



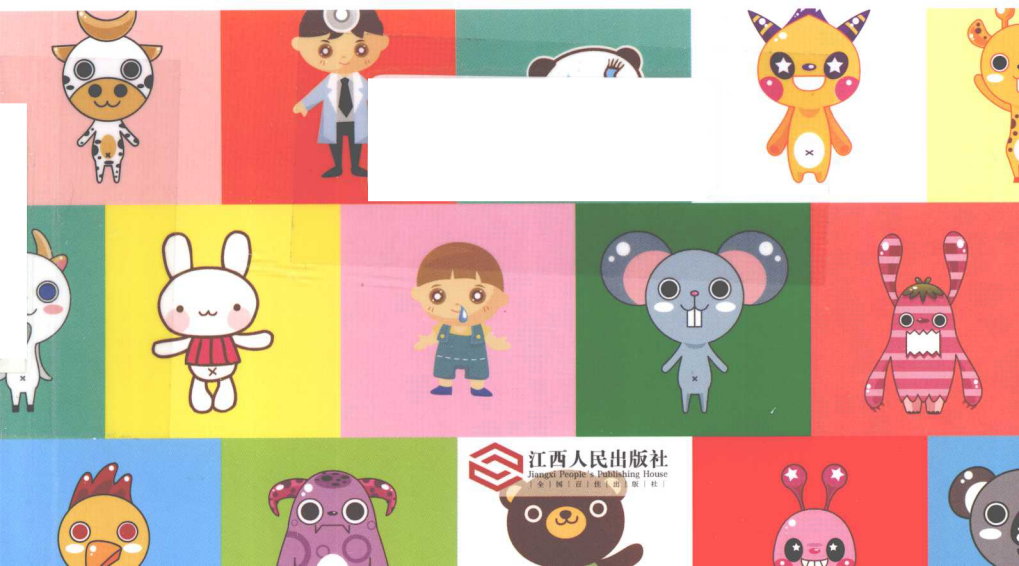
培养孩子注意力的 36种方法

李波◎著

未来，你的孩子赢在哪里？注意力！

36种方法，总有一种方法让你眼前一亮，总有一种方法让你欣喜若狂！

打开注意力这扇心灵的窗户，智慧的阳光才能洒满心田！



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
地址：江西省南昌市

培养孩子注意力的 36种方法

李波◎著



 江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
(南昌市·北京路·第一楼·E楼)

图书在版编目(CIP)数据

培养孩子注意力的36种方法 / 李波著. —南昌:

江西人民出版社, 2015. 5

ISBN 978 - 7 - 210 - 07195 - 2

I. ①培… II. ①李… III. ①注意 - 能力培养 - 儿童教育 - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 069521 号

培养孩子注意力的36种方法

李波 著

江西人民出版社出版发行

地址: 江西省南昌市三经路47号附1号(邮编:330006)

编辑部电话: 0791 - 86898980

发行部电话: 0791 - 86898801

网址: www.jxp-ph.com

E-mail: jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

开本: 880毫米×1230毫米 1/32

印张: 7.5

字数: 130千字

ISBN 978 - 7 - 210 - 07195 - 2

赣版权登字—01—2015—180

版权所有 侵权必究

定价: 29.80元

承印厂: 北京中印联印务有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换

前 言

做事不专心、好动、走神发呆、粗心马虎、自控力差、拖沓磨蹭、一心多用、学习困难……你的孩子有这些问题吗？这些都是注意力不集中的表现。

很多父母一提到孩子注意力不集中的问题，不是长吁短叹就是暴跳如雷。其实，孩子的注意力发展是有它自己的规律的，不同年龄段儿童的注意时间本就不同，2~3岁的婴儿集中注意的时间为10分钟左右，5~7岁的在15分钟左右，7~10岁大约20分钟，10~12岁可持续25分钟左右，13岁以上能够集中注意30分钟。而且，孩子的大脑发育、成长环境、家长影响等不同对孩子注意力的情况也有影响。因此，想要改变孩子注意力不集中的问题，提高孩子的注意力，家长们一定要克服粗暴、焦虑的心态，要认识到合理要求孩子的重要性，寻找适合孩子的方法，循序渐进，持之以恒。

本书详细解析了孩子注意力的奥秘，提出了提高孩子注意



力的36种方法，并结合案例具体介绍了各种方法是如何发挥成效的。这36种方法基本囊括了孩子注意力培养的方方面面，既有综合素质的培养，比如不在孩子专心思考或做事的时候打扰他，让孩子保持一个完整的思路，即使孩子思路有误，也要等到他整个思考过程结束之后再提出来，以此养成孩子爱思考、会思考的习惯；和孩子一起做他喜欢的事，以父母高度专注的态度影响孩子，同时督促孩子不分心；又有高效的训练方法，比如以“听到水果拍一下手，听到糖果拍两下手”的方法，训练孩子注意力的分配性；以“你多大了？”“你最爱吃什么？”“ $8-2=?$ ”的问法，训练孩子注意力的转移性；以“昨天游戏中黄色积木有几块”的方法，训练孩子注意力的稳定性等。

总之，从小培养孩子的注意力，掌握孩子注意力的发展规律，采取科学的方法，让孩子掌握集中注意力的方法比单纯地抱怨孩子注意力不集中，大吼大叫地训斥孩子更为重要。

也许我们不能给孩子创造优越的条件，但是我们完全可以塑造孩子优秀的品质和优雅的素养，培养孩子良好的思考、做事习惯，让孩子赢在终点。

作者



目录

- 方法 01: “瞧, 你的房间简洁又明亮!” ——为孩子营造单纯的学习环境.....1
- 方法 02: “学无止境, 我们一起努力。” ——家长以身作则帮助孩子集中注意力.....7
- 方法 03: “爱和尊重, 孩子你都有。” ——用正确的爱提升孩子的注意力.....12
- 方法 04: “孩子, 我们支持你。” ——支持也是教导孩子提高注意力的一种方法.....19
- 方法 05: “大胆说出来, 我才懂你的意思。” ——引导孩子积极沟通.....26
- 方法 06: “画得真棒!” ——从培养孩子的兴趣开始提升孩子的注意力.....31
- 方法 07: “你继续吧, 妈妈不打扰你了。” ——不干扰孩子做自己喜欢的事.....39



- 方法 08: “你专心做作业吧, 我们明天再说。”
——不在孩子学习时唠叨不停……46
- 方法 09: “自己的事情要自己做哦!” ——自理
能力强的孩子做事情会更专一……52
- 方法 10: “孩子, 你这样学很对啊。” ——帮助
孩子明确学习目的, 他才能更专注……57
- 方法 11: “送你一本你喜欢的书。” ——让阅读
成为孩子生活的一部分, 提高孩子的
专注力……63
- 方法 12: “今天想读什么书? 妈妈跟你一起。”
——与孩子一起创造良好的“亲子阅
读”环境……71
- 方法 13: “从一楼到五楼有多少台阶呀?” ——
教会孩子明确注意对象……78
- 方法 14: “宝贝, 我们一起来‘开火车’吧!”
——在与孩子的互动中提高孩子的注
意力……84
- 方法 15: “原来你更喜欢画画!” ——通过挖掘
孩子的优势智能来培养注意力……91
- 方法 16: “我会画画也会跳舞哦!” ——用多元
智能提升孩子注意力……97



- 方法 17: “今天学的几个生字和昨天学的像吗?”
——帮助孩子戒掉粗心,提高注意力.....105
- 方法 18: “身体是革命的本钱。”——有良好的
作息习惯注意力才会高度集中.....114
- 方法 19: “我很喜欢你的打破砂锅问到底。”
——勤于思考会加速注意力集中的
能力.....120
- 方法 20: “宝贝,你能坚持这么久真的很棒!”
——自制力好的孩子注意力也更加
集中.....126
- 方法 21: “你的玩具被别人抢走了你会开心吗?”
——教孩子学会情绪调节,稳定注意
力.....133
- 方法 22: “我们把电脑关掉,到你的画板上画画
吧!”——远离“三电”,拯救孩子的
注意力.....139
- 方法 23: “今天来做开飞机的运动吧。”——
积极参加运动能锻炼孩子的注意
力.....144



- 方法 24: “这周末,我们去森林公园吧。”——户外活动,能够让孩子的的大脑更有活力.....149
- 方法 25: “宝贝,从今天起我们戒掉肯德基吧!”——远离垃圾食品,让大脑更健康,注意力更集中.....155
- 方法 26: “来,喝点小米粥补补脑。”——把孩子的注意力“补”回来.....163
- 方法 27: “听到水果拍一下手,听到糖果拍两下手。”——训练孩子的注意力分配性.....169
- 方法 28: “还记得昨天游戏时黄色的积木有几块吗?”——训练孩子的注意力稳定性.....174
- 方法 29: “你最爱吃什么? $8-2=?$ 你多大了?”——训练孩子的注意力转移.....180
- 方法 30: “孩子,你看看这些图片在讲些什么呀?”——训练孩子的阅读能力.....186
- 方法 31: “方格中的数字,宝宝记住很多呀。”——用舒尔特方格训练孩子的注意力.....194



- 方法 32: “看, 遥控车去了好多地方。” ——通过训练目视追踪能力提高孩子的记忆力.....202
- 方法 33: “宝宝, 你把数字里的 2 全部用 ‘\’ 划掉了, 真棒!” ——利用数字划消提高孩子注意力.....208
- 方法 34: “1 秒钟之内看你能记住几个字母、几个图形, 加油!” ——训练孩子的注意力广度.....212
- 方法 35: “别着急, 兴趣都是慢慢发掘的。” ——耐心帮助孩子摆脱三分钟热度, 提升注意力.....221
- 方法 36: “孩子, 你最近都没有打鼾了呢!” ——孩子打鼾影响注意力, 家长平时应多观察孩子的睡眠质量.....226



方法 01：“瞧，你的房间简洁又明亮！”

——为孩子营造单纯的学习环境

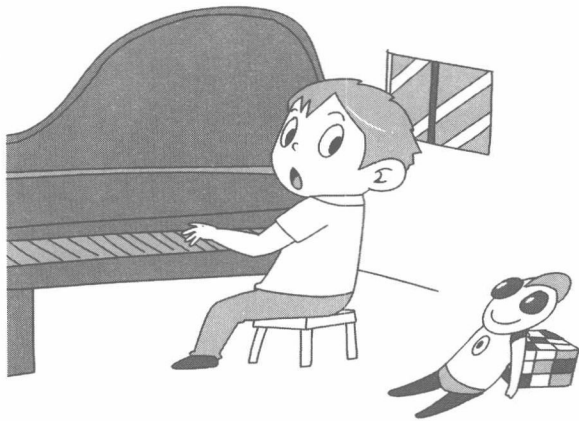
儿童心理专家研究发现，3~7 岁的孩子注意稳定性差，很容易因为外界的刺激而分心，所以，要想使孩子能够专心做事情，父母应该尽量减少周围环境对孩子的干扰，排除各种可能分散孩子注意力的因素，为孩子创造安静、简朴的物质环境。

· 给孩子营造安静的学习环境

注意力集中的孩子，不但完成作业比较快，而且质量好，效率高，学习起来比较轻松，也因此有更多的时间休息和进行娱乐活动。创造一个安宁舒适的环境，是集中孩子注意的必要条件，有条件的最好能让孩子有一个固定的学习地方，没有条件的也要确保孩子的学习环境安静单纯。如果孩子的学习环境太过花哨，那么孩子的注意力随时都有可能被转移，从而忽略了学习。



涛涛今年5岁了，爸爸妈妈看到和涛涛同龄的孩子都在参加一些钢琴班、舞蹈班、英语班等辅导班，为了使涛涛不输在起跑线上，就专门买了一架钢琴，帮涛涛报名参加了钢琴班，逢周末就带涛涛去学习。刚开始，涛涛对弹钢琴还是挺感兴趣的，一有时间就到自己的房间里练习，可是当初在为涛涛布置儿童房的时候，妈妈考虑到涛涛是个男孩子，又喜欢看动画



片，便在儿子的房间里贴满了奥特曼和其他一些卡通图案，而且还在书桌上摆满了孩子平时喜欢玩的遥控汽车、玩具冲锋枪等。这就导致了涛涛在房间练习钢琴的时候，很难静下心来，一会儿玩玩遥控车，一会儿玩玩冲锋枪，一会儿又盯着卡通图



案看半天。时间一久，学习钢琴的兴趣也淡了下来。妈妈看了不禁摇头叹气：为什么自己费尽心思布置了房间，为涛涛提供了最好的环境，孩子却还是练不好钢琴呢？

涛涛的妈妈虽然很爱孩子，出发点也是好的，但是在具体操作中不知道避重就轻，虽然花了不少心思布置了一个漂亮的房间，但由于室内装饰过多、玩具成堆，以至于涛涛不能专心练琴，反而分散了涛涛的注意力。

那么，一个好的学习环境应该具备哪些特点呢？父母在为孩子创造一个良好的学习环境时应该注意些什么问题呢？

1. 孩子的房间力求简单。

孩子房间的设计一定要简单，不能有太多花样，不能过于复杂。妈妈在为孩子布置房间时，除了要注重美观，更要注重其实用效果，要符合孩子的情趣，例如，装饰画应该富有童话色彩，或是悬挂具有教育意义的名言或字画。不要摆放过多的装饰品，也不要有过多的杂物。

2. 房间的色调要简洁、明亮。

在为孩子布置儿童房时，不能为了迎合孩子而过于花哨。强烈的色彩会刺激孩子的神经，容易助长浮躁的情绪；而简洁、平和的色调则有助于孩子静心思考问题。另外，据调查显



示，光线的明暗也能影响孩子的情绪。光线较暗的房间更容易让孩子情绪低落，不利于学习；而光线明亮的房间则会让孩子心情舒畅，注意力也比较集中。所以，为孩子布置房间时一定要让整个房间的色调简洁、明亮。

3. 房间应该适合孩子的个性。

对于活泼好动的孩子，房间布置应尽量以淡雅的色调为主，以免助长不稳定的情绪；若孩子的性格过于内向，则可以让房间的色调略微活泼一些。

4. 不要在书桌上摆放杂物。

为了孩子能集中精力学习，在孩子学习的时候，孩子的书桌上除了文具和书籍外，不应摆放其他物品，以免分散他的注意力；抽屉和柜子最好上锁，以免孩子随时翻动；书桌前方除了张贴与学习有关的地图、公式、拼音表格外，不要贴一些其他吸引孩子注意力的东西，女孩的书桌上不宜放镜子；跟学习无关的玩具和零食一概不要放在书桌上。

· 爸爸妈妈请和孩子一起进行注意力集中的活动

帮助孩子集中注意力，在有了良好的学习环境之后，爸爸妈妈平时还要有意识地对孩子进行集中注意力的训练，只要是孩子感兴趣的活动，都可以作为培养孩子集中注意力的方法。



在要求孩子集中注意力的过程当中，父母可以跟孩子一起进行，既能给孩子做榜样，也能督促孩子不分心。

以下三种方法，父母们不妨试一试。

1. 讲故事。

故事对孩子的吸引力是极大的，讲故事也是锻炼孩子集中注意力的首要方法。因为听故事要求孩子能保持较长时间的听觉注意，而听觉注意对于学习是非常重要的，很多孩子上学后所表现的不能专心听讲都与听觉注意能力的缺乏关系密切。爸爸妈妈可以在孩子情绪比较好的时候讲故事给他听，讲完之后让孩子对故事进行复述，刚开始只要能够大概复述出就可以了，慢慢地可以增加难度，让孩子关注更多的故事细节。

2. 绘画和手工制作。

绘画和手工制作也是孩子非常感兴趣的两件事情，而且随着年龄的不断增长，他们的能力也不断增强，于是能够画更为复杂的画，进行较为复杂的折纸、剪纸等手工活动，也就能更长时间地进行这些活动，从而一定程度上延长了注意力集中的时间。

3. 倾听音乐，练习乐器。

一般来讲，学钢琴、练小提琴的孩子的注意力都比较强。这是因为练琴不仅要求孩子能较长时间进行练习，而这些练习



一般比较枯燥，需要孩子很好地约束自己。需要注意的是，从事这类活动的时候，一定要注意结合孩子的兴趣，提出符合孩子发展的训练注意的时间要求，否则会适得其反，既不能促进注意力的集中，又会使孩子失去对音乐的兴趣。



方法 02：“学无止境，我们一起努力。”

——家长以身作则帮助孩子集中注意力

父母是孩子的第一任老师，更是一生的老师。家庭是孩子成长的第一块营养土壤，孩子的成长道路怎样走，父母起着非常重要的榜样作用。常常听到很多父母埋怨孩子注意力不集中，学习不努力，却没有听到他们检查自己是否为子女做出好榜样。

鲁迅先生曾尖锐地指出：“父母不仅可以把自己的优秀品质传给后代，其恶劣性，不良性格，不好的生活习惯也会潜移默化地影响孩子。”在日常生活中，对孩子来说除了学校，家庭就是其最重要的学习场所。家庭环境、人际关系、父母的文化水平及道德修养等，都深刻地影响着孩子。

因此，在培养孩子的注意力方面，父母也要切实地发挥自身的作用，以身作则，先要做到自己做事情时注意力高度集中，然后再潜移默化地影响孩子，而不能一边批评孩子注意力不集中，一边自己边看电视边看书。

