

孩子分心 这样教

芮彩琴 林琳 著

提升专注力 提高成绩父母全攻略

SUPER PARENTING FOR
ATTENTION DEFICIT DISORDER

国内第一套针对孩子分心现象、
学习动机不强、成绩提升困难等
多种问题的综合解决方案，
历时五年，上万个成功案例。
为孩子打开一扇属于他们的未来之门。

6 个月 你的孩子也能做到
提高 150

“我从未见过这样一本接地气的书，它讲的就是你家的事儿。”



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)



孩子为什么这样教

芮彩琴 林琳 著

提升专注力 提高成绩父母全攻略

SUPER PARENTING FOR
ATTENTION DEFICIT DISORDER



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

孩子分心这样教:提升专注力提高成绩父母全攻略/
芮彩琴,林琳著. —北京:社会科学文献出版社,2015.8
ISBN 978-7-5097-7686-5

I. ①孩… II. ①芮… ②林… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 141699 号

孩子分心这样教

——提升专注力 提高成绩父母全攻略

著 者 / 芮彩琴 林 琳

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 顾婷婷

责任编辑 / 崔晶晶

出 版 / 社会科学文献出版社·电子音像出版社(010)59367105
地址:北京市北三环中路甲 29 号院华龙大厦 邮编:100029
网址:www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心(010)59367081 59367090
读者服务中心(010)59367028

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

规 格 / 开 本: 880mm × 1230mm 1/32
印 张: 7 字 数: 138 千字

版 次 / 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-7686-5

定 价 / 26.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社读者服务中心联系更换

 版权所有 翻印必究

001 一 分心是成绩最大的杀手

- 004 1. 导致成绩不良的种种原因
- 008 2. 学习内容进入大脑是有条件的
- 015 3. 专注：优生共同特征

021 二 测查孩子的专注状况

- 024 1. 咱家孩子有这些行为表现吗
- 036 2. 利用科学量表进行检测

041 三 分心是哪些原因造成的

- 044 1. 遗传因素
- 046 2. 环境因素
- 051 3. 疾病因素
- 053 4. 营养因素
- 055 5. 电子产品



057 四 综合解决方案

058 1. 需要厘清的几个问题

061 2. 综合解决方案

065 3. 方案的选择

067 五 创设良好的环境氛围

068 1. 物理环境的作用

071 2. 家庭物理环境的设置

076 3. 心理环境的作用

078 4. 家庭心理环境的创设

091 六 优化家庭教育管理模式

092 1. 是耗时间还是求效益

097 2. 别做吃力不讨好的事

102 3. 这些事是你该做的

109 七 用科学的方法塑造行为

- 111 1. 行为观察与评定
- 114 2. 什么样的奖励出效果
- 119 3. 惩罚孩子是个技术活
- 125 4. 我们不理睬他
- 127 5. 设立注意力“警察”

133 八 在游戏中培养专注力

- 135 1. 认知游戏
- 140 2. 运动游戏
- 151 3. 心理游戏

167 九 把成绩提上去

- 169 1. 找出孩子的规律性错误
- 174 2. 十步解题法
- 177 3. 把知识网络化



187 十 寻求社会支持

189 1. 获取老师的支持与帮助

192 2. 求助于心理咨询师

202 3. 必要时还得看医生

205 十一 结语：给家长的几个忠告

206 1. 别把分心的孩子看得一无是处

208 2. 别让孩子进入病人角色

211 3. 别让孩子丧失自信

214 4. 抓住注意力发展的关键期



Super Parenting For
Attention Deficit Disorder

—

分心是成绩最大的杀手

请了家教，上了名师班，买了数不清的教参、教辅书，孩子晚上和节假日都没闲着，可成绩还是上不去，问题到底出在哪里？

孩子是父母生命的延续，“望子成龙”“望女成凤”是人类的基本心态。说起教育，谈到孩子的学习，哪个家庭不是高投入？令人沮丧的是，许多人在谈到孩子的成绩时，每每都是“一声叹息”。有些人，刚才还神气活现的，一提到孩子的学习成绩，立马成了鲁迅笔下的闰土，孩子的学习成绩如同大山一样压得家长喘不过气来。即使是那些成绩还不错的孩子，他们的家长又何尝没有让孩子成绩更上一层楼的美好愿景呢？

过去有个童谣：“分、分、分，学生的命根！”现在不仅是学生的命根，还是家长的命脉所系。花了无数的金钱与精力，倾注了全部的心血与希望，却没有收到预期的丰硕成果。

家长已经做了许许多多！

是的，家长们已经做了很多很多，但并不意味着做得很好很好。

孩子学习的事，已经让父母心烦意乱，如果品行上、心理上再有问题，那更是让全家不得安宁了。而这几件事，又常常如孪生兄弟，成双成对地到来。

为此，我们给出的第一个建议是：

当孩子的成绩不尽如人意时，你要做的第一件事不是找家教，不是上名师班，也不是没完没了地买参考书、教辅书，而是要找到孩子成绩上不去的真正原因，然后采取有针对性的措施。这好比是我们生病了，不能抓把药就往嘴里塞，而是要去看医生，让医生诊断我们到底得了什么病，然后对症下药。没听说过胡乱吃药能治好病的，乱吃药把病情加重的例子倒是不少。



1. 导致成绩不良的种种原因

以下列举导致成绩不良的种种原因，大家可以对号入座，看看自己的孩子到底是哪方面出了问题。

智力低下：常见指数★

智商70以下的儿童为智力缺陷儿童。这种智力缺陷多为先天因素所致。虽然说通过特殊的教育方法可以改善智力落后儿童的智力状况，但要想使他们达到正常儿童的水平几乎不可能。真摊上这种事，那是自然灾害，没什么太好的办法。不过，这种儿童的人数并不多，仅占总人口的1%。大多数被老师和家长认为“笨”的儿童，经智力测验后发现，他们的智力并不差。鉴别儿童的智力不是难事，只要去做一下《韦克斯勒儿童智力测验量表》便可知晓。

学习障碍：常见指数★

所谓学习障碍，就是指儿童智力水平正常，但在听、说、读、写、计算、思考等学习能力的某一方面或某几方面表现为显著困难；同时伴有社会交往和自我行为调节方面的障碍，这是由大脑中枢神经系统功能不全所致。这种问题是可治愈的，可到正规医院的心理科或儿童心理卫生中心就诊。

学习环境不佳：常见指数★★★

学习环境不佳是指孩子所处的环境，尤其是心理环境恶劣，环境所给予他们的不是正能量而是负能量。这种情况在很多家庭都不同程度地存在，但又常常为家长们所忽视。我们在一些经典教育案例中看到：许多孩子成绩由差变好的直接原因不是请家教，不是上名师班，而是学习环境发生了明显的变化。孩子成绩不好时，家长都在孩子身上找原因，殊不知，还有一部分原因就在自己身上，是你有意无意营造的环境所致。

学习习惯不良：常见指数★★★

不良学习习惯有：学习时间不固定；上课开小差，精神不集中；马马虎虎地应付学习；不懂不会也不问；课后无反思习惯；做作业前不看书；作业本、考试卷发到手，只看分数，不分析检查；学习时常说闲话；学习用品摆放混乱，常因找学习用品而浪费时间；平时不复习，考前开夜车；凭好恶学习，有偏科现象……有这些不良学习习惯的存在，谈不上会有好成绩的。

基础不扎实：常见指数★★★

知识是链状的，一环套一环。基础性知识、技能欠缺或背景性知识薄弱也会造成成绩不良。前者需要补课，不是补现在的课，而是补以前落下的课，以夯实基础；后者则需在生活中进一

步拓宽视野。增加出行量与阅读量就是个好方法。急功近利的家长们总喜欢补现时的课程，追求当前的作业能做起来，这是一个误区，因为“欠的债总是要还的”。

缺乏学习技能、技巧：常见指数★★★

学习需要下苦功夫，但也要有技术含量，苦干、傻干不如巧干。缺乏学习技能、技巧的学生通常是投入大、产出低。这种低效率使得他们疲惫不堪，同时也使学习兴趣与学习动机每况愈下。

学习动机不强：常见指数★★★

动机是行为的内在动力，一台机器、一辆汽车如果没了动力就是一堆废铁，转不了，跑不动，人也是如此。那些学习动机不强的孩子，提到学习就没劲儿，看到课本就要打瞌睡，考起试来就发呆，他们的成绩怎么可能好呢？你还真不能说他笨，上个网，玩个手机可机灵了。家长无奈地说，这孩子就是不爱学习，真拿他没办法。家里天天有励志教育，但总不见起色，家长心急如焚。其实，没有一个孩子没有上进心，是你的教育方法不当。

注意力不集中：常见指数★★★★★

学习成绩不良最为常见的原因是注意力不集中，即分心。那

些智力正常而学习成绩不理想的孩子，十有八九有分心的现象。分心不仅直接影响学习成绩，还与多种行为问题、品行问题有着千丝万缕、若明若暗的联系。而学习成绩不良、行为问题、品行问题又进一步加重了分心现象。所以，解决分心现象，是提升学习成绩第一个要解决的问题，也是最关键的问题。

从来没见过任何一个成绩优秀的学生在学习时不是处于高度专注状态之中；从来没见过任何一个时时分心的学生能使自己的成绩名列前茅。注意就是那扇门，一切进入心灵的东西都必须通过这扇门。

2. 学习内容进入大脑是有条件的

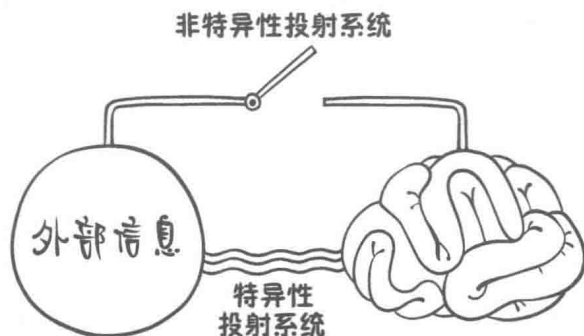
学习是一种认识活动，其工作原理是：外部信息（学习内容）输入大脑，大脑对这些信息进行加工处理，并储入记忆仓库，在需要这些信息时把它提取出来，解决当前所面临的问题。可见，外部信息输入大脑，是学习活动的前提，信息输入的数量与质量直接决定学习活动的效率与效益。

生理学家告诉我们：外部信息要进入大脑需要通过两套投射系统的协同作用。

特异性投射系统，由感受器（如眼睛）、传入神经、中枢神经所组成，其功能是把特定信息传递到大脑的特定部位。比如，视觉信息为眼睛所感受，通过传入神经传递到大脑枕叶，头脑中就会出现一幅画面。听觉信息为耳朵所接受，通过传入神经传递到大脑颞叶，人就会听到一首歌。其他感知觉也是如此。不过，光凭这一套系统还不能实现上述功能，还需要另一套系统即非特异性投射系统的配合。

非特异性投射系统不传递特定信息，而是激活特异性投射系统，使之处于工作状态。特异性投射系统好比工厂里的机器，非特异性投射系统就是电。在没有电的状态下，机器无法运转，不能工作。非特异性投射系统发挥的作用就是专注，因为它的存在，人们才能保持意识的清醒度与警觉度，能够将心理活动指向并集中

于当前最有意义的活动，从而保证活动的高效率与高效益。

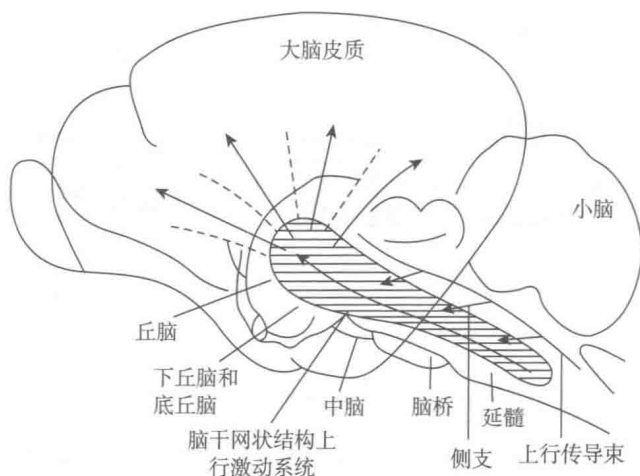


一个司空见惯的例子可以很好地说明这一现象：某学生上课时走神了，老师讲课的内容他完全没有听到。人在课堂，可为什么听不到老师讲课呢？是这个学生的听觉系统损坏了吗？没有，他的听觉系统完好无损，只不过是处于工作状态，所以接收不到外部信息。

在我们的大脑中，有一个名叫“网状结构”的组织，它控制机体的觉醒或意识状态，保持大脑皮层的兴奋性，实现对内部、外部信息的注意。非特异性投射系统就是它的功能。为了证明这一点，1937年，著名生理学家布莱·摩尔做了一个科学实验。他通过外科手术把一只猫的网状结构切除掉，结果发现这只猫终日处于昏睡状态，根本不能接收任何外部信息。而这只猫的视觉、听觉系统都没有任何问题。

结论显而易见：当网状结构被毁坏时，注意就不可能发生；

当非特异性投射系统出现问题的时候，机体就不能很好地接收外部信息。由此可以看出，注意对学习活动和外部信息的接收是多么重要！



网状结构被毁坏，属于极端事件，大部分人的网状结构处于完好状态。但网状结构的完好也不等于就能清晰地接收信息。当人们处于清醒状态的某一时刻，大千世界有多种多样的刺激物同时作用于我们的感觉器官。比如，学生在教室里上课，除了老师讲课之外，可能还有小鸟在窗外唱歌；蝴蝶在空中飞翔；教室里的墙上贴着各种装饰物。如果一个孩子对所有这一切都加以关注，他怎么能够完全听明白老师所讲的内容呢？所以，心理学家说，只有将注意力高度指向、并全神贯注于当前最有意义的活动