



注意力是人类接受知识的门户，注意力的发展对孩子的学习和活动具有非常重要的意义。



强力推荐

IMPROVE ATTENTION

全面提升孩子的注意力



★ 了解和测试孩子的注意力 孩子为何缺乏注意力
★ 培养注意力的一般方法 在练习中培养注意力
★ 在活动中培养注意力 训练注意力的特殊方法
★ 在游戏中训练孩子注意力 在课堂上激发孩子注意力 解决注意力障碍的方法

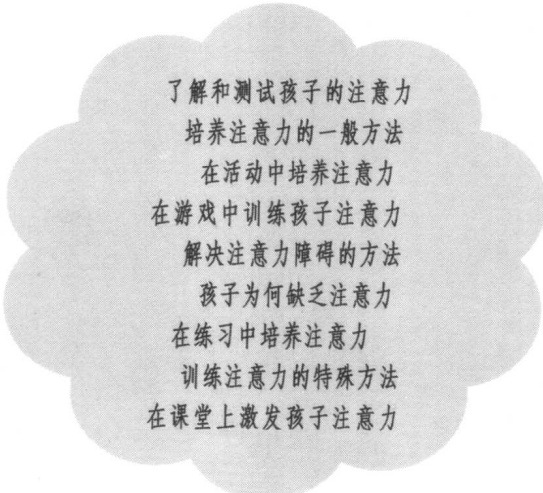
谢军 编著



Improve children's
attention in all parts

地震出版社

Improve your attention in all parts



了解和测试孩子的注意力
培养注意力的一般方法
在活动中培养注意力
在游戏中训练孩子注意力
解决注意力障碍的方法
孩子为何缺乏注意力
在练习中培养注意力
训练注意力的特殊方法
在课堂上激发孩子注意力

Improve your attention in all parts

了解和测试孩子的注意力
培养注意力的一般方法
在活动中培养注意力
在游戏中训练孩子注意力
解决注意力障碍的方法
孩子为何缺乏注意力
在练习中培养注意力
训练注意力的特殊方法
在课堂上激发孩子注意力

图书在版编目(CIP)数据

全面提升孩子的注意力 / 谢军编著. —北京: 地震出版社, 2004. 7

ISBN 7-5028-2459-6

I. 全… II. 谢… III. 儿童—注意—能力培养 IV. B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第025910号

地震版 XT200400145

全面提升孩子的注意力

谢军 编著

责任编辑: 马 兰

责任校对: 王花芝

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版(印)次: 2004年7月第一版 2004年7月第一次印刷

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 240千字

印张: 9.25

印数: 00001 ~ 10000

书号: ISBN 7-5028-2459-6/Z · 289 (3067)

定价: 20.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前 言

“同学们，大家注意！”几乎在每一堂课上，老师都要强调这句话。“上课时要注意听讲！”回到家里，家长们经常用这句话来教育子女用心读书。

“注意”是孩子们要认真培养的一种必不可少的能力。有人把注意力比作是“心灵的大门”，这话十分形象恰当，我们的大脑容量十分巨大，可谓是纳得百川，容得宇宙。可是想让渊博的知识装入我们的大脑之中，不通过注意这道时时需要开启的大门是不可能办到的。

“注意”对于孩子的生活和学习有重大的影响，对于他们的未来发展至关重要。注意力就如同点石成金的法术一样，能将智力平常的孩子武装成为聪明过人的神童。有人说：“天才就是不断地集中注意力。”这话不无道理。缺乏注意力的天才，世上是不存在的。

众多老师和家长通过长期的教育实践经验认为，与其盲目地给孩子灌输知识，不如先培养孩子的注意力，这样才能把握教育的根本之道。

那么，如何更好地培养和训练孩子的注意力呢？本书全面地介绍了具体的操作方法，这些方法经过长期的教育实践检验，被证明是切实有效的。为了您的孩子将来能成为栋梁之材，请从阅读本书开始吧。

目 录

第一章 了解和测试孩子的注意力

- 一、评测孩子注意力的一般方法 / 12
- 二、针对孩子注意力的测试题 / 16
- 三、两种不同的注意力 / 26
- 四、孩子的注意力是如何发展的 / 29

第二章 孩子为何缺乏注意力

- 一、生理健康对注意力的影响 / 34
- 二、心理状态会影响注意力 / 36
- 三、饮食与孩子的注意力 / 42
- 四、睡眠与孩子的注意力 / 46
- 五、父母的态度很重要 / 47

六、外界环境不可忽视 / 51

第三章 培养注意力的一般方法

- 一、运用工具集中注意力 / 60
- 二、明确活动和学习的目的 / 61
- 三、积极进行思考 / 63
- 四、培养稳定的兴趣 / 63
- 五、培养坚强的意志 / 65
- 六、培养良好的注意习惯 / 66
- 七、学会精神集中法 / 67
- 八、排除分心的因素 / 68
- 九、培养孩子的自信心 / 69
- 十、给孩子规定任务和期限 / 70
- 十一、考虑孩子的个别差异 / 71

第四章 在练习中培养注意力

- 一、练习即时注意力 / 74
- 二、许特尔图表法 / 80
- 三、视觉注意练习 / 81
- 四、想像注意练习 / 88
- 五、追根溯源练习 / 88
- 六、发现练习 / 89
- 七、拟人化练习 / 90
- 八、模型练习法 / 91
- 九、放松练习法 / 93
- 十、动脑筋练注意 / 105
- 十一、动态练习 / 111

十二、静态练习 / 112

第五章 在活动中培养注意力

一、有关健康方面的活动 / 116

二、了解科学的活动 / 122

三、认识社会的活动 / 140

四、培养语言能力的活动 / 151

五、有关艺术方面的活动 / 166

第六章 训练注意力的特殊方法

一、专心致志练听力 / 178

二、想像的专注训练 / 180

三、专心思维的训练 / 182

第七章 在游戏中训练孩子注意力

一、身体游戏 / 188

二、认知游戏 / 196

三、语言游戏 / 204

四、艺术游戏 / 219

五、娱乐游戏 / 227

第八章 在课堂上激发孩子注意力

一、教师教的技巧 / 236

二、学生学的技巧 / 248

三、教学组织有技巧 / 259

第九章 解决注意力障碍的方法

- 一、为什么会出现注意力障碍 / 268
- 二、鉴别出注意力障碍的孩子 / 273
- 三、家庭的应对方法 / 282
- 四、教师的应对方法 / 290

第一章

了解和测试孩子的注意力



一、评测孩子注意力的一般方法

1. 观察孩子注意时的特有表现

把注意集中在某个对象(事情和行为)上时,常伴随着一些特有的生理变化和表情动作。如果我们善于观察,那么,根据这些生理变化和表情动作,我们就能比较准确地判断出孩子是否集中了注意。

注意时最显著的外部表现,主要有下面几种:

(1) 产生适应性的活动,即把感官朝向被注意的东西。

当注意看画时,就把视线集中到画上,盯着看,即所谓举目凝视。当注意听画眉鸟叫时,会把耳朵转向鸟叫的方向,侧耳倾听。当沉浸于思考问题时,眼睛常常是“呆视着”,好像看着远方一样,就是所谓的全神贯注,土话有时就叫“发呆”。这里的举目凝视、侧耳倾听、呆视远方都是注意时会产生适应性活动。

(2) 无关动作会停止。

当一个人正在紧张注意时,其外部动作常常表现为静止状态。如前面说到的那个孩子在看动画片时,坐在凳子上一动不动,连苹果都忘了吃。再比如,你给孩子讲故事时,孩子听得出神,抬起头一动不动地望着你,变得很安静。这些就是孩子在紧张注意时无关动作停止的表现。

(3) 呼吸变得轻微而缓慢。

孩子在注意时,呼吸会变得轻微而缓慢,呼与吸的时间比例也改变了,一般吸得更加短促,而呼得更加延长了。在紧张注意时,常会发生呼吸暂时停止的情况,就是所谓的“屏息”现象,俗称叫“憋气”。例如,在钢琴演奏会上,人们听得很专心,尽管有那么多听众,却仍然很清静,听不到其他响

声，甚至连自己的呼吸也觉察不到了。再比如，我们可能都打过气枪，当你集中注意来瞄准气球时，通常你会屏住呼吸的。

(4) 其他现象。

在紧张注意时，还会出现心脏跳动加快、牙关紧咬、拳头紧握等现象。例如，在看激烈的足球比赛或拳击比赛时，许多观众就常常出现这种情况。

2. 用测试表评测孩子的注意力

低年级和中年级的孩子请父母帮他们评分记录，高年级的孩子则请自己评测。评分方法与前同：2分是完全做到，1分是大致可以做到但偶尔做不到；0分是完全做不到。

①可以持续坐在椅子上40分钟不离席，听完语文或算术的授课。()

②一张简单的习题，回家后能迅速做完。()

③能持续阅读故事书或漫画，电视播放的卡通长片也能一口气看完。()

④参加捉迷藏、躲避球或拔河等游戏时，能一心一意玩到最后。()

⑤放学的时候不在外逗留，能在短时间内直接回到家里。()

⑥老师指定的劳动或美术作业，不但能够完成，还能具体表达自己的思考和想法。()

⑦和朋友玩扑克牌或跳棋时，能遵守游戏规则玩到最后。()

⑧在学校打扫教室或操场，或在家里帮忙家务，如打扫庭院时，能不分心玩耍，努力做完为止。()

⑨情绪安定不紧张。()

⑩身体没有不舒服。()

请合计以上各项分数。

请先依据孩子是属于低、中、高哪个年级，再依所得分数

在 a、b、c 三项中加以选择。

- a. 具有注意力。
- b. 可以再增加一些注意力。
- c. 应改善现有的生活，培养孩子的注意力。

小班生	中班生	大班生	
10 ~ 20 分	12 ~ 20 分	14 ~ 20 分	… [a]
6 ~ 9 分	9 ~ 11 分	11 ~ 13 分	… [b]
0 ~ 5 分	0 ~ 8 分	0 ~ 10 分	… [c]

评测结果：()

3. 注意集中能力的测量

注意集中能力的测量有两种方式：一种是借助仪器进行的；另一种是指笔测验。常见的测量注意集中能力的仪器有追踪仪、注意集中能力测定仪、镜画仪、九洞仪等。

追踪仪是由一个带靶子的可以转动的圆盘，一个 L 型的测试棒、一个由人控制的面板和一台微型打印机组成。被试的操作是：用手把持测试棒，使棒头尽可能地停留在转盘的靶子上。转盘的转速、方向、时间是预先根据情况确定的，同时也事先预定转盘上的四个选择靶之一为目标靶。转盘的速度越快、目标靶离转盘的圆心越远，被试的操作难度越大。测试过程中，仪器自动记录测试棒停留在靶子上的时间，即成功时间。同时记录追踪过程中测试棒离开靶子的次数，成功时间越长、失败次数越少，注意集中能力越强。

注意集中能力测定仪的构造与追踪仪基本相同，所不同的是注意集中能力测定仪增加了被试作业时的干扰刺激——噪声刺激（由喇叭或耳机发出），另外的差异是注意集中能力测定仪的追踪目标靶是游移不定的，增加了操作的难度。它的测验记录与追踪仪是相同的，同样以成功时间和失败次数为指标。

镜画仪的构造可以分为四个部分：图案板、平面镜、遮板、测试笔。图案板从外观上看就是一个小的平台，平台上面有

一定的图案(如六角星图案),遮板是长方形的小块面板,立在图案板的前方,使被试不能从正面看见图案板上的图形,平面镜立在图案板的后端,使图案板上的图案反映在平面镜里,被试手拿试笔,把试笔放在图案板上特定图形的起点处,通过镜画仪看图案板上的图形,控制试笔完成对图形的描记。在测试过程中,仪器自动记录被试从起点画至终点的时间以及试笔出界的次数。完成的时间短,出界的次数少即注意的集中能力强。

九洞仪又名动作稳定器,它结构简单使用却相当广泛。九洞仪的外观像一台小座钟,其正对被试的正面有上下两排9个洞,直径分别是12、8、6、5、4.5、4、3.5、2.5、1毫米。一个测试探针与九洞仪相连。测试时,被试手持探针在悬肘悬腕的条件下将金属探针先插入最大的洞中,要求探针不能接触洞的边缘,一接触洞的边缘,蜂鸣器就会发出声音,然后将探针拔出(同样不得接触洞的边缘)。能通过的最小洞的直径的倒数即注意的集中能力指标,指标越大注意的集中能力越强。

运用纸笔来测量注意力的方法也很多。如紊乱线团搜索测验、线条长度描记测验、数字连续相加或连续相减测验等。

线条的长度描记测验的具体方法是:要求被试完成的作业是训练他们用钢笔划一定长度的线条。让被试用眼睛看着10毫米的标准线条,在排除视觉监督的条件下(被试也看不见自己划线的手和笔尖)划出和标准线段在感觉上相一致的线条。每划完一条线,都告诉被试是准确地完成了任务(允许的误差不超过0.5毫米),还是把线条划长或划短了,计算划线正确的百分率和错误大小,百分率越高、错误越小,注意的集中能力越强。

数字的连续加法或减法测验则非常简单。如100连续加7,或100连续减13,计算一定时间里的正确率,即所做对的题目的比例。另外计算工作效率,工作效率的计算方法是单位时间里的工作量,如10分钟里做题的数目。正确率以及工作效率越高,注意的集中能力越强。



二、针对孩子注意力的测试题

1. 找数字

这个题目要找出所有的(由两排组成的)数字组, 它们符合下面的条件:

上面一排: 从 0.1600 到 0.3350 之间的数值;

下面一排: 大于 240 的数值。

举例:

A	B	C	D	E	F
0.1434	22.4773	0.5540	0.8555	0.2156	0.2320
(131)	(140)	(245)	(222)	(450)	(231)

答案: E

请将答案填入答案列表的相应位置中。

你用 15 分钟做 40 道题。

A	B	C	D	E	F
1. 0.1124	1.2260	0.8920	0.2572	1.1502	0.7221
(243)	(134)	(326)	(673)	(215)	(451)
2. 1.1576	0.2456	0.3051	0.1050	0.8060	0.4562
(345)	(267)	(904)	(762)	(267)	(156)
3. 0.1995	0.2950	0.2456	0.1670	0.2458	0.5470
(135)	(945)	(456)	(229)	(192)	(235)
4. 0.4672	0.2178	0.1645	0.1296	0.6281	0.7239
(256)	(230)	(674)	(236)	(456)	(330)
5. 0.2113	0.1565	1.1452	0.1672	0.1990	0.2147
(845)	(103)	(506)	(220)	(206)	(298)
6. 0.1750	0.7810	0.3450	0.1240	0.2361	0.6712
(556)	(348)	(453)	(249)	(335)	(863)