

Attention!  
The key to the children's life

# 注意力!

决定孩子一生的关键

( 亲子实战版 )

陈昕 编著

注意力来了!  
孩子变聪明了

培养优秀孩子，提高注意力是关键

优秀的孩子不是天生聪颖，而是注意力够集中  
父母重方法，孩子才能更专注

健康的身体 + 注意力集中的头脑 = 与成功并肩而行的孩子

Adventure  
Learning

# 注意力!

孩子一生的关键

【附赠】  
注意力训练卡

100个  
注意力训练卡

如何培养孩子的注意力，让孩子专心致志地学习

帮助孩子提高注意力，让孩子专心致志地学习

【附赠】100个注意力训练卡

ISBN 7-309-07111-1

Attention!  
The key to the children's life

# 注意力!

决定孩子一生的关键

( 亲子实战版 )

陈昕 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

注意力！决定孩子一生的关键：亲子实战版 / 陈昕编著. — 北京：电子工业出版社，2012.1

ISBN 978-7-121-15202-3

I. ①注… II. ①陈… III. ①少年儿童—注意—能力培养 IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第238538号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：13.25 字数：178千字

印 次：2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，  
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zits@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@  
phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

Preface  
前言



很多家长都很苦恼：孩子上课开小差、作业错误百出、穿衣服磨磨蹭蹭、做事情三分钟热度、丢三落四、情绪暴躁……即使父母每天孜孜不倦地对他进行“教育”，而他却“涛声依旧”——这孩子到底是怎么了？

其实，孩子之所以会出现这样的现象，是因为缺乏“注意力”。俄国著名教育家乌申斯基说过：“注意是我们心灵的唯一门户，意识中的一切，必然都要经过它才能进来。”因此，集中注意力不仅是提高孩子学习成绩的前提，而且也是建立正常生活的保障。一旦孩子的注意力出现缺失，他的心灵之门就会关闭，学习、生活以及未来的发展就会受到严重影响。为此，家长一定要帮助孩子全面提升注意力。

针对以上情况，本书专门以注意力为核心，为您全面解读注意力对孩子一生的影响。“注意力大讲堂”为您介绍注意力的特点、注意力缺失的表现以及注意力对孩子未来发展的影响，让您全面了解注意力的重要性；为了让孩子拥有良好的注意力水平，本书专门按照培养、提升、保持三个循序渐进的过程为您提供最科学、最实用、最完整的教育方法，逐步加强孩子的注意力水平。此外，本书还将注意力与游戏有机结合，让孩子从娱乐中收获成长。并且附有“注意力鉴定方法”以及“提高注意力的修身法”，为孩子开启注意力之门提供全方位的方法。总之，本书以实用、科学、全面为主旨，结合实际案例为您提供行之有效的方法。

事实证明，拥有注意力的孩子才会拥有精彩的人生，关注孩子的成长，那我们就从关注孩子的注意力开始！



Contents 目录

**第一章**

**注意力大讲堂** ..... 1

- 1. 注意力，你对它的了解有多深？** ..... 2
  - 摸清注意力的“底细” ..... 2
  - 见识一下注意力的“大威力” ..... 7
  - 面对注意力，男孩、女孩的表现各不相同 ..... 10
  - 孩子的年龄在增长，注意力也有变化 ..... 13
  - 注意力降低，因性格不同而有异 ..... 16
- 2. 注意力缺失，究竟是哪里出了错？** ..... 19
  - 都是生理健康“惹的祸” ..... 19
  - 家庭教育总是有争议 ..... 22
  - 外界环境的吸引力太强 ..... 25
  - 孩子的心“生病”了 ..... 27
- 3. 如果没有注意力，结果会变成什么样子？** ..... 30
  - 唉，孩子的智力发育总是这么迟缓 ..... 30
  - 怎么办，孩子的朋友寥寥无几 ..... 32
  - 危险，孩子的性格成长脱离正常轨道 ..... 34
  - 好烦，家庭氛围变得一团糟 ..... 36
- 附：注意力鉴定方法** ..... 38
  - (一) 需要父母来做的测评 ..... 38
  - (二) 需要孩子来做的测评 ..... 40

## 第二章

### 培养孩子的注意力， 父母的先锋作用不容小觑····· 43

1. 营造和谐的家庭氛围····· 44
2. 规范作息时间····· 48
3. 保证均衡的营养····· 52
4. 创建得体的生活环境····· 56
5. 排除干扰注意力的因子····· 60
6. 玩具、书籍不是多多益善····· 64
7. 不要打扰“正忙着”的孩子····· 68
8. 朝令夕改的规定要不得····· 72
9. 多腾些时间给孩子····· 76
10. 不要过早给孩子施加压力····· 80
11. 杜绝“顺其自然”的想法····· 84
12. 用赞美开启孩子的注意力之门····· 88

## 第三章

### 提升孩子的注意力， 父母的引导作用很关键····· 93

1. 谱写有序的生活节奏····· 94
2. 加强孩子“静”与“净”的训练····· 98
3. 巧妙引导孩子的兴趣爱好····· 102
4. 培养孩子的责任感····· 106
5. 明确孩子的学习目的····· 110

6. 引导孩子学会倾听.....	114
7. 培养孩子的规则感.....	118
8. 教孩子合理安排学习内容.....	121
9. 总结巧妙的学习技巧.....	125
10. 丰富孩子的知识面.....	129

## 第四章

### 保持孩子的注意力， 父母的信任、孩子的配合缺一不可..... 133

1. 坚持“自己的事情自己做”.....	134
2. 和孩子一起制定时间表.....	138
3. 让孩子享受思考的过程.....	142
4. 掌握孩子的情绪变化.....	146
5. 给予积极的心理暗示.....	150
6. 让孩子树立“危机”意识.....	154
7. 鼓励孩子参加体育活动.....	158
8. 把选择权留给孩子.....	162

## 第五章

### 寓教于乐， 让孩子的注意力在游戏中全面集中..... 167

1. 看，专注的目光如此敏锐.....	168
创意连连看.....	168
车标知多少.....	170
数字列队.....	171



花色扑克牌 .....	173
错别字大清理 .....	174
<b>2. 听，变成声波的注意力更加悦耳 .....</b>	<b>177</b>
开火车 .....	177
快递声音 .....	179
和故事捉迷藏 .....	180
数蛤蟆 .....	182
按指令反行事 .....	183
<b>3. 摸，让无形的注意力顷刻现身 .....</b>	<b>185</b>
百宝箱里有什么 .....	185
键盘大考验 .....	187
变脸 .....	188
<b>4. 眼、耳、手、脑并用，注意力更上一层楼 .....</b>	<b>190</b>
我的“世界地图” .....	190
疯狂的乒乓球 .....	192
能进能退的棋子 .....	193
想什么就画什么 .....	195
无止境的故事 .....	196
今天我当家 .....	198
<b>附：提高注意力的修身法 .....</b>	<b>200</b>
（一）请你像我这样“坐” .....	200
（二）张弛有度地“呼吸” .....	201
（三）简单方便的手部运动 .....	203

# 第一章



# 注意力大讲堂

# 1 注意力，你对它的了解有多深？

你了解注意力吗？你知道注意力对我们的人生有何影响吗？你知道为什么不同的人注意力的表现形式也不相同吗？很多父母希望自己的孩子能够成为“人上人”，然而用尽各种办法，效果却不尽如人意。不要怀疑孩子有什么问题，其实最大的问题是父母对注意力不够了解。现在，让我们一起走进注意力的殿堂，看看它与孩子的成长到底有着怎样的联系！

## 摸清注意力的“底细”

提到注意力，很多人会自然而然地联想到“聚精会神”“专心致志”“目不转睛”“全神贯注”等词语。没错，简单来说，注意力就是“专心”，是生活中一种常见的心理现象，是指人们将自己的精神集中在某个点上的能力。俄国著名的教育家乌申斯基把“注意”比作“心灵的唯一门户”，并指出：“意识中的一切，必然都要经过它才能进来。”没有注意力，一切都是空谈。由此可见，注意力是集指向性与集中性于一体的。





## 注意力的基本特征

指向性、集中性是注意力的两个基本特征，那么它们各自作何解释呢？

举个简单的例子，房间内有人在看电视、做游戏、聊天等，但是你对这些事情都视而不见，却选择了安静地阅读。这说明你的注意力指向了读书，而非其他事物。这种有方向性的注意就是我们所说的“指向性”，它是注意力的开端。

当你在读书时，脑子里想得都是有关书的内容的问题，而不是晚上要吃什么饭、谁吃饭时爱说话等毫不相关的事情。这就是注意力的“集中性”，它使你的精神集中在一点，并促使大脑进行思考。

## 注意力的外部表现

注意力虽然是一种心理活动，但是却有很多有趣的外部表现。例如，孩子在仔细看某个事物时，眼睛会朝向物体所在的方向；当他处在想象中时，视线会变得呆滞；当他听课听得入神，有时候还会把原本握在手中的笔掉在地上；当注意力高度集中时，他的呼吸会变得绵长；如果情绪紧张，有时还会出现呼吸暂停的状况，等等。

这些生理上的表现，有的是“适应性运动”，如眼睛盯着物体看，有的是“无关运动的停止”，如手中的笔滑落，还有的是“呼吸运动的变化”，如呼吸延长或暂停。无论是哪种表现，我们将其统称为“注意力的外部表现”。

## 注意力的分类

你也许会有些好奇，为什么注意力的外部表现会有这么多形式？这就从注意力的分类说起。



上课了，老师说某章某节是考试的重点，于是你会把注意力着重放在这一部分。像这样，有目的性、受到意志控制的注意，我们称之为“有意注意”或“随意注意”。

当你正在认真地复习考试重点，突然教室门口传来一声巨响，所有人都不由自主地看向门口。像这样，没有提前设定、不需要意志努力支配的注意，我们称之为“无意注意”或“不随意注意”。

放学后骑车回家，刚学会骑车时精神很集中，每个动作都小心翼翼，当骑车成为一种习惯、技术越来越好时，不需要特别注意骑车的每个动作同样可以很顺利地行驶在马路上。像这样，有目的性、而不需要意志努力支配的注意，我们称之为“有意后注意”或“随意后注意”。

这三种注意类型并不是一成不变的，尤其是“有意注意”与“无意注意”，这两者经常发生转变。就拿开头的例子来说吧，你正在认真地复习考试内容，突然被门外传来的响声吸引，片刻后你突然意识到复习时不可以分心，于是重新将注意力转移到书本上。这个过程就是一个“有意注意-无意注意-有意注意”的转变。从这一点我们不难看出，“有意注意”对提高孩子注意力来说更加重要，它需要当事人具备一定的自控意识。因此，父母在后面的训练过程中就要注重培养孩子的“有意注意”。

## 注意力的品质

可以说，注意力是每个人与生俱来的“本领”，然而本领的好坏却是由后天训练决定的。那么，我们如何判断孩子的注意力是好是坏呢？这就需要了解注意力的四个品质。

首先是注意的广度。

广度即我们常说的范围，注意的广度通俗来讲，就是指一个人在特定的时间内所能掌握的对象数量。有专门的研究表明，在短短1秒钟内，正常人可以注意到3~4个互不相关的几何图形、4~6个互不相关的



字母、5~7个互不相关的数字。

每个人的注意力不同，其能注意到的范围也是不同的。通常情况下，影响注意力广度的因素有三个：注意对象的特点、注意者的经验、注意者接受的任务。

例如，书架上有一排书，将书按照相同的颜色、大小整齐地排列在一起，能够让人一览无余，注意的广度就会大一些；而将书随意、无规律地摆放，视线会变得不通畅，注意的广度就会缩小很多。这就是受到注意对象的特点影响。

打开一本书，大人认识的字较多，所看到的文章内容就会比较多；而对于识字有限的孩子来说，他所能看到的文章内容就会比大人少很多。这就是由注意者的经验决定的。

同样还是这排书，规定的任务分别是：第一，估算所有书的数量；第二，估算同一系列书的数量；第三，估算同一系列、同样颜色书的数量。由于每项任务的要求不同，注意者所能注意到的范围也会有所不同。这就是受任务的影响。

对孩子来说，注意的广度会随着时间、经验的增加而有所变化，父母需要加强孩子的知识储备，以便扩大他的注意力范围。

其次是注意的稳定性。

这一点很好理解，就是指一个人的注意力在某个物体上集中的时间长短。通常情况下，注意力稳定与否和注意对象的特点、注意者的个人素质有关。

大脑皮层是产生注意力的重要部位，如果注意对象很单调，并且长时间重复，人的大脑会因此而产生厌倦感，注意力就会变得不稳定；相反，如果注意对象内容丰富、形式多样，那么大脑就会接受到不同的信息，在同样的时间内就能够保持相对稳定的注意力。这就是学校会设置很多课程、并且会将不同的课程按照难易程度穿插在一起的原因之一。

《小猫钓鱼》的故事大家一定不陌生，小猫的姐姐能够全神贯注地

钓鱼，而小猫却无法排除蝴蝶、蜻蜓的干扰，这就与个人的意志有关。意志强的孩子能够控制自己的情绪，保持高度集中的注意力，而意志薄弱的孩子对什么事情都是三分钟热度，很难集中精神完成一件事。因此，父母在训练孩子注意力的时候要注意培养他的个人素质，这对他今后的发展有深远意义。

再次是注意的分配性。

所谓分配，就是在某个特定时间内，把注意力支配在不同的事物上。这一品质完全是后天练就的，之所以这么说，是因为它与生活实践有着密不可分的关系。例如上课做笔记，孩子需要将自己的注意力分散在不同的地方，如老师的讲话、课本、记录等方面，这样他才能将笔记顺利记录下来。

千万不要小瞧注意力的分配性，它需要满足两个条件才能够顺利做到。第一个条件也是分配的前提，是在这一系列活动中，注意者必须要有某些活动是非常熟练的。还是刚才的例子，孩子的生字储备丰富，并且写字速度比较快，能够把大部分精力放在老师的讲话上，一边理解、一边记录；如果他识字有限，写字速度又慢，那么不要说分析老师的讲话了，就连单纯的记录都会显得吃力。第二个条件是，活动的内容要有一定的关联性。因为没有必然联系的活动进行起来会非常困难，很容易出现我们所说的“分心”现象。就像老师的讲话、课本、记录等都是与学习联系在一起的，同时将这几方面顾及到，就能够做出较完整的笔记；如果孩子一边听课一边和同桌打闹，虽然他照样可以听到老师讲话、能够翻看课本，但是与学习无关的打闹分散了他有限的注意力，就会降低他的学习效率。这也就是为什么在同样的课堂，不同的孩子学习成绩会大相径庭的原因之一。

最后是注意的转移性。

当出现新的任务时，人的注意会主动从当前的活动转移到新的活动上。我们将这种现象称为注意的转移性。举个简单的例子，孩子刚画完一幅画，接下来要听老师讲解一道数学题，这时他需要将注意力从绘画





上转移到数学题上，这个过程就是注意力的转移。

有的孩子能够迅速地将注意力从一个活动转移到另一个活动上，而有的孩子却需要一个很缓慢的过程，造成这种差异的主要因素，我们大体将其划分为三个方面。

第一，原有注意力的特点。如果之前正在看动画片，大脑处于放松状态，原有的注意力就会比较轻松，当动画结束后，要求孩子立刻将注意力转移到学习上，这个过程就有些困难。所以，要想让孩子的注意力快速集中，父母就要适当调节孩子做事的顺序。

第二，对新任务的理解程度。明天要考试，如果孩子意识到考试的重要性，就会主动将注意力转移到复习上，而放弃看电视；反之，他还会把注意力集中在电视上。此外，我们常听到人们这样评价：“这孩子真聪明，反应迅速！”这也是源于孩子对事物的理解力。

第三，个人习惯。习惯的力量是不容小觑的，一个习惯专心的孩子会比习惯分心的孩子更容易将注意力从当前的活动转移到新的活动上。因此，父母在训练孩子的注意力时要着重培养他的好习惯。

## 见识一下注意力的“大威力”

陈毅元帅小时候看书入迷，误把墨汁当成酱汁吃掉；数学家陈景润边走路边思考，结果撞在了大树上；牛顿集中精神做实验，错把手表当成鸡蛋煮；雕塑家罗丹专心雕刻，忘记了朋友的存在；法布尔为了了解昆虫的习性，长时间趴在地上观察，引来人群侧目……为什么这些伟大的人物会做出让人啼笑皆非的事情呢？这就要从注意力说起。

法国著名的生物学家乔治·居维叶说过这样一句话：“天才，首先是注意力。”从前面的例子中我们不难看出，这些成功者有着一个共同





点：专注。他们在做一件事情时总是保持高度集中的注意力。很多人羡慕天才，殊不知，天才们同样都是凡人，他们之所以能成为人上人，除了小部分的天赋外，最主要的是因为他们的注意力之门始终敞开着。如果天才只依靠自己的天赋，而将注意力之门紧紧关闭，那么就算他的智商再高，最终也会碌碌无为。因此，了解注意力、认识注意力的重要性是提高孩子注意力的关键。

## 高注意力 = 高学习效率

### 【成长纪实】

徐莱和徐莉是双胞胎姐妹，就读于同一所学校、同一个班级，但是两人的学习成绩却相差很多。徐莱上课的时候总喜欢开小差，一会儿翻翻书包，一会儿削削铅笔，窗外稍有一点动静，就能将她的注意力吸引过去；而徐莉则恰好相反，她的注意力始终跟随老师的讲课，不仅能消化老师当堂教授的知识，还可以发现新的问题。因此，徐莉的成绩始终比徐莱好。

有的家长总是抱怨自己的孩子不够聪明，甚至有的家长会怀疑孩子的智商有问题。其实，并不是孩子存在生理上的缺陷，而是他的注意力之门没有打开。我们都有这样的体会，在精神集中的状态下很容易记住某个事物，而精神分散时，即使花费再多的精力也不一定能将它记住。对孩子来说，注意力就是决定学习效率的根本。它可以让孩子学会独立思考、专心听讲，并能主动排除外界干扰，无论在什么样的环境中都能够保持稳定的学习状态。

## 高注意力 = 高生活能力

### 【成长纪实】

小军是家里的独生子，爸妈平时对他照顾有加，从来不让他在生活