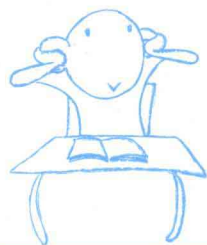


这是一本操作性极强的家庭教育书籍。



每次试卷拿回来，只要一统计孩子因为粗心大意而丢的分，家长们都会为之可惜，无论怎么叮嘱，孩子都很难克服粗心这个毛病。计算符号看错、剩下半题忘了做，甚至在草稿纸上演算对了，抄都抄错……



# 孩子上课走神， 粗心大意 怎么办？

好孩子都是教出来的  
好成绩都是帮出来的  
好方法都是学出来的



李雯 编著

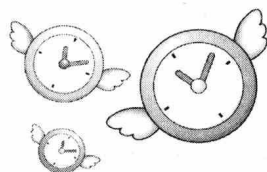
巧妙地引导，让孩子爱上学习，  
不再上课走神、粗心大意。



中国时代经济出版社

# 孩子上课走神， 粗心大意怎么办

李 雯 编著



◆ 中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子上课走神,粗心大意怎么办/李雯编著. —北京:  
中国时代经济出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5119-0517-8

I. ①孩… II. ①李… III. ①儿童心理学: 学习心理  
学 ②儿童教育: 家庭教育 IV. ①B844.1②G442③G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 237118 号

书 名: 孩子上课走神,粗心大意怎么办

出 版 人: 王鸿津

作 者: 李 雯

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码: 100044

发行热线: (010)68320825 68320484

传 真: (010)68320634

邮购热线: (010)88361317

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

电子邮箱: [zgsgdj@hotmail.com](mailto:zgsgdj@hotmail.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京画中华印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 15

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-0517-8

定 价: 28.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

# 前言

上课容易走神，大概是孩子的通病吧。相对于玩具、食物以及一些新奇的东西，老师和课本恐怕要退而居其次了。除非老师讲的课非常生动，孩子非常爱听，注意力才会时时被老师吸引，不易走神。因为上课走神，孩子便不能理解老师在课堂上讲授的知识，功课的质量自然不能得到保证，甚至还可能引发更严重的后果——孩子会觉得课本索然无味而变得不爱学习。所以家长听到老师反映孩子上课易走神的时候，一定要谨慎对待。首先家长应该弄清楚自己孩子上课老走神的原因是客观的还是主观的，不能不分青红皂白地指责、训斥孩子。

为什么同样45分钟的一堂课，各个孩子的听课效率却不一样呢？有的孩子会聚精会神，有的孩子却心不在焉。其实，学习动机和学习兴趣、智商和情商、家庭环境和学校环境等都影响着孩子的听课效率，每个孩子都需要根据不同的情况来分析、指导。

另外，每次试卷拿回来，只要一统计孩子因为粗心大意而丢的分，家长们都会为之可惜，无论怎么叮嘱，孩子都很难克服粗心这个毛病。题漏做、计算符号看错、剩下半题忘了做，甚至在草稿纸上演算对了，抄都抄错……家长着急，孩子也着急。

其实，不光是孩子，就是成年人也经常会粗心大意。孩子的粗心之所以如此被重视，就是因为家长和老师太关注孩子的学习成绩，而孩子的粗心正是在学习和考试中有着明显的体现。

孩子的粗心，需要家长正确而全面地看待。导致孩子粗心大意的原因有很多，如果由于孩子能力不足造成作业、考试中出现错误，家长就不能简单地认为孩子学习不努力、不够耐心，更不能因此批评、指责甚至打骂孩子。孩子其实很委屈的，他们需要依赖父母的“眼睛”看自己。家长渲染错误的严重性，主观上是想引起孩子注意，克服粗心大意，而在客观上不仅不能解决粗心问题，还严重地强化了孩子内疚、惊慌、恐惧心理，进而形成自我否定的消极心态。

事实上，孩子在考试中是否粗心是由平时的习惯决定的。很多孩子在平时的学习中已经养成了粗心的毛病，这主要是因为自己做了作业由老师和家长来检查，自己只管完成就可以了，没有养成良好的习惯和责任意识。所以，对于孩子在考试中出现粗心的毛病，家长本身是不是也该反省一下呢？

家长在对孩子的粗心问题有一个基本的认识之后，再用正确的方式和方法去帮助孩子，这样就可以尽量减少孩子由于粗心造成的失误。所以，克服粗心的关键，不是粗心本身，而是家长对于孩子粗心问题的态度。随着孩子身心逐渐发展，粗心问题是可以克服的。

本书对孩子上课走神、粗心大意进行了全方位的剖析和论述，并辅以适当的例证，以期给那些尚在迷雾之中的家长们提供参考和借鉴。我们真心希望广大家长朋友通过对本书的阅读，能对教育孩子有新的启发，并用科学的教育理念、健康的教育心理、温馨的家庭环境为孩子营造一个快乐成长的良好氛围。

编者

# Contents

## 目录

### 上篇：孩子上课走神怎么办

#### 第一章 为什么孩子上课容易走神

第一节 影响孩子听课效率的因素有哪些 / 5

第二节 家长对孩子上课走神问题易陷入哪些误区 / 9

#### 第二章 如何帮助孩子克服上课走神的毛病

第一节 让你的孩子爱上学习 / 21

第二节 提高注意力,减少走神率 / 60

第三节 提高记忆力,提升注意力 / 69

第四节 提高言语表达能力,让孩子多说少走神 / 94

#### 第三章 游戏训练,激活孩子潜能

第一节 训练孩子逻辑思维的游戏 / 113

第二节 训练孩子柔性思维的游戏 / 119

第三节 训练孩子创意思维的游戏 / 123

## 下篇：孩子粗心大意怎么办

### 第四章 粗心大意是孩子的“通病”吗

第一节 写作业为什么总出错 / 133

第二节 出门为什么总落东西 / 139

第三节 分数为什么总提不高 / 155

### 第五章 孩子粗心原因知多少

第一节 注意力涣散 / 165

第二节 知识点理不清 / 171

第三节 思维能力发育不全面 / 175

第四节 感知综合能力发展失衡 / 181

第五节 粗心与生活习惯密切相关 / 192

### 第六章 家长对孩子粗心的误解

第一节 “粗心”绝不是不努力 / 197

第二节 习惯不好未必是粗心的根本原因 / 205

第三节 没有耐心并不等同于“粗心” / 210

### 第七章 孩子粗心,纠正有法

第一节 培养孩子的责任心 / 217

第二节 培养孩子专心致志的良好习惯 / 219

第三节 培养孩子重视考试的良好习惯 / 222

第四节 如何解决数学粗心的问题 / 226

第五节 如何解决语文粗心的问题 / 230



上 篇  
孩子上课走神怎么办



## 第一章

为什么孩子上课容易走神

## 本章主要内容

第一节 影响孩子听课效率的因素有哪些

第二节 家长对孩子上课走神问题易陷入哪些误区



## 第一节 影响孩子听课效率的因素有哪些

所谓的走神，就是在进行某件事情的时候，注意力却跑到别的地方去。走神表现在孩子身上就是上课或自学时经常注意力不集中，想一些与学习无关的事情。如上课听讲时，稍有动静就东张西望，人在教室心在外。孩子大部分学习活动都在课堂上进行，而上课集中精力听讲是学好功课的关键。老师也经常向学生强调，“上课要认真听讲，记好笔记”，但事实上，许多孩子上课时，还是容易走神。而影响孩子听课效率的原因有哪些呢？

### 1. 神经系统发育迟缓

注意力、专注力、理解力等心理活动的基础是神经活动。神经系统成熟的延迟和大脑功能失调，都有可能导致儿童的注意力不集中，表现为上课时爱走神。



## 2. 个体差异

孩子的气质特征受遗传影响，有的孩子活泼好动，兴趣广泛，但是做事情却常常有始无终；而另外一些孩子则很有耐心，他们兴趣专一，喜欢安静。所以，针对前一类孩子的气质特征，老师和家长可以为孩子多创造一些合理的活动机会，这才是预防他们上课走神的一个好办法。



比如在一节课中间，一些孩子出现坐不住及走神的现象时，老师可以讲一个笑话，或者叫那些坐不住的孩子起来回答问题，甚至让他上讲台擦黑板活动活动。这样再进入紧张的学习时，就可以使孩子重新专心起来。

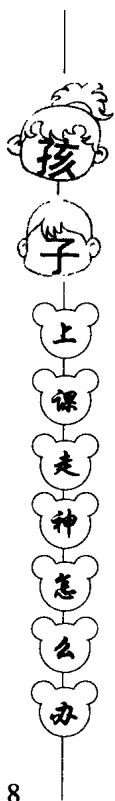
### 3. 智力因素

发育迟缓可以对孩子的心理活动造成很大的影响，使其注意力涣散。这样的孩子很难理解老师讲课的内容，不能随着老师的思路进行思考，所以就经常地走神。特别是一些不容易发现的边缘性智力障碍者更是如此。

### 4. 心理卫生问题

一些非智力因素也可以使孩子出现上课走神和学习困难的问题。其主要因素包括：志向、兴趣、毅力等方面，这些都是受家庭和社会风气影响的结果。这类孩子表现为情绪不稳定、焦虑、恐惧以及行为和品行问题，如厌学、逃学、说谎、偷窃等，甚至产生严重的精神疾病。





## 5. 不良的教育模式

这主要是由于父母不适当的教育方式引起的。他们对孩子持有过高的期望值引起孩子思想过度紧张，从而导致孩子厌学，表现为上课走神或打瞌睡。

另外是有一些老师不考虑孩子的心理承受能力，不根据孩子的心理特点和注意力时间的长短，采用满堂灌的教学方法，这也是导致孩子上课走神的一个重要原因。

## 6. 身体疾病

由于目前饮食过于精细，并且大量的零食中含有色素和食品添加剂，使孩子体内维生素和微量元素缺乏或偏食，导致儿童贫血、营养不良，这也会使孩子上课走神。

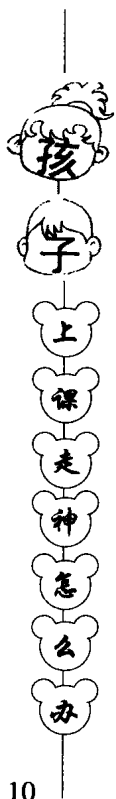
## 第二节 家长对孩子上课走神问题 易陷入哪些误区

针对孩子上课容易走神的问题，首先家长应该弄清楚自己孩子上课老走神的原因是客观的还是主观的。然后，该找医生看的就要找医生看，该增加营养的就要增加营养，切莫过于着急。陷入对孩子上课走神问题的如下误区：

### 1. 不断地抱怨、责备

有的家长得知孩子上课老走神，就不断地抱怨孩子，说孩子不听话，不能体谅家长的辛苦，不肯用功读书。

如果孩子是由非主观的因素而导致的上课容易走神，父母的抱怨就会加重孩子的心理负担，使孩子更加不安，更不能集中注意力。所以，你是不是应该换一种心情、换一种声调与你的孩子谈谈其他的事情呢？



## 2. 否定多，肯定少

在有些家长眼里，孩子最重要的事情就是学习成绩。如果孩子上课老走神，学习成绩肯定好不了。于是家长就在所有的方面都否定孩子，常拿一些比如“你真笨”、“你怎么这样差劲”等的话来否定孩子。

这样的结果可能会造成孩子极度的不自信，对孩子稚嫩的心灵造成大的伤害。

其实，你的孩子也许优点很多，比如做事细致，会关心人，感情细腻。你能不能摘掉自己的有色眼镜，再看看自己的孩子？帮助孩子建立自信，再借助专项的训练，显然比不断地否定对孩子要有益得多。

## 3. 以自我为中心

有一些家长自我中心主义，对孩子的学习兴趣关注太小，只按自己的理解，要求孩子重视某些课程。这样，孩子虽然没有办法强行反抗，就只好用消极怠工暗暗抵抗了。孩子也是有自己的想法与选择的。听听孩子的心声，肯定比你在一边强用力更有效果。

以上的做法都是不可取的。作为家长，还应了解孩子，确定孩子的学习类型，才能对症下药，帮助孩子克服上课易走神的毛病。

确定孩子学习类型的目的，不是要给孩子贴上标签，归于某