

国家“十二五”重点图书出版规划项目

# 儿童注意力 训练游戏

Focusing and Calming Games  
for Children

儿童心理健康游戏(活动系列)  
2



[英] 黛博拉·M. 普拉默 著 | [英] 简·塞路里 插图  
译

图书馆



南京师范大学出版社  
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

国家“十二五”重点图书出版规划项目



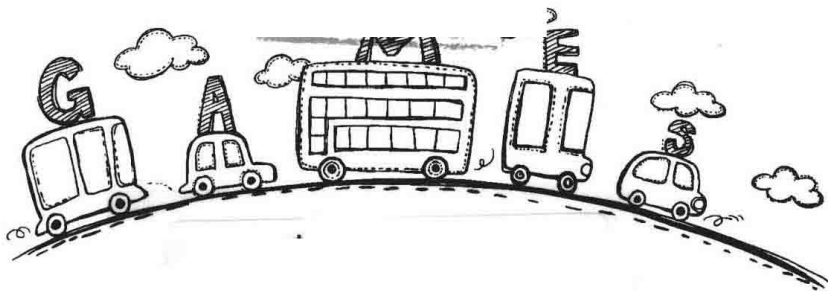
| 儿童心理健康游戏 / 活动系列 2

# 儿童注意力 训练游戏

[英] 黛博拉·M. 普拉默 著

[英] 简·塞路里 插图

刘海军 译



 南京师范大学出版社  
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

儿童注意力训练游戏/(英)普拉默著;刘海军译.  
—南京:南京师范大学出版社,2015.7  
(儿童心理健康游戏/活动系列)  
ISBN 978-7-5651-2069-5

I. ①儿… II. ①普… ②刘… III. ①注意—能力培  
养—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 060676 号

## Title: Focusing and Calming Games for Children

Author: Deborah M. Plummer

Copyright © Deborah M. Plummer 2012

Illustrations copyright © Jane Serrurier 2012

Chinese Simplified language edition published by Nanjing Normal University Press  
Copyright © 2015.

This translation of Focusing and Calming Games for Children is published by  
arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd.

All rights reserved.

本书简体中文版由南京师范大学出版社出版发行。

著作权登记号 图字:10-2013-41 号

---

书 名	儿童注意力训练游戏
作 者	[英]黛博拉·M·普拉默
译 者	刘海军
责任编辑	左 宓 张泽芳
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路122号(邮编:210097)
电 话	(025)83598919(总编办) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	<a href="http://www.njnup.com">http://www.njnup.com</a>
电子信箱	nspzbb@163.com
照 排	南京理工大学印刷照排中心
印 刷	扬州市文丰印刷制品有限公司
开 本	890毫米×1240毫米 1/32
印 张	5
字 数	119千
版 次	2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5651-2069-5
定 价	18.00元

出 版 人 彭志斌

---

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换  
版权所有 侵犯必究

# 目 录

## 第一部分 理论和实践背景

焦点一	导论:专心地对待孩子 .....	( 3 )
焦点二	理解注意力和专注力 .....	(10)
焦点三	理解专心玩耍 .....	(17)
焦点四	营造专心玩耍的情绪环境 .....	(27)
焦点五	专心玩耍和健康成长 .....	(37)
焦点六	发展核心能力与具体技能 .....	(46)

## 第二部分 注意力训练与情绪平复游戏

主题一	选择小组、组长和搭档并决定游戏顺序 .....	(53)
步骤 1	选择小组 .....	(53)
步骤 2	选择组长 .....	(54)
步骤 3	选择搭档 .....	(55)
步骤 4	决定游戏顺序 .....	(55)
主题二	热身与破冰游戏 .....	(56)
游戏 1	我叫什么名字 .....	(57)

游戏 2	派对中的客人 .....	(59)
游戏 3	听音辨人 .....	(61)
游戏 4	彩虹伞游戏——我们的名字 .....	(64)
主题三	集中注意力 .....	(66)
游戏 1	鸭子与鹅 .....	(67)
游戏 2	传递微笑 .....	(69)
游戏 3	牧羊人和羊 .....	(71)
游戏 4	“咯咯笑”互换 .....	(73)
游戏 5	跟我学 .....	(75)
游戏 6	沙包游戏 .....	(77)
游戏 7	特殊的名字 .....	(79)
游戏 8	沉睡的小熊 .....	(81)
游戏 9	所有的鸟儿飞 .....	(83)
游戏 10	混为一谈 .....	(85)
游戏 11	追踪声音 .....	(87)
游戏 12	眼睛间谍 .....	(89)
游戏 13	注意你的身体 .....	(91)
主题四	长时间集中注意力 .....	(94)
游戏 1	模仿不走样 .....	(95)
游戏 2	我们的故事 .....	(97)
游戏 3	好消息和坏消息 .....	(99)
游戏 4	神奇的“三” .....	(101)
游戏 5	“王国”的规则 .....	(103)



游戏 6 谁从旁边经过了 .....	(106)
游戏 7 弃船 .....	(108)
主题五 自我平复 .....	(110)
游戏 1 沉睡的巨人 .....	(111)
游戏 2 木偶 .....	(113)
游戏 3 紧张和放松 .....	(115)
游戏 4 注意呼吸 .....	(118)
游戏 5 发声练习 .....	(121)
游戏 6 跟着音乐来画画 .....	(125)
游戏 7 甩掉不安 .....	(127)
游戏 8 互相按摩 .....	(129)
游戏 9 准备好去倾听 .....	(131)
游戏 10 只是放松 .....	(133)
主题六 庆祝活动 .....	(135)
游戏 1 传递礼物 .....	(136)
游戏 2 开往其他星球的宇宙飞船 .....	(138)
游戏 3 信心小组 .....	(141)
参考文献 .....	(145)
致谢 .....	(151)



## 第一部分

# 理论和实践背景







## 焦点一 导论：专心地对待孩子

本书中的游戏和创意旨在从身心两方面提高儿童集中注意力、保持专注力和平复自我的能力。

本书建立在“以儿童为中心”原则的基础上，这一原则贯穿本丛书始终。本书将儿童健康成长和专心互动的要求相结合，形成一种新互动模式，这种模式，我称之为“专心玩耍”。这种模式认为儿童在生活中也能进行注意力训练。这就需要我们提高自己的自觉意识，以便能够时刻全身心地投入，这也是我们需要让儿童发展的能力。

索甲·仁波切(Sogyal Rinpoche)把专心活动描述为，“把散漫的心带回家，把我们之间不同的想法集中到一点……那样，我们开始更多地理解我们自己”。专心活动时，我们“尽可能开放和大度地接受任何情绪和思想(仁波切，1995:61)”。换句话说，专心是以开放的态度对待我们认识到的自己和在与他人关系中所遇到的任何事情。

专心玩耍让我们知道认识自我和认识他人并不一定需要费很大力气，我们参加游戏和活动的态度以及我们进行游戏和活动的情境是最为重要的。对儿童来说，他专心对待他内心世界的情绪和想法，和他专心培养在外部世界的能力是同样重要的。同样地，如果我们在与儿童的互动中也能够做到专心、耐心，时刻认识自我，我们就可以最为有效地促进儿童健康成长。通过



这种方法，儿童将学会尊重自己，信任他们的感觉，相信他们的能力，这是单纯教授他们具体的技能和策略时很难达到的，其结果也很难用价值衡量。

而游戏为学习严肃的道理和重要的生活技能提供了一种有趣的方法。有成人指导时，儿童能较专心、完整地玩游戏。我们需要充分了解我们为什么玩某个游戏，充分认识到玩这种游戏可能会产生的影响，并且时刻全身心投入，以便理解儿童回应和互动的方式，也可以及时与儿童分享自己的见解。

专心与儿童互动和发展理解儿童想法的能力，并不意味着我们需要进入儿童的世界而失去我们作为协调者、辅导者或老师的身份。我们也不需要刻意与儿童保持一定的距离做专心的观察者，因为这种态度可能会引导我们从自己的角度判断儿童的行为，或让我们急于教儿童如何做、如何思考、如何感觉。我们既要做到与成人的理解一致，也要与儿童的发展一致。如“他应该能够这么做了”，或“他现在应该知道这些了”。

我们有很多机会与儿童共同进行那些连接成人世界和儿童世界的活动。往往正是在这些专心活动的时刻，成人和儿童都会有所改变、有所领悟，这些改变和领悟会让孩子更自发、更有效地认识自己的想法和行为，也更能体会生活的乐趣和美好。

因此，本书的游戏和活动都会在成人的指导下进行，这样，儿童集中注意力和平复自我的能力，以及健康成长的基本要素，都可以在专心玩耍时得到发展和增强。

成人和儿童共同活动可能很有趣，也可能会令人沮丧或造成混乱。因此，本书在焦点二“理解注意力和专注力”中对“注意力”与“专注力”做了简要的理论阐述，介绍了控制注意力的神经认知方面的因素。在焦点三“理解专心玩耍”中设定了游戏和活动的情景，再次阐述了通过玩耍提高儿童想象力的重要性。焦



点四“营造专心玩耍的情绪环境”强调协调者需要仔细思考在成人引导的游戏中如何和儿童互动。

在建立基本框架后，焦点五“专心玩耍和健康成长”及焦点六“发展核心能力与具体技能”阐述了注意力、专注力和自我平复能力对儿童健康成长的重要性，以及生活中如何使用具体的策略提高这些能力。

在第二部分，我将游戏和活动按照主题分为六个部分。这样有助于协调者评估活动进程并根据需要调整创意。很多游戏和活动其实也同时适用于多个主题。我建议一旦协调者熟悉了一般模式以后，不要受书中游戏划分的限制，可以自由选择合适的活动。

第二部分的活动有些是建立在冥想练习基础上的，但本书绝不是儿童的冥想课程教材。“专心玩耍”中的“专心”也不是表示这是一种专业的学习方法。不管是成人还是儿童，能力都是一种客观“存在”，应该将这些“存在”合理地运用到所有的游戏和活动中，并最终拓展到日常生活中。我强烈建议在使用本书的游戏和活动之前，先做书中“注意你的身体”的练习和“注意呼吸”的练习，这将有助于提高儿童在简单的注意力训练活动中专注性的发展。

我非常清楚我们大多数人在繁忙的生活中没有时间阅读理论书籍，也不会把理论书籍与我们工作或儿童日常互动相关联，但是理论却是非常关键的起点。我相信，尤其是对那些已经有一定的情绪控制力和洞察力的儿童来说，不结合理论直接去进行本书第二部分的游戏，也不会产生太多的负面影响；但是，若没有理论的指引而从错误的角度开始游戏和活动，可能会产生不良后果。



## 1. 如何设计游戏和活动

为了帮助不同类型的儿童选择最合适的游戏和活动,我为每个游戏和活动都设计了一套标注符号。

- ⑤ 表示这个游戏(未经改编)适合5岁以上儿童玩,没有给出最大年龄限制。
- 🕒 10 分钟 表示该游戏需要的大约时长(不包括讨论时间),当然,根据儿童的数量和实际能力会有变化。
- 👤 👤 👤 表示该游戏适合人数较多的小组玩(8个人或更多)。
- 👤 👤 表示该游戏适合人数较少的小组玩。
- 💬 💬 💬 表示如果不经过调整,该游戏需要儿童进行较多的言语交流。
- 💬 💬 表示该游戏不需要太多的言语交流。
- 💬 表示该游戏主要是非言语游戏或需要很少的言语交流。
- 自我意识(E) 表示该游戏所要使用或发展的基本要素(E)、能力(A)或具体的技能(S)。

我为每一个游戏和活动都设定了所要使用或发展的基本要素、能力或具体的技能,但是,每个游戏都有很多潜在用途(参见焦点五、焦点六关于基本要素、能力或具体技能的进一步说明)。所以,游戏中协调者可以加入其他材料。通过熟悉基本游戏模式,不同材料之间的相互作用就将变得非常明显。毋庸置疑,你越频繁参与一个活动,你就越想添加一些其他材料,让活动越来越丰富有趣。

## 2. 改编

我为每个游戏都提供了创意改编的建议,鼓励大家有想象力、创造性地使用这些活动,让活动可以更适合自己的个人风格,以及儿童的发展水平和学习需要。改编后的游戏可以融入家庭生活、学校教育和康复治疗中,也可以根据环境、需要、儿童的能力和经历不同而多次改编。成人都会很自然地把自己的个



性、想象力、技能和知识带到游戏中，并创造一些不同于基本游戏模式的新的东西。而且不同小组玩相同的游戏也会有不同的感觉，对儿童也可能会有不同的影响。这样，游戏的过程也成为成人学习的过程。

在我自身的工作中，有些改编也会存在失误，而孩子对我的失误所导致的荒谬结果大笑不已。虽然我的失误是无意的，但是我很快意识到这是发展孩子的理解力、适应不确定情况的好机会，而这些能力，是发展创造性思维的重要因素。游戏中，儿童与协调者一起解决问题，这对每一个游戏参加者都可能是大有裨益的。

我在思考如何改编活动来适应不同年龄和不同发展阶段儿童的需要，以及如何创造新的游戏时，鲍勃·埃伯利(Bob Eberle)创意的游戏(Eberle's Work, Eberle, 2008)对我有很大帮助。

在亚历克斯·奥斯本(Alex Osborn)创意的基础上，埃伯利使用首字母缩略语“SCAMPER”描述改编现有创意的策略，这些字母分别代表：替代(Substitutue)、合并(Combine)、改编(Adapt)、修改(Modify)、另作他用(Put to Another Use)、缩减(Eliminate)和交换(Reverse)。在第二部分的具体游戏和活动中，你可以用SCAMPER规则来设计你可能需要在游戏中讨论的问题。

(1) 替代(Substitutue)。如果游戏中用一种元素替代另一种元素，会怎样呢？该游戏可以用不同的物品吗？游戏规则可以更改吗？如果改变游戏的某部分会怎样？如果在另外一个地方和不同的小组玩这个游戏会怎样？如果两个孩子一起当组长会怎样？

(2) 合并(Combine)。如果合并一些元素会怎样？什么材

料可以合并？你能合并两种不同游戏的元素，形成另外一个新的游戏吗？你可以把不同小组的孩子合并到一起吗？

(3) 改编(Adapt)。怎样改编游戏或活动来适应不同能力水平或学习风格的儿童？你知道另外一种有相似教学目的的游戏或活动吗？你能改编游戏后的讨论内容以适应相应的主题吗？

(4) 修改(Modify)。可以改变游戏所使用物品的颜色、形状、数量或大小吗？可以增加或减少每个儿童当组长的次数吗？

(5) 另作他用(Put to Another Use)。除了明显的用途外，你还可以用这个游戏达到什么目标？

(6) 缩减(Eliminate)。你可以去掉什么元素？游戏的哪个部分对这个小组、对某个孩子或当下的学习情境是没必要的？

(7) 交换(Reverse)。你可以交换或重新安排什么？如果你更改游戏的顺序会怎样？如果你从不同的儿童或小组的角度看待这个游戏会怎样？如果你让儿童引导整个游戏会怎样？

### 3. 反思

专心玩耍为儿童发展他们的思考能力、想象力，以及增强他们的自尊心和自信心提供了机会。当儿童可以自由表达他们的直觉、感受时，儿童独特的见解往往会让我们大吃一惊。

我在每个游戏或活动后都会给出进一步反思和讨论的建议。你会发现，某个游戏的很多扩展创意和另一个游戏也相关。作为一般规则，我建议在活动时花在讨论上的时间不要比游戏本身的时间长。很多经常玩游戏的孩子都是从他们的游戏经历中认识他们自己的观点、行为、情绪以及他人的观点、行为、情绪的，因此，没有必要每次游戏后都花专门的时间反思做过的事情。然而，我提供的这些反思意见并没有明确关联其他游戏，若你发现有关联，你可以提醒孩子回忆某些游戏。如：“你记得我



们曾经玩过……游戏吗？”“听一听，你发现了什么？”“这个游戏可以帮助我们理解昨天课堂上发生的什么事情呢？”花很少的时间与儿童讨论游戏是怎样与他们日常生活中的注意力、专注力和自我平复能力相关的，就可能促进他们认识上的极大进步。

#### 4. 备注

每个游戏后留有空白处供协调者记录自己的备注与注释，包括对游戏的个人看法和经验、个人偏好、未解决的问题，以及有关年龄、文化或性别方面的任何问题。

我希望这种模式可以鼓励协调者反思，但又不会影响你单纯享受和孩子玩耍的乐趣。毕竟，这是专心玩耍的核心价值之一——要充满兴趣地看待我们自己 and 他人。

## 焦点二 理解注意力和专注力

### 1. 注意力和专注力是我们生活的自然组成部分

一天中,我们会有选择地注意不同的刺激,把注意力从外部经历转移到内部想法和感觉,并根据我们个人的能力、需要、偏好、动机或刺激的强度,来改变我们对周围世界不同事物的专心程度。这些过程是我们生活的一个自然组成部分,我们很容易认为这是理所当然的,因为这通常都是下意识的。如,当你在阅读本书的内容时,你可能也会把注意力从书面文字转到内心想法,并过滤掉一些不相关的刺激,如房间里闹钟的嘀嗒声或外面车辆的噪音。

而转移注意力可能是有意识的,我们可以选择在什么地方转移,也可以学会如何转移。当我们知道如何有效地转移注意





力的时候,我们就可以避免注意到并改变一个不想要的内部刺激(比如,避免不必要的肌肉紧张或让我们感觉焦虑的想法);我们也可以过滤掉可能影响我们专心致志的不必要刺激;还可能会注意到我们周围的最细小的细节或拥有更广阔视野。

当然,也有些儿童很难控制注意力,比如,有注意力缺乏多动障碍(ADHD)的儿童;还有一些儿童在长时间集中注意力上有困难,比如,一些自闭症儿童。共同注意要求你把对物品或事件的兴趣与他人对同一物品和事件的兴趣协调一致。这是一个复杂的过程,不仅要求儿童集中注意力,还要求他们有理解能力和使用很多不同社交技能的能力。

决定将注意力集中在什么地方,以及如何转移注意力,是促进儿童健康成长的关键因素。儿童通过一定程度的自我认识和自我控制获得注意的能力并做到集中注意力,而有效的专心有助于培养儿童的毅力。当我们集中注意力时,我们把精力付诸行动,或者正如哲学家凯泽·林(Keyser Ling)所说的:专心能力是我们全部精神机制的一个真实的推动力,没有什么比这种能力的发展更能促进行动能力的提高。无论是在哪个领域的成功,都可以通过智慧地使用这种能力来加以解释。(费鲁奇引自凯泽·林,1982:30)

这个领域发展不好的儿童可能会有其他问题,因为他们和其他儿童或成人开启或保持有效社交互动时更有可能遇到困难。掌握这些能力发展的方式,可以让我们了解如何帮助儿童增强或重新获得这些能力,从而促进儿童健康成长。

