

新教养系列

如何提升 孩子的注意力

清水晓 / 著
林宜和 / 译

外文出版社



B244.1

33

如何提升孩子的注意力

清水骁/著

林宜和/译

外文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何提升孩子的注意力/ (日) 清水骁著; 林宜和译. - 北京:
外文出版社, 1999.1

(新教养系列)

ISBN 7-119-02345-4

I. 如… II. ①清… ②林… III. 注意-能力的培养-家庭教育: 儿童教育-教学参考资料 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 38519 号

外文出版社网址:

<http://www.flp.com.cn>

外文出版社电子信箱:

info@flp.com.cn

sales@flp.com.cn

著作权合同登记图字: 01-98-2793

《Kodomo no Shuchu-ryoku wo Sodateru Hon》by Takeshi Shimizu
Originally published in Japan by PHP Institute, Inc.

Chinese text © FORMOSAN MAGAZINE PRESS. LTD, 1997
under the Chinese title of 《如何提升孩子的注意力》

Simplified Chinese edition sub-licensed by
FORMOSAN MAGAZINE PRESS. LTD.

新教养系列丛书

如何提升孩子的注意力

作者 清水骁

译者 林宜和

责任编辑 杨春燕

封面设计 朱振安

出版发行 外文出版社

社址 北京市百万庄大街 24 号

邮政编码 100037

电话 (010) 68320579 (总编室)

(010) 68329514/68327211 (推广发行部)

印刷 北京印刷学院实习工厂

经销 新华书店/ 外文书店

开本 大 32 开 (140×203 毫米)

字数 85 千字

印数 0001—5000 册

印张 5.5

版次 1999 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

装别 平

书号 ISBN 7-119-02345-4/ G·246

定价 10.00 元

EN22/03

版权所有 侵权必究



新教养系列出版序言

伦理是中国五千年来人与人之间的相处之道。但近年来,在迈向民主的过程中,传统伦理观念越来越淡薄,许多人只顾着争取个人的利益,而忽略了人与人之间的和睦以及做人的责任与义务。因此,社会上失控现象层出不穷,令人担心。

最令人忧心的是,我们的孩子在如此的环境中成长,将会变成什么样子?他们又如何能领导 21 世纪的社会?

面对这个问题,作为出版人,我们有所思,有所行动,并积极从台湾英文杂志社引进这套“新教养系列”,希望借助文字传播的力量,积极推广生活教养与品德教育。因为过去大家生活在一个大家庭里,孩子如果行为不对,会有家中的长辈帮忙管教;现在以小家庭为主,年轻的父母要靠自己教养孩子,方法上常常捉襟见肘,有赖书本为他们提供一些确实可行的做法。为什么定名为“新教养系列”呢?因为时代在变迁,现代的父母一方面吸收新观念要尊重孩子,另一方面又不想宠坏孩子。所以即

如何提升孩子的注意力



使生活教养与品德教育的本质没有动摇,灌输观念的切入点及教法,却必须考虑到现代人的观点,以讲理代替权威,不但要教导必要的规范,也要不压迫孩子天真的本性。这种二者兼顾的新观念,新一代的父母才会乐于接受,并运用到日常生活中,做好教养子女的工作。

“新教养系列”在观念上,关照到现代儿童教育理念中尊重孩子的精神,期望孩子不仅行为得体,而且充满信心;在出版形式上,我们也考虑到现代父母家庭事业两头忙碌的辛劳,在编排上尽量加强图像的表现,让父母能轻松地吸收,甚至和孩子一同分享书中的内容,真正落实生活教养与品德教育的目的。

希望我们用心规划的“新教养系列”能唤起家长、老师对生活教养与品德教育的关心与重视,从家庭做起,由大人以身作则,教导孩子成为有礼貌和责任感的人,使我们拥有健全法律、正常秩序的社会。

编者

1998年12月



前言——从注意力看学习能力

一般而言,孩子面对感兴趣的事物或玩有趣的游戏时,就会吸引他的注意力。为了了解注意对象,他们的精神集中在某个焦点上,丝毫不受外界影响。像这样专注于某件事物,能聚合精神的能力,我们称之为“注意力”。

请看下面的例子:

老师:“大家看,3的5倍~~应该是多少~~所谓3的5倍是指把5个3集合在一起的意思。”

学生:“老师!”

老师:“什么事?”

学生:“明天要上劳作课吗?”

老师:“要。接着,3的5倍我们可以写成 3×5 。来,大家抄在笔记本上。”

学生:“老师,今天早上四年级养的鸡生蛋了。”

学生:“今天好像是蛀牙预防日……”

老师:“大家抄好了吗? 3×5 应该是多少呢?”

学生:“啊,窗外飞来一只鸽子!”

如何提升孩子的注意力



大家看上面的例子只有摇头苦笑吧！多么缺乏注意力啊。虽然老师在台上努力地教算术，底下的学生却全当成耳旁风。老师若要一一回答学生的题外发言，算术课根本就无法继续。这种情况我们称之为“缺乏注意力”。

上述的例子是发生在团体当中，在个别的场合，譬如有的孩子看电视时会不断换频道，有的孩子不听大人指导，我行我素。像这类孩子，我们不禁怀疑是否患了“厌恶指示症”。

为什么孩子会缺乏注意力呢？

难道是父母或长辈的指示不够明确，所以孩子不肯遵从；还是大人的指示过多，阻碍了孩子的注意力呢？

有的孩子碰到老师要大家自由命题写作文或画图时，就不禁会陷入迷惘，怎么样都无法下笔。这类孩子如果你不对他详细讲解，他就不会自己行动，简直可说患了“等候指示症”。虽然这类孩子与先前不听指示的孩子正好相反，却都是同一个原因造成的。

这都是因为在过去的生活中，大人的指示太多了。家庭的过度保护或过分干涉，对养成孩子的注意力有害无益。尤其从婴幼儿期就训练孩子写字

或做练习题,这种填鸭式教育会对孩子造成很大的伤害。



父母都期望孩子能够进入好的学校,习得优异的技艺,或是变成优秀的运动选手。但是,无论父母如何用心,孩子如果缺乏能力就无法出人头地。这些能力包括了求取知识、学习技艺的能力,以及充沛的体能和表现的能力等。

不管是哪一种能力,如果缺乏意志力和注意力,要往上发展几乎是不可能的。

由此可见,注意力对孩子有多重要了。

根据我多年的教育实务经验,与其急着灌输孩子知识,不如先培养孩子的注意力,这才是教育的根本之道。

那么,缺乏注意力的孩子要如何训练呢?本书详细介绍了具体的作法。为了让孩子发挥应有的才能,请父母先从仔细阅读本书开始吧。

清水晓

1997年10月

096464



目 录

第一章 孩子为何缺乏注意力?

- 一 **孩子的专注程度** (3)
评测孩子的注意力 / 学龄前幼儿用测试表 / 小学生用测试表
- 二 **脑部发育的阶段性的** (7)
依脑部发育阶段而施教 / 视孩子的年龄, 促进脑部发育 / 婴幼儿期不应采取强迫学习的方式 / 四五岁是培养行动力的时期
- 三 **父母的态度会影响孩子的注意力** (17)
太以自我为中心的父母 / 父母的精神压力状态 / 过度保护 / 过分干涉或期望过高的父母
- 四 **孩子的生活情形** (23)
拥有太多的孩子 / 不安定的生活环境对孩子的影响 / 参加太多才艺班
- 五 **培养注意力的饮食生活** (28)
不吃早餐的孩子 / 营养不足导致学习障碍

如何提升孩子的注意力



第二章 注意力能助长孩子的天分

- 一 三种不同的注意力…………… (35)
注意力是有类别的/ 瞬间的注意力/ 持续的注意力/ 长期的注意力
- 二 能力与注意力的关系 …………… (39)
注意力与智力/ 各种能力的共同因子
- 三 了解注意力的脑部生理 …………… (44)
头脑是如何活动的? / 额叶的运作会产生行动力

第三章 如何培养孩子的注意力?

- 一 给他有兴趣的东西…………… (49)
让孩子钻研有兴趣的事物/ 制造宁静祥和的家庭气氛/ 孩子并非在安静时才有注意力/ 目标明确能维持注意力/ 变化可以提高注意力
- 二 让孩子感受完成的喜悦 …………… (57)
可提高注意力的玩具/ 培养耐心的趣味游戏/ 感到成功的喜悦时刻
- 三 颜色、声音和气味可提高注意力 …………… (62)
提升注意力的颜色/ 儿时记忆中的颜色/ 美妙的声音和美好的音乐/ 使心情平和的



香气

四 注意孩子三项健康 (71)

不健康凡事都不能专心 / 心理不健康就无法培养注意力 / 找出特长, 促进智能健康

第四章 让孩子集中精神读书的方法

一 集中精神试解算术题 (81)

向“虫食算”挑战 / 用一张纸做大楼模型 / 热中游戏或拼图的孩子能力优秀

二 专心阅读文章 (88)

死读书不能解决的题目 / 从漫画培养注意力

三 集中精神制作模型 (95)

制作富士山的模型 / 从游戏中培养注意力

四 演奏日本鼓的幼儿 (99)

又敲又跳舞的幼儿 / 这些孩子能集中精神的原因

第五章 培养注意力的活动

一 参观传统手工艺 (105)

带孩子参观传统工艺的制作 / 益智类的“组木工艺” / “镶木工艺”的名师 / 从名师手工艺观察非凡的注意力

二 让孩子帮忙烹饪可培养注意力 (110)

如何提升孩子的注意力



手工制作是充满吸引力的工作 / 3~5 岁的
幼儿可帮忙的工作 / 幼儿园的烹调大会 /
凡事都让孩子体验看看

三 从散步中关怀大自然 (115)

小珍的散步习惯 / 从散步中学习 / 到儿童
自然公园踏青

四 给孩子欢乐的童年 (121)

朋友的重要性 / 大家一起去动物园 / 翻花
鼓可培养丰富的情操 / 有趣的户外游戏 /
传话接力游戏

第六章 提高注意力的游戏

一 从实验中获得乐趣 (133)

西瓜会浮吗？苹果会沉吗？ / 把鸡蛋放入
水里会如何？ / 熟蛋和生蛋的区别法

二 让孩子听录音带 (137)

听录音带排图片的游戏 / 训练孩子的“解读
能力”

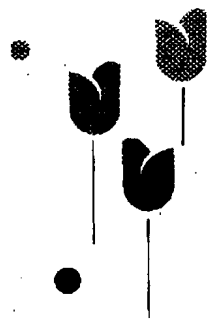
三 可增加注意力的游戏 (146)

“战争”游戏 / 多米诺骨牌 / 扑克猜拳 / 马
得马基可 / 幼儿用马得马基可

四 动手游戏促使头脑灵活 (154)

叠盒子游戏 / 俄罗斯娃娃 / 买玩具不如做玩具

第一章 孩子为何缺乏注意力？





一 孩子的专注程度

评测孩子的注意力

首先,我们不妨测试孩子的注意力。这个测试有两个目的:其一,你可以了解孩子的注意力到什么程度。测试的结果有三:

- a 非常具有注意力。
- 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。

其二,通过这项测试,你可以确实了解什么叫注意力。

请依照孩子的年龄,选择学龄前儿童用或小学生用的测试表开始填写。

学龄前幼儿用测试表

请在每道题目最后的括弧中,填写适当的分数。2分代表完全做到,1分代表偶而做不到,0分代表完全做不到。

- ①吃饭时,能自己使用筷子,饭菜不会泼洒出

如何提升孩子的注意力



来,也不会中途嬉戏,能专心地吃完饭。 ()

②念图画书给他听的时候,会边听边看图画,乖乖地听。 ()

③看电视儿童节目或卡通录相带时,能持续看到结束为止。 ()

④会使用喜欢的玩具或道具,一个人玩 30 分钟以上。 ()

⑤能和大家一起看电视做体操,直到做完为止。 ()

⑥会依照爸爸或妈妈的指示,做些简单的家务,并且全部做完。 ()

⑦要求得不到回应时,也不会长时间耍赖哭泣。 ()

⑧不会经常尖声大叫,在屋内到处乱跑。 ()

⑨不会总是独自一人,打不进孩子的团体(幼儿园或托儿所)。 ()

⑩身体没有病或痛的地方(如鞋子太小、便秘、咳嗽等)。 ()

* 请合计以上各项分数。 共计()

请先看孩子是属于幼儿园小班、中班或大班,再依所得分数在 a、b、c 三项中加以选择。

孩子为何缺乏注意力



- a 具有注意力。
- b 可以增加一些注意力。
- 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			()

小学生用测试表

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四十分钟不离席,听完国语或算术的授课。()

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,能专心一意玩到最后。()

⑤放学的时候不在外逗留,能在短时间内直接