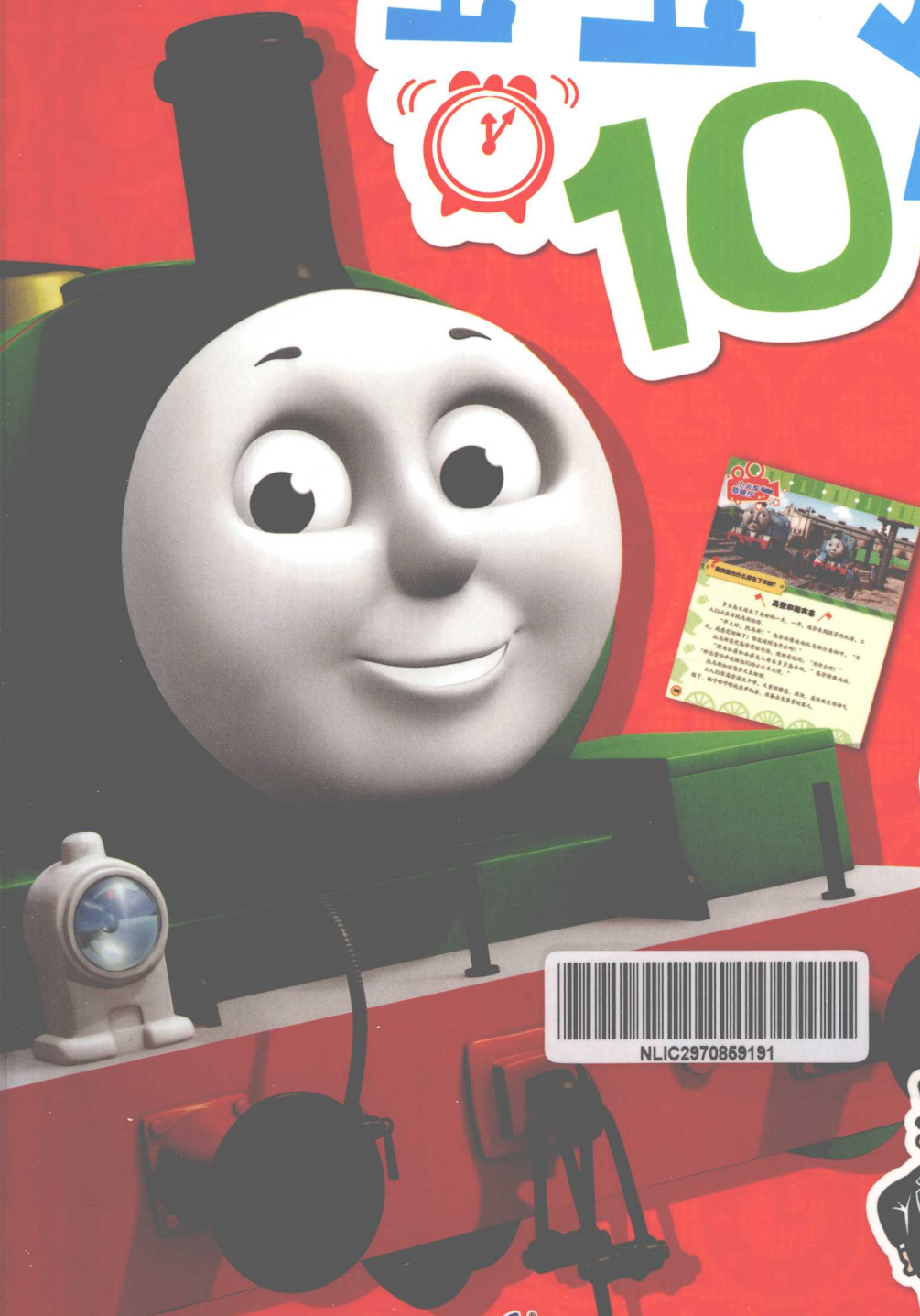
THOMAS & FRIENDS

托马斯和朋友

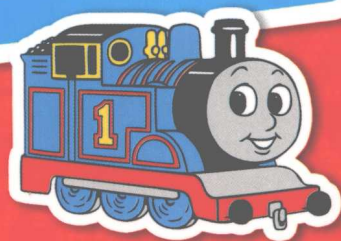
专注力培养互动读本

早一步培养专注力  
让孩子一生受益

# 宝宝专注力 10分钟



18个10分钟专注力故事  
+54个趣味游戏  
+18个感觉统合训练  
让聪明的宝宝更专注



Thomas the Tank Engine & Friends™



CREATED BY BRITT ALLCROFT

Based on the Railway Series by the Reverend W Awdry

© 2013 Gullane (Thomas) LLC. A HIT Entertainment company.

Thomas the Tank Engine & Friends and Thomas & Friends are trademarks of Gullane (Thomas) Limited.

Thomas the Tank Engine & Friends and Design is Reg. U.S. Pat. & Tm. Off.

All rights reserved.

Simplified Chinese language translation © Gullane (Thomas) LLC 2013

中文简体字版权属于Gullane(Thomas)责任有限公司, 由人民邮电出版社出版发行  
未经出版者书面许可, 不得以任何形式对本出版物之任何部分进行使用

#### 图书在版编目(CIP)数据

宝宝专注力10分钟 / 艾阁萌(英国)有限公司著;  
童趣出版有限公司编. — 北京: 人民邮电出版社,  
2013. 1

(托马斯和朋友专注力培养互动读本)

ISBN 978-7-115-30160-4

I. ①宝… II. ①艾… ②童… III. ①儿童文学—图  
画故事—英国—现代 IV. ①I561.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第283680号



## 托马斯和朋友专注力培养互动读本 宝宝专注力10分钟

故事编写: 安洁  
责任编辑: 吕瑶瑶  
美术编辑: 段芳  
责任校对: 刘文芳  
设计排版: 优优图文

编 者: 童趣出版有限公司  
出 版: 人民邮电出版社  
地 址: 北京市东城区交道口菊儿胡同七号院(100009)  
网 址: [www.childrenfun.com.cn](http://www.childrenfun.com.cn)

读者热线: 010-84180588  
经销电话: 010-84180459

印 刷: 天津海顺印业包装有限公司  
开 本: 889×1194 1/16  
印 张: 10  
字 数: 100千字  
版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-115-30160-4  
定 价: 35.80元

版权专有, 侵权必究; 如发现质量问题, 请直接联系读者服务部: 010-84180588-5。





托马斯和朋友

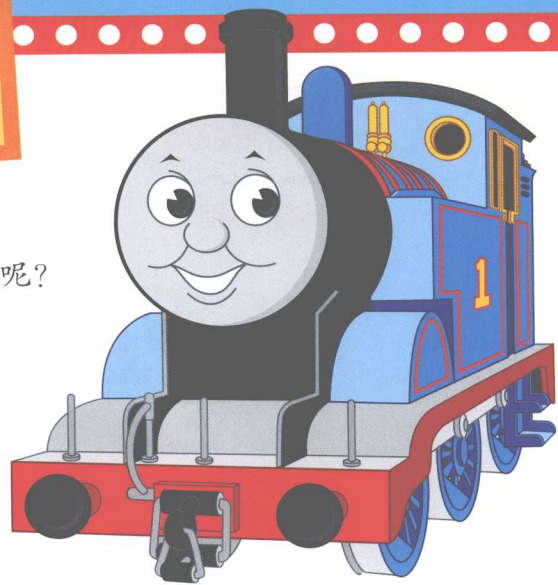
专注力培养互动读本

# 宝宝专注力 10分钟



童趣出版有限公司编 人民邮电出版社出版  
北 京

# 写给爸爸妈妈的话



在日常生活中，你的宝宝有没有出现下列行为呢？

经常找不到自己的玩具。

看电视或玩游戏比看书更加专心。

问宝宝问题时，宝宝经常有答非所问的情况。

对家长的话左耳朵进，右耳朵出。

在游戏中常常因为伙伴的某些动作而分心。

不喜欢安静的活动，如读书或下棋。

玩玩具时经常会破坏玩具。

在一段时间内不能安静地坐在座位上，经常离开座位跑来跑去。

宝宝为什么会出现这样的行为呢？教育专家经过研究发现，宝宝的上述行为是因为专注力发展得不够好。

## 什么是专注力

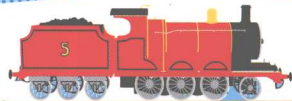
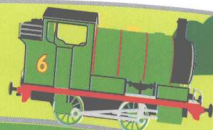
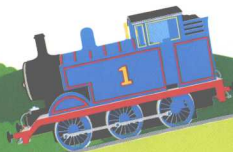
专注力就是我们常说的注意力。对孩子来说，是指他们能把视觉、听觉、触觉等感官集中在某一事物上，达到认识该事物的目的的一种能力。专注力是一切学习的开始，是孩子适应环境最基本的能力。

## 专注力的重要性

专注力是完成事情或学习新事物的先决条件，是现代人最稀缺的智力资源。很多孩子智力正常但学习成绩落后，而专注力缺失则是造成他们学习困难的主要原因。糟糕的成绩会给孩子带来不自信，导致其厌学和人际交往能力下降。因此，从小培养孩子的专注力是获得学业成功的保证。

## 感觉统合对专注力的影响

“感觉统合”指的是人从外在环境中获得的感觉信息，包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、前庭觉和本体觉，当我们接收到这些感觉或信息之后，大脑就要



开始进行整理及分析，接下来再做出反应或某些行为。

感觉统合是孩子学习的基础，感觉统合良好，可以帮助孩子提升学习的注意力。如果感觉统合失调，孩子就会出现多动、任性、注意力不集中、行为冲动等问题。这样不仅影响孩子的身体健康，还影响孩子的心理健康。6岁之前是感觉统合发展的重要时期，家长可以利用游戏对孩子进行感觉统合训练或者选择专业的感觉统合训练机构。本书所涉及的感觉统合训练主要围绕感觉统合能力中最容易缺失的前庭觉、本体觉和触觉来设计，并强化训练孩子听觉和视觉的能力，不仅可以起到预防感觉统合失调的作用，还能提高孩子的大脑组织协调能力以及学习和社会交往能力。

### 如何培养孩子的专注力

#### 创造安静的阅读环境，养成良好的阅读习惯。

孩子在安静的阅读环境下养成的阅读习惯，能够让孩子在一段时间内专心地投入一件事情。

#### 找到不专心的原因，对症下药。

从人、事、时、地、物这几方面找出孩子不专心的原因。如：是不是有人打扰？是不是同时出现的事情太多？是不是环境太杂乱？是不是对这件事情没有兴趣？然后一一排除。

#### 逐渐减少分心时间，学会自我控制。

当孩子心不在焉时，可以让孩子先去做自己喜欢的事情，并逐渐减少分心时间，学会自我控制。

#### 加强听觉和视觉训练，打下良好学习基础。

优良敏锐的视觉和听觉能力是孩子智力开发的重要条件。因此，可让孩子听听音乐，看看图片、景色，培养孩子专心听音乐、看图的习惯。

#### 注重感觉统合，提高训练效果。

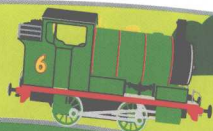
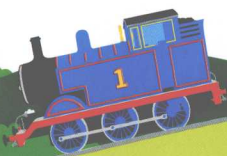
感觉统合是专注力的基础，多给孩子尝试的机会，并增加孩子的运动量，感觉统合才能够得到训练及提高。



# 培养早期专注力 造就成功好宝宝

全套图书针对学前儿童年龄特点，设置四大栏目板块，从培养孩子良好的阅读习惯开始，以感觉统合理论为基础，采用阶段性、循序渐进的培养过程，编排动静结合的活动形式，时刻调动孩子的兴趣点，全方位培养孩子的专注力。

小火车放映厅	阅读习惯培养	专注地读	带着问题读故事，激发孩子有目的地阅读并通过故事的篇幅来延长孩子的专注力时间	静
多多岛观察站	视觉训练	专注地看	动脑动手，通过多种新奇好玩的活动形式促进孩子视觉的发展	动
汽笛响嘟嘟	听觉训练	专注地听	在与家长愉快的互动中，锻炼宝宝的听觉敏锐度和听指令行动的能力	动静结合
欢乐时刻表	感觉统合训练	专注地玩	在轻松的家庭环境下，设计了形式活泼的亲子游戏，在发展孩子感觉统合能力的同时增进父母与孩子之间的感情	动



每完成一个栏目板块，宝宝就会得到一个小小的奖励——贴纸一枚 。

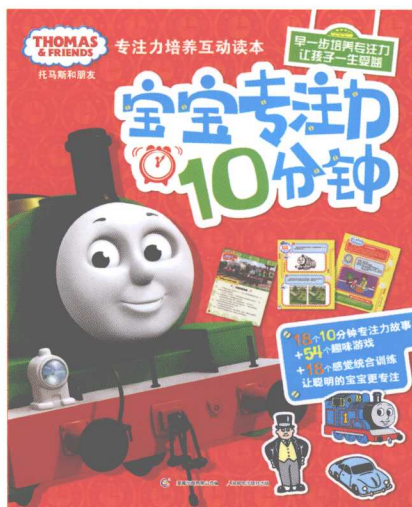
将这枚贴纸贴在小火车行进的小轨道上的障碍处 ，让宝宝跟着小火车一起跨越所有的障碍到达专注力大本营 ！

### 三本书，三级阶梯，助力宝宝专注力

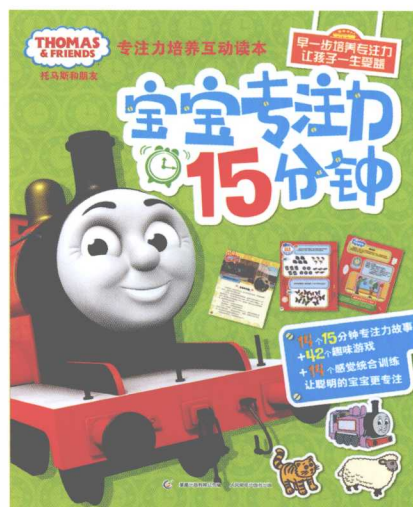
全套图书根据故事篇幅和游戏难度分为三级，使孩子专注力时间不断延长。



24个5分钟专注力故事+48个视觉游戏（侧重于视觉辨别）+24个初阶听觉游戏+24个感觉统合训练



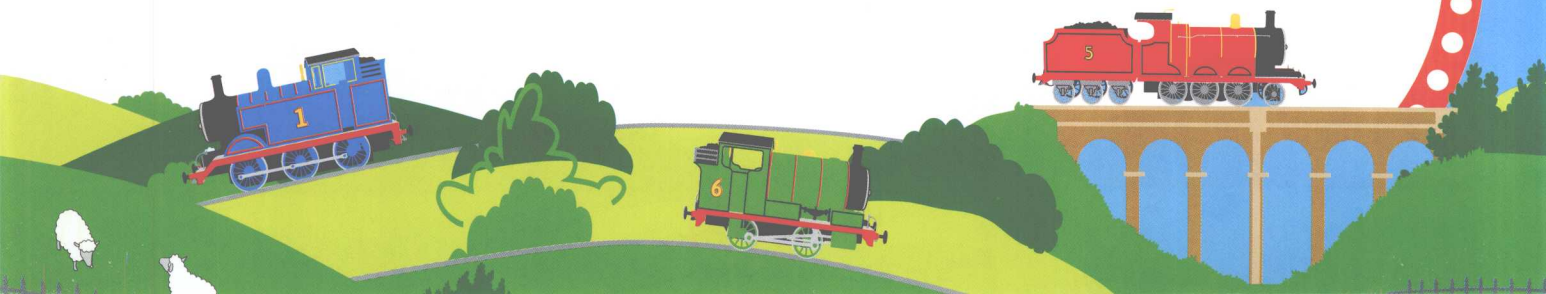
18个10分钟专注力故事+36个视觉游戏（侧重于视觉完形和视觉记忆）+18个中阶听觉训练+18个感觉统合训练



14个15分钟专注力故事+28个视觉游戏（侧重于视觉空间和视觉填充）+14个高阶听觉训练+14个感觉统合训练

告别枯燥！告别说教！告别复杂！请您和宝宝一起踏上轻松的专注力培养之旅

吧！



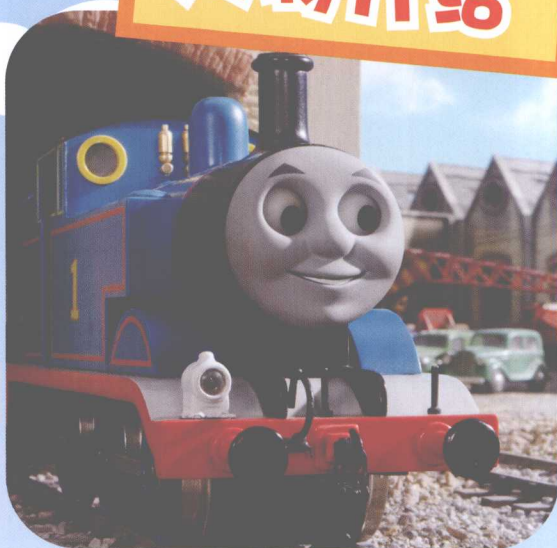




# 人物介绍

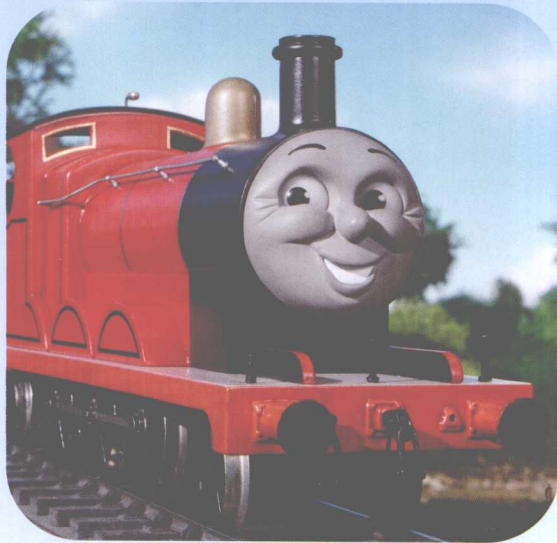
## 托马斯

多多岛上的1号小火车。虽然很淘气，但总是尽力做一个真正有用的小火车。



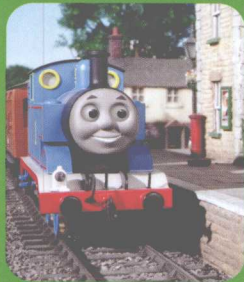
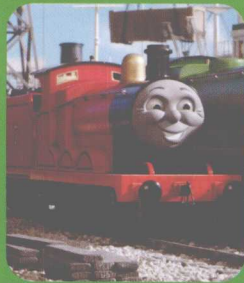
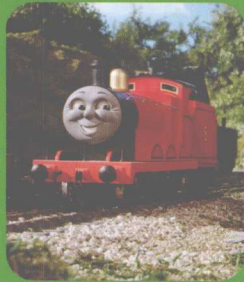
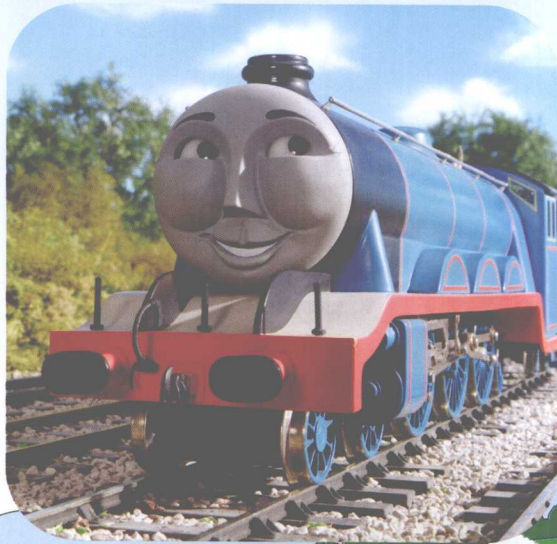
## 詹姆士

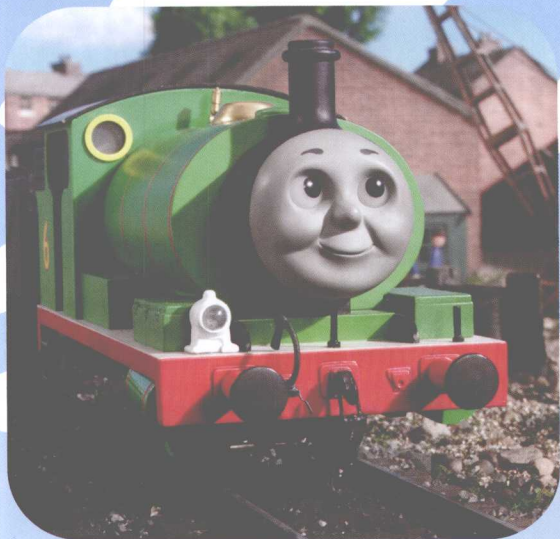
5号小火车，一身闪亮的红漆，自认为是多多岛最帅的火车。



## 高登

4号大个儿快车，是胖总管手下最大、最快的火车之一。





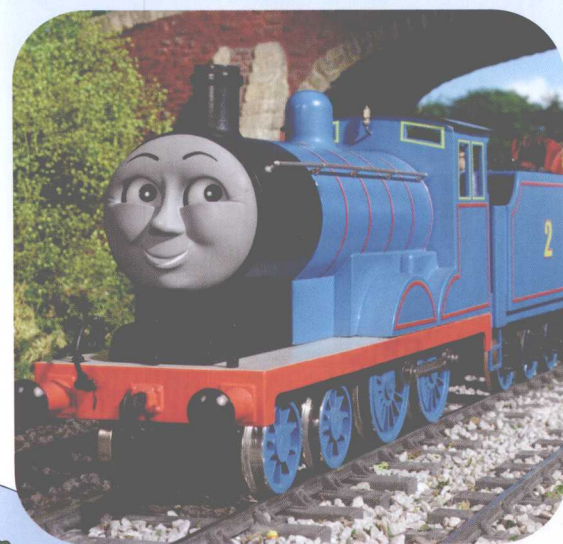
## 培西

6号小火车，托马斯最好的朋友。



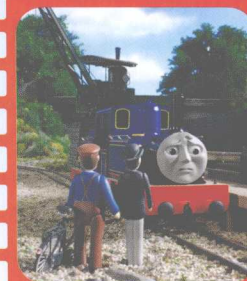
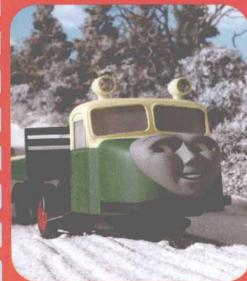
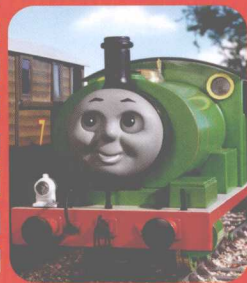
## 托比

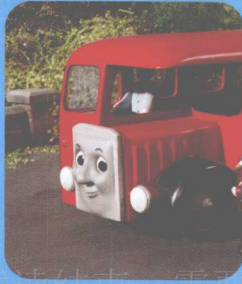
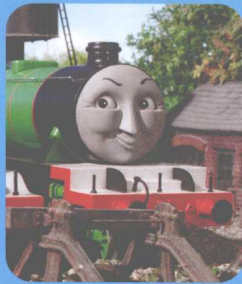
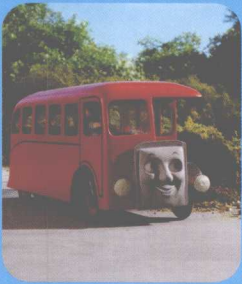
7号小火车，非常有爱心，也很努力。



## 爱德华

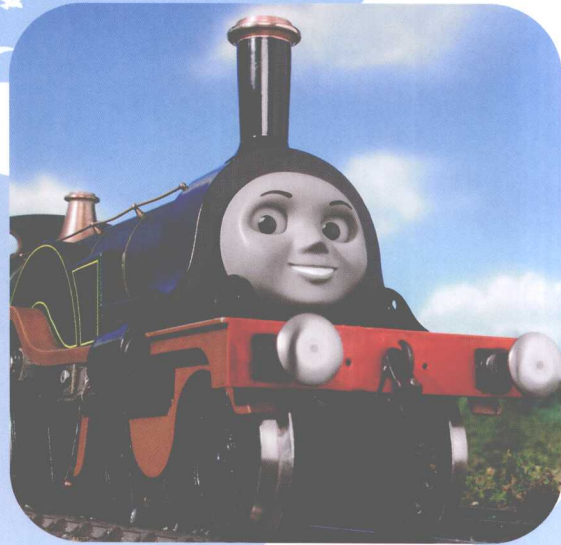
2号小火车，胖总管手下的老资格。





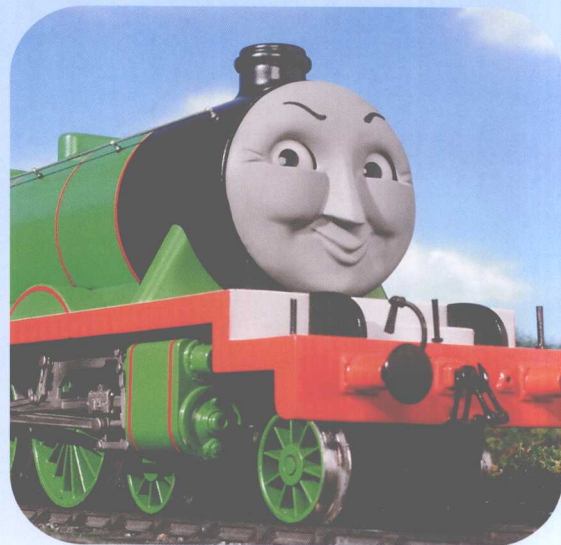
## 艾蜜莉

美女小火车，拥有光滑的翠绿色烤漆和闪亮的黄铜装饰。



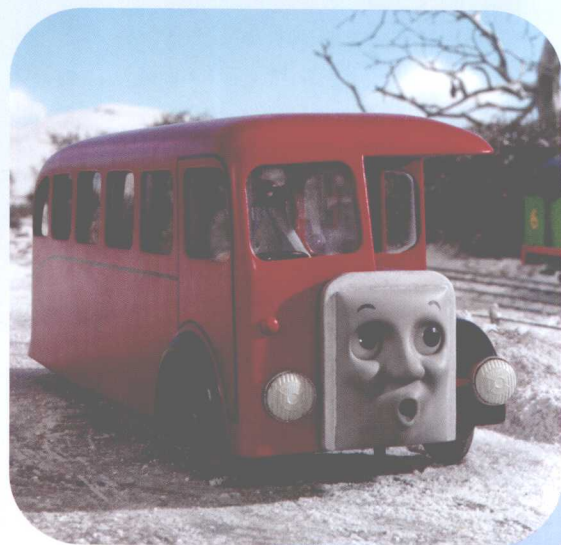
## 亨利

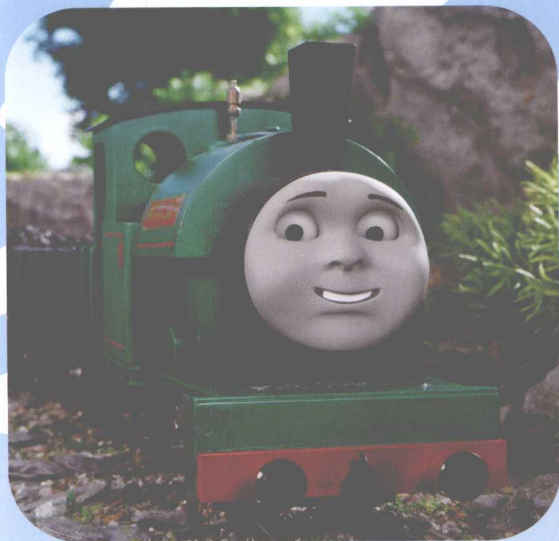
3号小火车，外表高贵，容易紧张，需要特殊的燃料才能运行。



## 柏蒂

老式的巴士，能为大家提供很棒的服务。





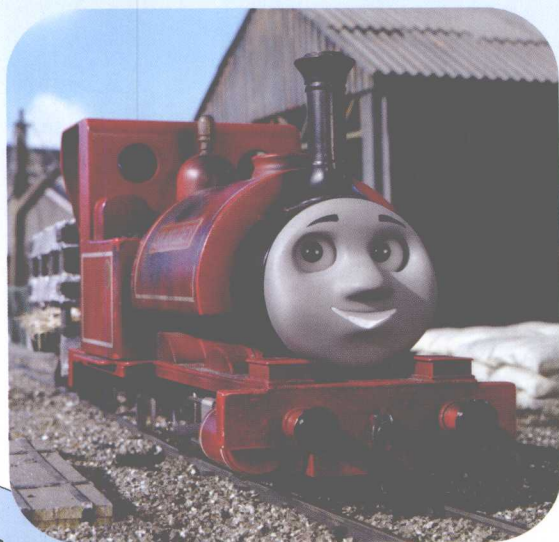
## 彼得萨姆

在瘦总管的窄轨铁路上奔跑，是个快乐又好心的火车。



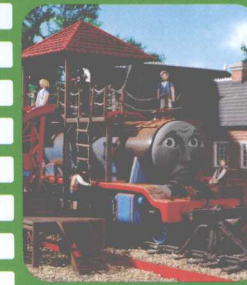
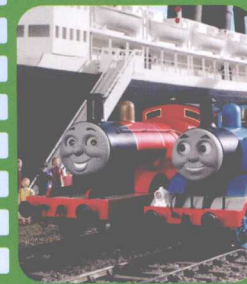
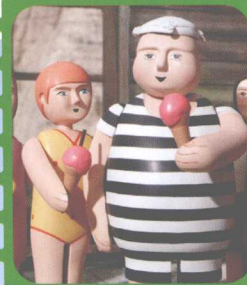
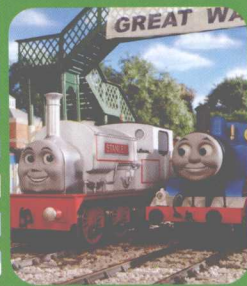
## 迪塞尔

最早来到多多岛的柴油火车，脾气暴躁，喜欢耍小心眼儿。



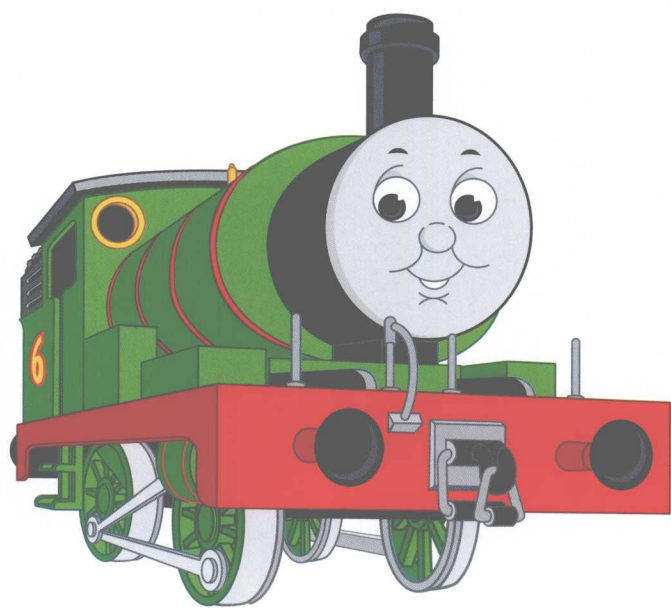
## 史卡路

在窄轨上工作的老火车。最不喜欢风雨天和摇摇晃晃的桥。



# 目录

- 最糟糕的任务 12
- 高登的滑稽表演 20
- 闪耀的詹姆士 28
- 金灿灿的奖牌 36
- 哈罗德和飞马 44
- 托马斯闯祸了 52
- 从天而降的惊喜 60
- 高登和斯宾塞 68
- 相信罗斯提 76
- 逃跑的大象 84
- 雪人小火车 92
- 盛大的开幕式 100
- 托马斯的救援 108
- 和高登一样好 116
- 托马斯的奶油作战 124



- 永远的好朋友 132
- 皇后艾蜜莉 140
- 神灯 148



? 胖总管为什么生气?

## 最糟糕的任务

多多岛上的小火车们，每天都忙碌着。

这天早上，胖总管交给托马斯一个新任务：“今年，渔（yú）夫们捕（bǔ）到了有史以来最多的鱼。托马斯，你必须帮亚瑟（sè）把它们送到码头去。”

托马斯觉得这是个糟糕的任务，他不喜欢臭烘烘的鱼。但是，托马斯不想让胖总管失望。于是，他喷着气，咔嚓咔嚓地朝渔村跑去。

不一会儿，托马斯就到达了渔村，满眼的货车把他吓了一跳。

“好多鱼啊！”托马斯从来没有看到过这么多的鱼。这时，一股鱼腥（xīng）味儿飘进了托马斯的鼻子里。“哦！”他皱（zhòu）着眉头说，“太难闻了。”

这时，亚瑟呜呜鸣地开进渔村，他来到托马斯身边：“你好，托马斯！”

亚瑟看起来很高兴。可是，一说到工作，亚瑟就严（yán）肃（sù）极了：“到布兰达汉码头的路很崎（qí）岖（qū），我们一次只能带五节货车，而且，一定要稳稳地开。”

亚瑟说完，小心地接上五节货车，慢慢地驶离了渔村。

托马斯看着眼前装满鱼的货车，暗暗想：“我可不想缓慢地开，我要快点儿完成这个臭烘烘的工作。”

于是，托马斯把所有货车接成一条长龙，然后飞快地离开了村子。



这时，调皮的货车们开始捣（dǎo）乱了。他们吱吱嘎嘎地来回摇晃着，有些鱼被晃得飞了起来，带着冰块打在托马斯的脸上。但是，托马斯没有停下来，他不想因为这点儿小事耽（dān）误时间。

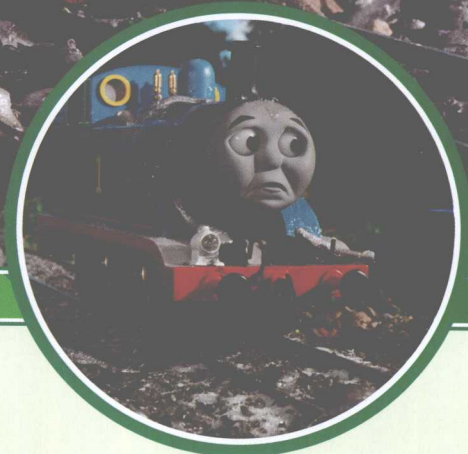
托马斯努力地喷着气，沿着铁轨向前开。现在，他有点儿后悔了：“我要是少拉一些车厢就好了。”

托马斯气喘吁（xū）吁地把货车们推上山，然后，他尝试走慢点儿，但是货车们不愿意，他们大声怪叫着：“快！快！”

哦，太糟糕了，货车们顺着斜坡快速地溜下去，速度越来越快。







沙弟正在山下等信号灯，突然他听到身后传来轰隆隆的声音。还没等沙弟弄明白怎么回事，他就感到自己的屁（pì）股被狠狠地撞了一下。

真是糟糕！冲在最前面的货车被撞碎了，沙弟被埋在了鱼堆里。

“煤炭和灰烬！”托马斯后悔极了，“对不起，沙弟。”

沙弟原谅了托马斯，他安慰（wèi）托马斯说：“别介意，伙计，这味道让我想起了大海。”

托马斯的司机打电话请求救援。很快，哈维就赶到了，胖总管也一起来了。他生气地说：“托马斯，你造成了混乱和延迟。”

托马斯非常难过，他说：“对不起，先生。”