

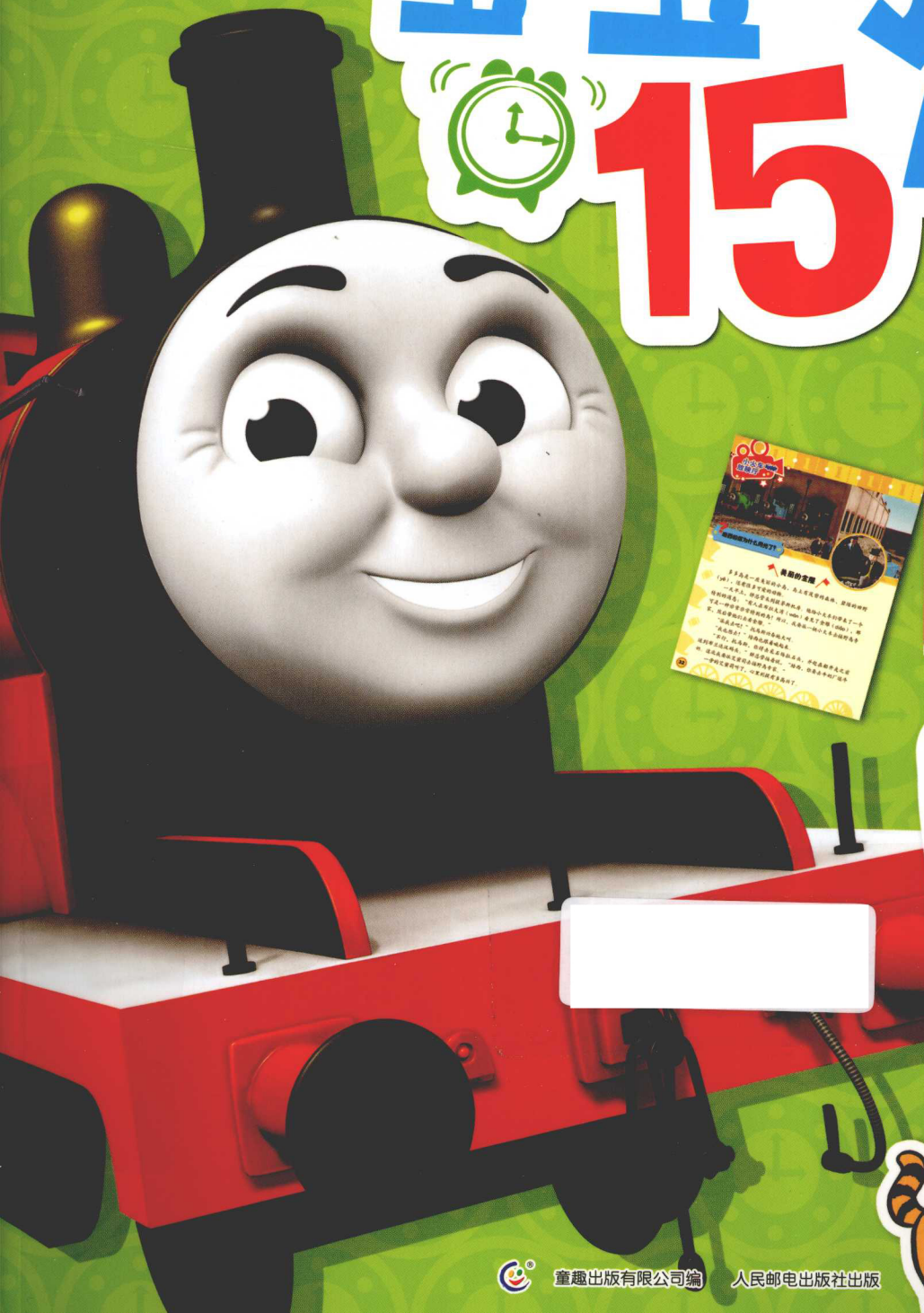
THOMAS  
& FRIENDS

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 15分钟



14个15分钟专注力故事  
+ 42个趣味游戏  
+ 14个感觉统合训练  
让聪明的宝宝更专注



童趣出版有限公司编

人民邮电出版社出版

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15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 978-7-115-30159-8

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283681号



## 托马斯和朋友专注力培养互动读本 宝宝专注力15分钟

故事编写: 孙 淇  
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 978-7-115-30159-8  
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

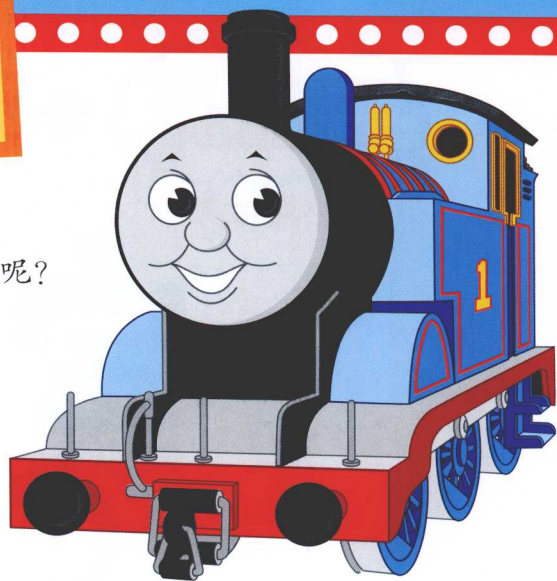
专注力培养互动读本

# 宝宝专注力 15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

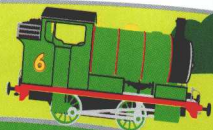
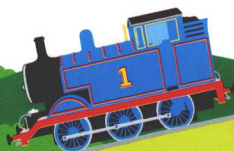
专注力就是我们常说的注意力。对孩子来说，是指他们能把视觉、听觉、触觉等感官集中在某一事物上，达到认识该事物的目的的一种能力。专注力是一切学习的开始，是孩子适应环境最基本的能力。

## 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。

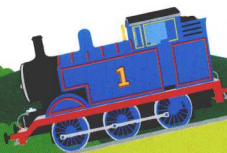
当孩子心不在焉时，可以让孩子先去做自己喜欢的事情，并逐渐减少分心时间，学会自我控制。

#### 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。

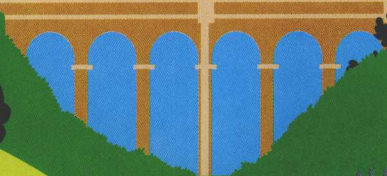
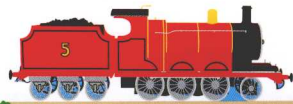
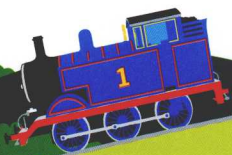
感觉统合是专注力的基础，多给孩子尝试的机会，并增加孩子的运动量，感觉统合才能够得到训练及提高。



# 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！

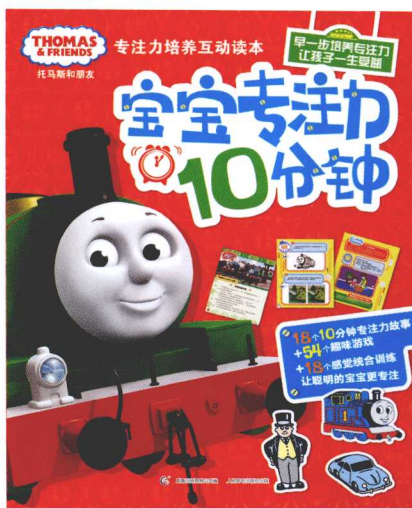


### 三本书，三级阶梯，助力宝宝专注力

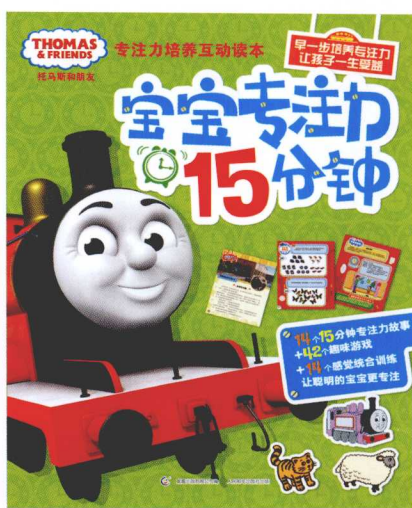
全套图书根据故事篇幅和游戏难度分为三级，使孩子专注力时间不断延长。



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个感觉综合训练



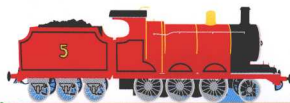
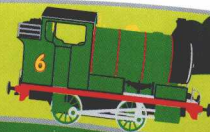
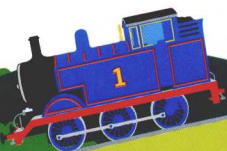
18个10分钟专注力故事+36个视觉游戏（侧重于视觉完形和视觉记忆）+18个中阶听觉训练+18个感觉综合训练



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个感觉综合训练

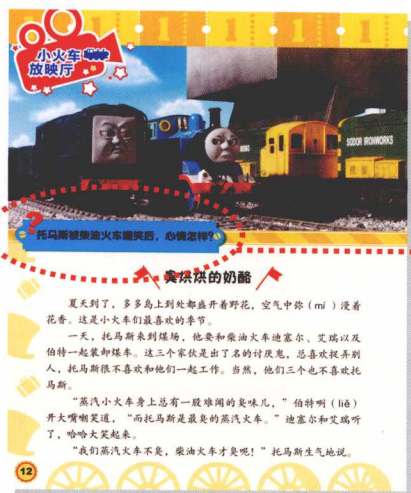
告别枯燥！告别说教！告别复杂！请您和宝宝一起踏上轻松的专注力培养之旅

吧！



# 如何使用本书

Ffarquhar



托马斯被柴油火车撞倒后，心情怎样？

### 真讨厌的奶酪

夏天到了，多多岛上到处都开着野花，空气中弥漫着花香。这是小火车们最喜欢的季节。

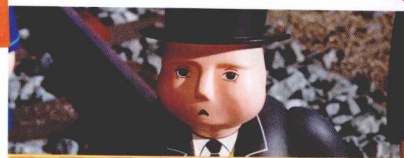
一天，托马斯来到煤场，他要和柴油火车迪塞尔、艾瑞以及伯特一起装卸煤车。这三个家伙是出了名的讨厌鬼，总喜欢捉弄别人，托马斯很不喜欢和他们一起工作。当然，他们三个也不喜欢托马斯。

“蒸汽小火车身上总有一股难闻的臭味儿。”伯特咧（liè）开大嘴嘲笑道，“而托马斯是最臭的蒸汽火车。”迪塞尔和艾瑞听了，哈哈大笑起来。

“我们蒸汽火车不臭，柴油火车才臭呢！”托马斯生气地说。

12

在读故事前，请宝宝带着问题阅读，培养宝宝有目的地阅读的习惯。



“干得不错，托马斯！”等在码头的工人们看见托马斯，高兴地欢呼起来。

群总管也在那里，他说：“托马斯，了不起！即使满身臭味儿，还是及时把奶酪送到了。现在，你可以去洗车场痛痛快快地洗个澡了。”

正在这时，艾瑞和伯特开进码头，他们刚刚从洗车场出来，浑身上下干干净净，闪闪发亮。

“你们来得正好。”群总管说，“刚刚接到消息，牛奶厂还有一批奶酪需要运送，现在由你们三个接替托马斯的工作，继续送奶酪吧！”

“哦，不，不，不，别听他的，别听他的！”托马斯微笑着想：“这次的任务可真不容易啊！”

### 温馨提示

托马斯害怕伙伴嘲笑，一直忙着躲避伙伴，从而引发了事故。别嘲笑别人说的只是几句话，但是对人的伤害却是巨大的。

13

这个板块是让家长告诉宝宝，从故事中，我们会收获到哪些生活中的小智慧，以及成长中的好对策。

强化宝宝视觉专注力、视觉辨别力、视觉记忆力和视觉联想力。

强化宝宝听觉专注力、听觉分辨力、听觉记忆力和听觉理解力。

在活动中，宝宝能获得哪些能力。

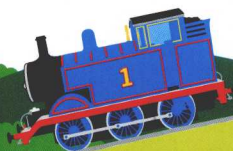
强化训练宝宝感觉统合中的本体觉、前庭觉和触觉，增进亲子关系。

每贴上一枚贴纸，宝宝的专注力就增进了一步。



20

21

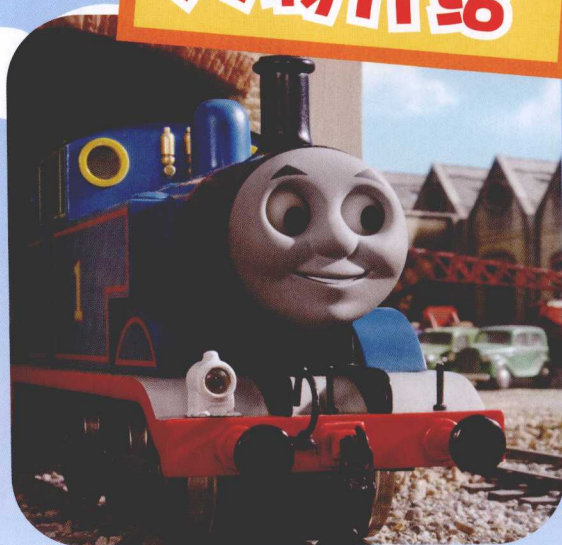




# 人物介绍

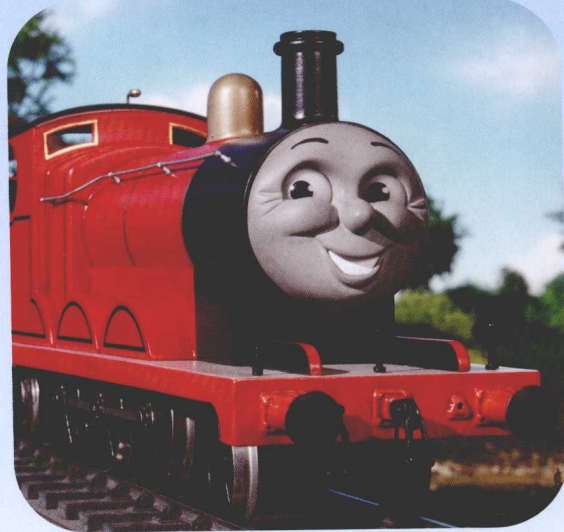
## 托马斯

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。



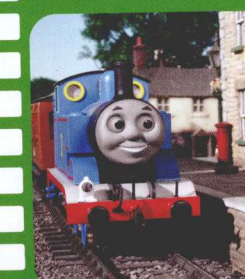
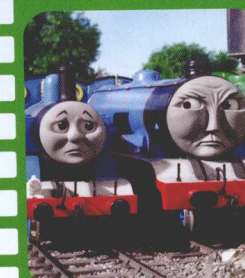
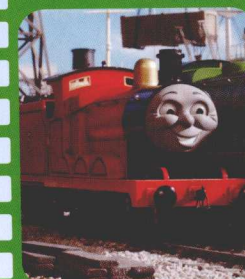
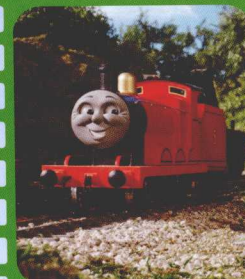
## 詹姆士

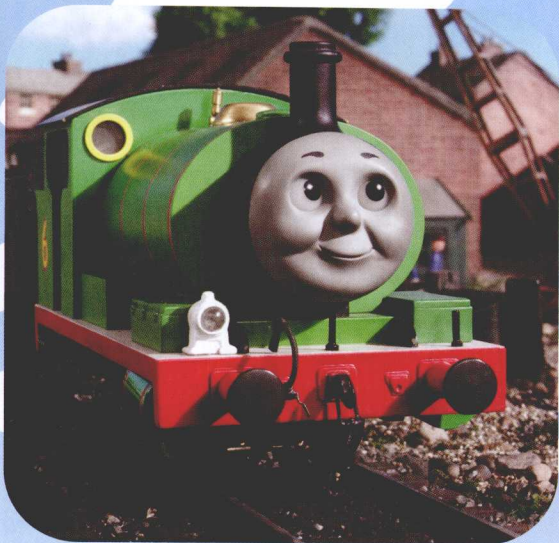
5号小火车，一身闪亮的红漆，自认为是多多岛最帅的火车。



## 高登

4号大个儿快车，是胖总管手下最大、最快的火车之一。





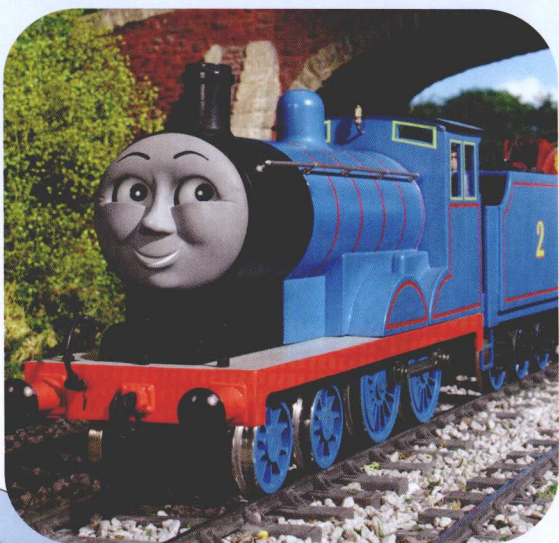
## 培西

6号小火车，托马斯最好的朋友。



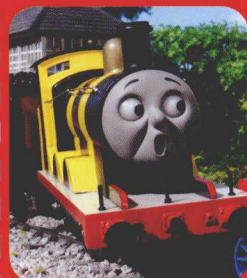
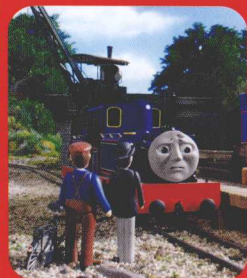
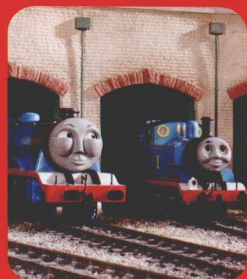
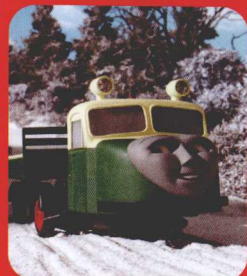
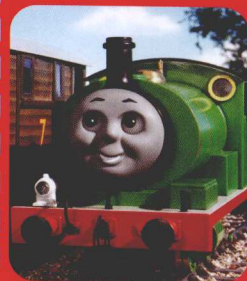
## 托比

7号小火车，非常有爱心，也很努力。



## 爱德华

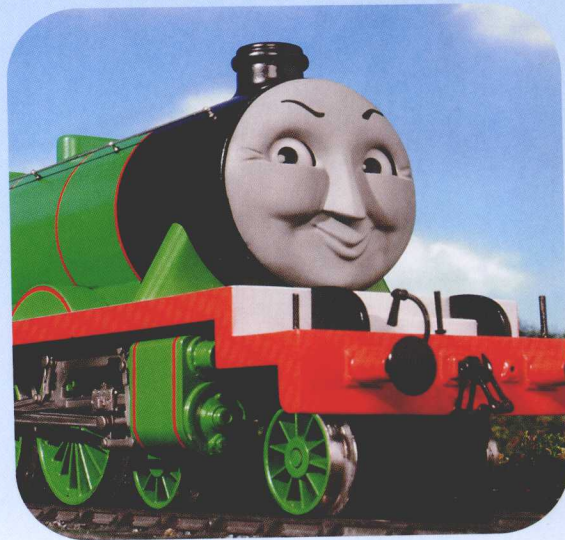
2号小火车，胖总管手下的老资格。





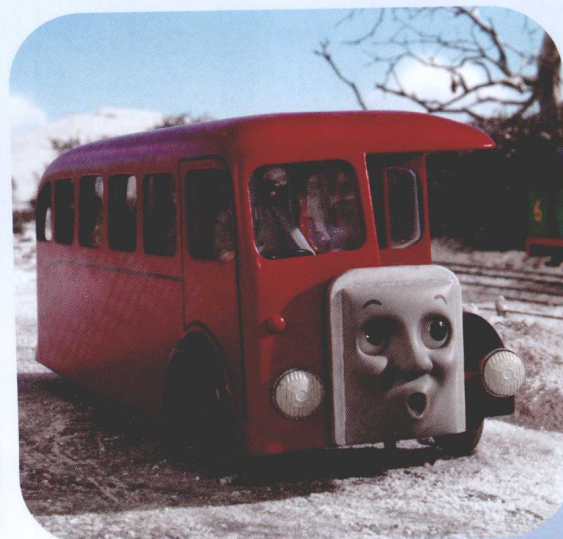
## 艾蜜莉

美女小火车，拥有光滑的翠绿色烤漆和闪亮的黄铜装饰。



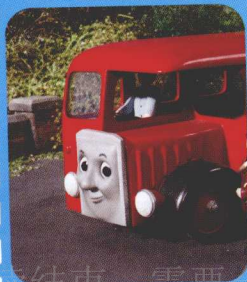
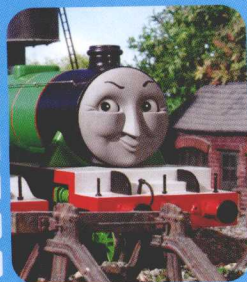
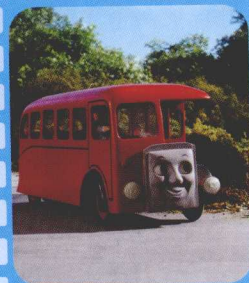
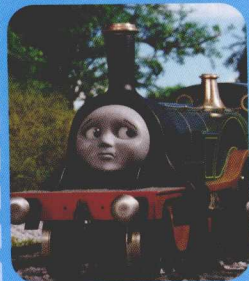
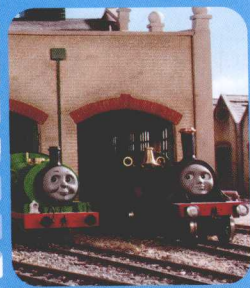
## 亨利

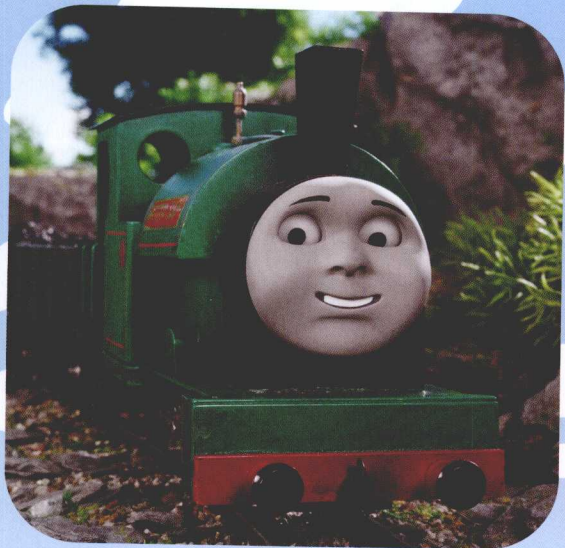
3号小火车，外表高贵，容易紧张，需要特殊的燃料才能运行。



## 柏蒂

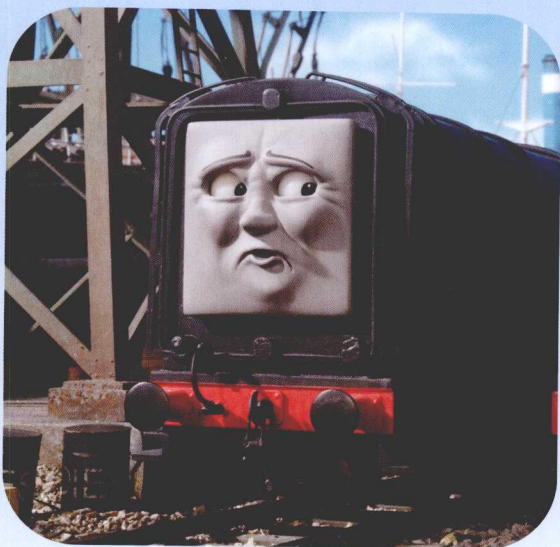
老式的巴士，能为大家提供很棒的服务。





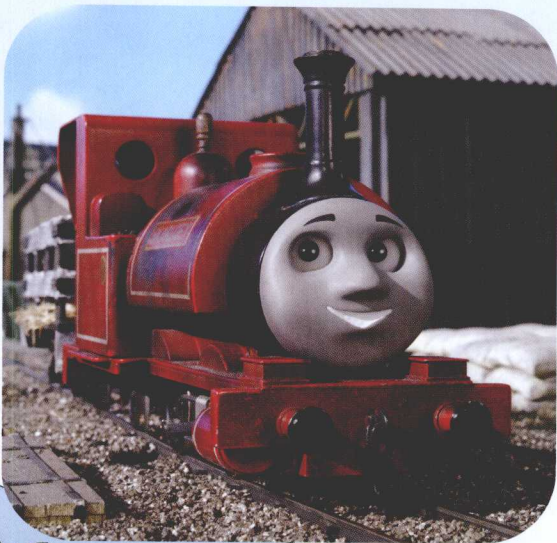
## 彼得萨姆

在瘦总管的窄轨铁路上奔跑，是个快乐又好心的火车。



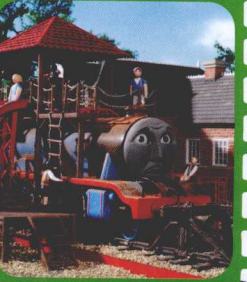
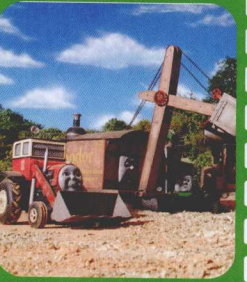
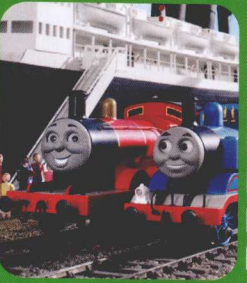
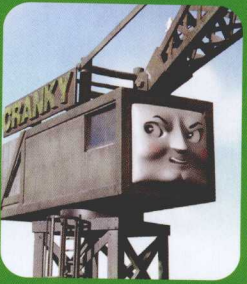
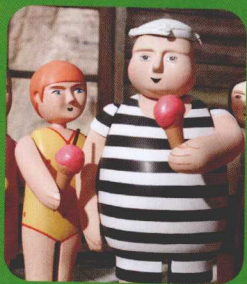
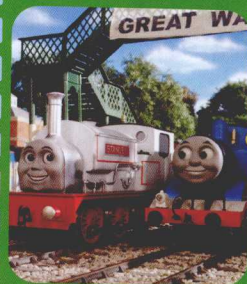
## 迪塞尔

最早来到多多岛的柴油火车，脾气暴躁，喜欢耍小心眼儿。



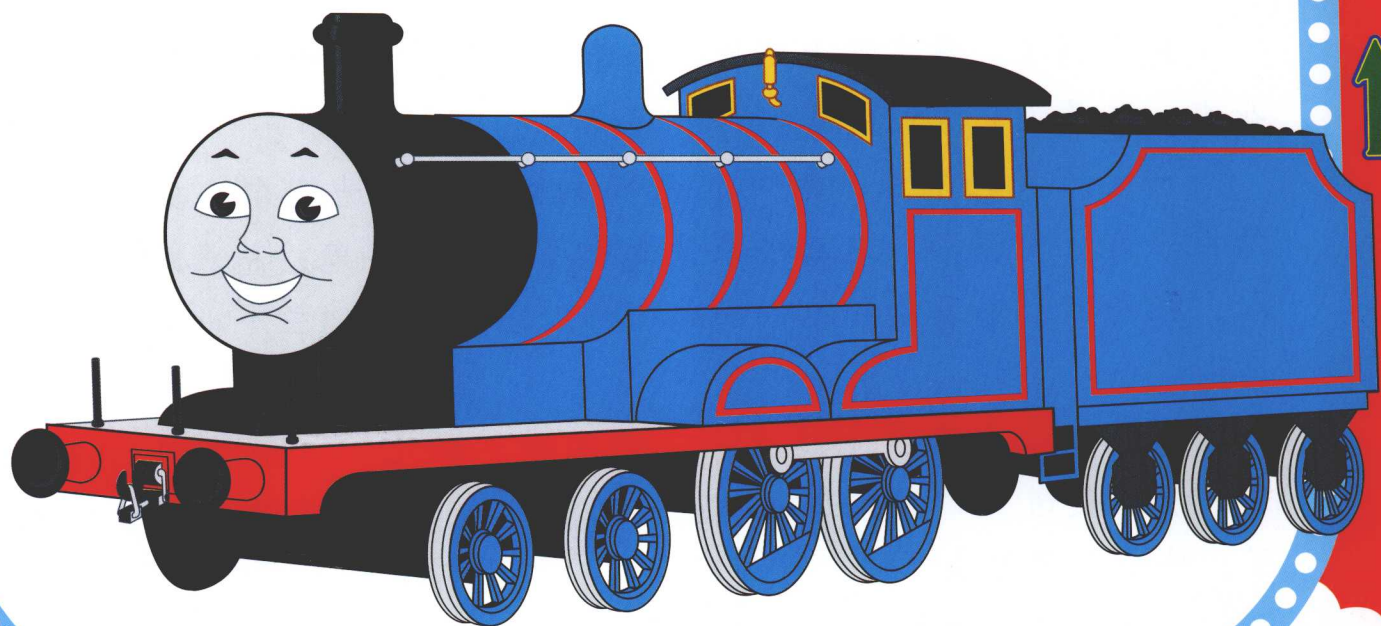
## 史卡洛

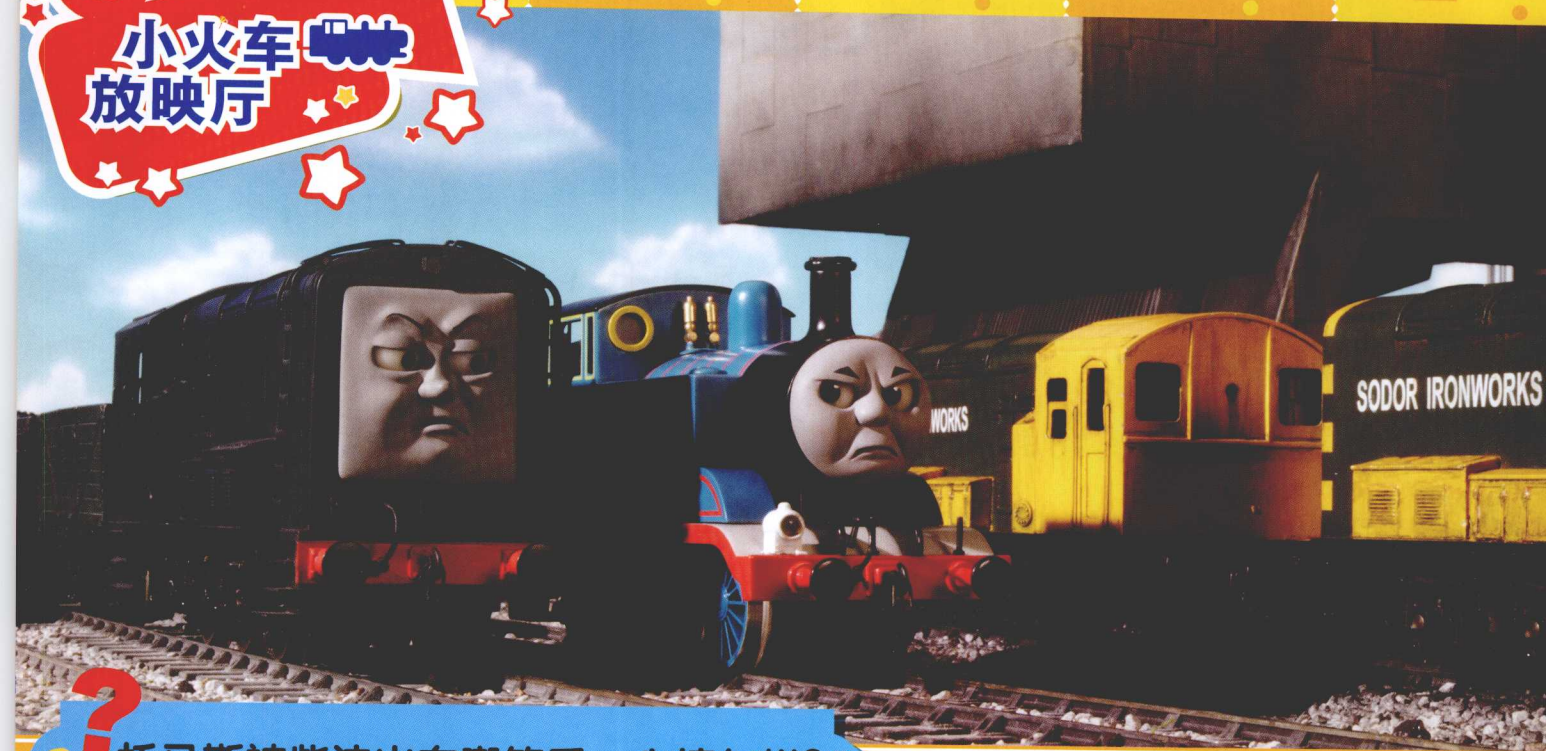
在窄轨上工作的老火车。最不喜欢风雨天和摇摇晃晃的桥。



# 目录

- |            |    |          |     |
|------------|----|----------|-----|
| 臭烘烘的奶酪     | 12 |          |     |
| 失踪的煤车      | 22 | 雪地上飞驰    | 102 |
| 美丽的金雕      | 32 | 托马斯和生日邮件 | 112 |
| 邓肯犯了不该犯的大错 | 42 | 颠簸的旅程    | 122 |
| 美好的愿望      | 52 | 亨利的幸运车厢  | 132 |
| 高登和工程师     | 62 | 逃跑的小汽车   | 142 |
| 托马斯尽了全力    | 72 |          |     |
| 跟着面粉       | 82 |          |     |
| 托马斯有麻烦了    | 92 |          |     |





托马斯被柴油火车嘲笑后，心情怎样？

## 臭烘烘的奶酪

夏天到了，多多岛上到处都盛开着野花，空气中弥（mí）漫着花香。这是小火车们最喜欢的季节。

一天，托马斯来到煤场，他要和柴油火车迪塞尔、艾瑞以及伯特一起装卸煤车。这三个家伙是出了名的讨厌鬼，总喜欢捉弄别人，托马斯很不喜欢和他们一起工作。当然，他们三个也不喜欢托马斯。

“蒸汽小火车身上总有一股难闻的臭味儿，”伯特咧（liě）开大嘴嘲笑道，“而托马斯是最臭的蒸汽火车。”迪塞尔和艾瑞听了，哈哈大笑起来。

“我们蒸汽火车不臭，柴油火车才臭呢！”托马斯生气地说。

这时，胖总管来到煤场。他对托马斯说：“你现在去牛奶厂，那里有一车货物正等着运出去。”

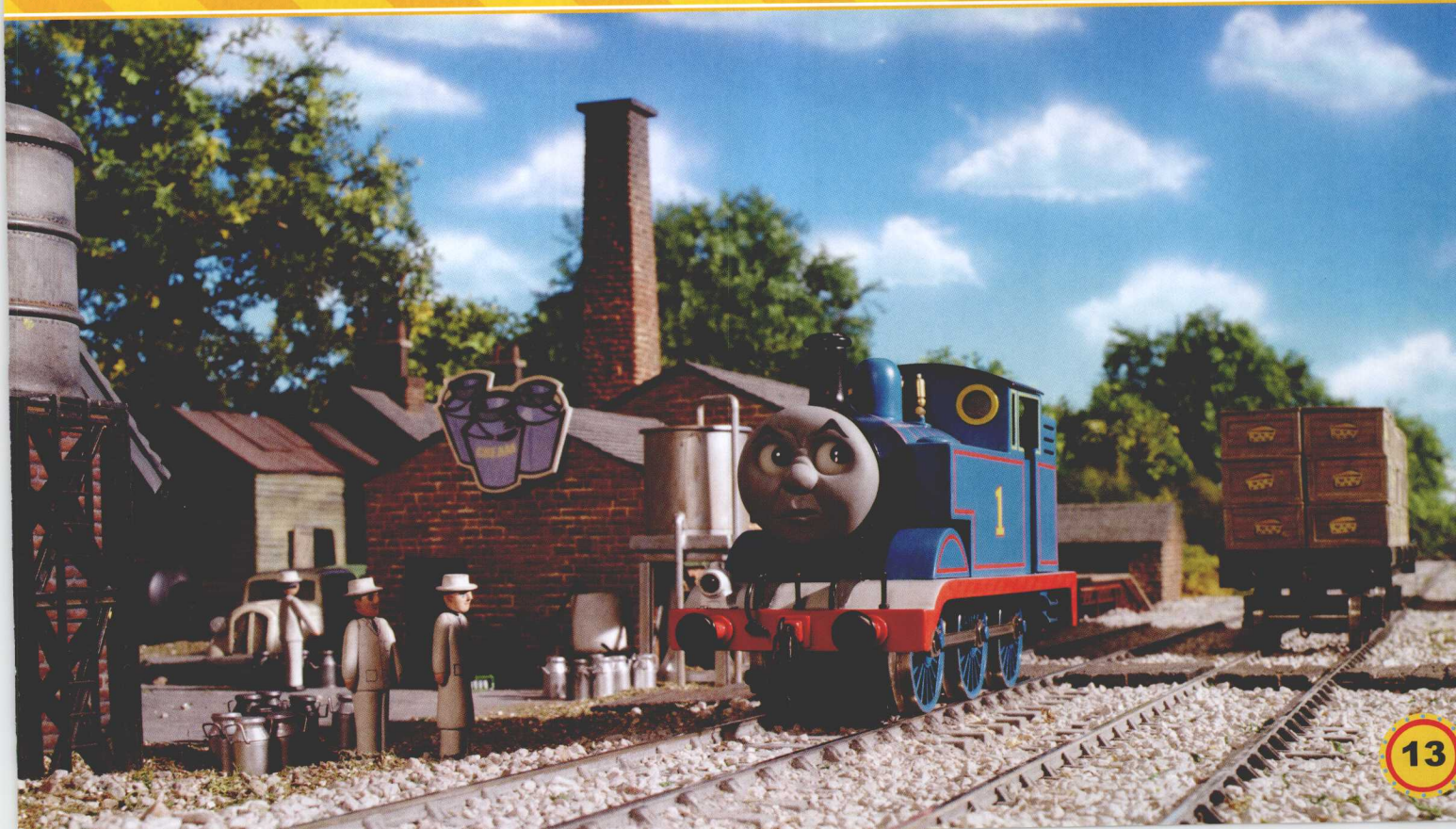
“是的，先生！”托马斯心里高兴极了，他一刻都不想待在这里，总算可以离开这些讨厌的柴油火车了。

托马斯喷着气，开出了煤场。他边开边想：“一定是一车香喷喷的奶油在等着我吧？”

可是，托马斯猜错了。没有香喷喷的奶油，而是一车臭烘烘的奶酪（lào）！“煤炭和灰烬！”托马斯大叫着，“这是我闻过的最臭的奶酪！”

“托马斯，你必须赶在开船前，把奶酪送到码头。”工人们提醒托马斯。

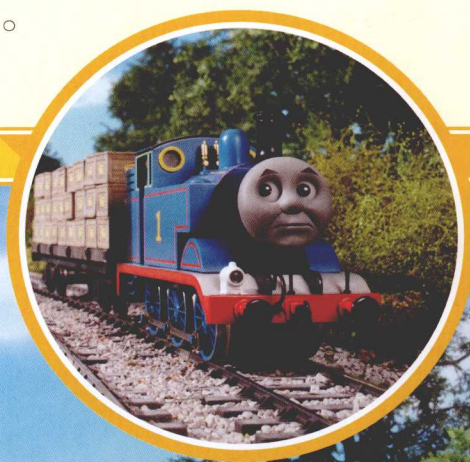
于是，托马斯拉着一车臭烘烘的奶酪，朝码头开去。



托马斯开到一个岔路口。远远地，他看见柴油火车迪塞尔正在等信号灯。“哦，不！”托马斯叫道，“要是迪塞尔闻到我身上的臭味儿，一定会告诉大家，说我是多多岛上最臭的小火车！”

于是，托马斯悄悄地后退，换到另一条轨道上。“停下，托马斯，”信号员叫道，“不走这条路你会迟到的！”可是，托马斯已经跑远了。

托马斯穿过田野，跑在乡间的小路上。野花的清香冲淡了奶酪的臭味儿，托马斯感到非常愉快。“嘟嘟！这里没人闻得到我身上的臭味儿了！”托马斯吹响汽笛，开心极了。







不一会儿，托马斯开到了下一个岔路口。突然，他看见前面不远处，艾瑞正停在信号灯旁。“哦，不！”托马斯大叫起来，“我不能让他闻到我身上的臭味儿！”于是，托马斯悄悄后退，转向了左边的支线。

可是，没走多远，托马斯又看见了伯特，他郁（yù）闷（mèn）极了，赶紧向右转。“煤炭和灰烬！”托马斯叹了一口气，“真是太糟糕了！”

今天的运气真不好，到哪儿都能碰到那些讨厌的柴油火车。托马斯东躲西藏，一会儿倒退，一会儿转弯，他想离这些柴油火车远远的。