

鲁鹏程◎著

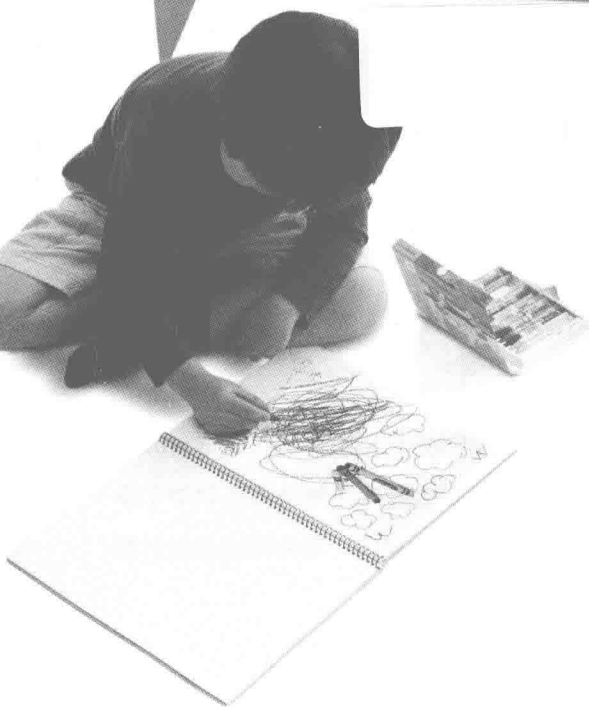
孩子注意力 不集中 妈妈怎么办？



鲁鹏程◎著

孩子注意力 不集中 妈妈怎么办？

★★★
全面提升
孩子注意力的
家庭教育
实用宝典
★★★



中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

孩子注意力不集中,妈妈怎么办? / 鲁鹏程著. —北京:中国人民大学出版社, 2018. 3

ISBN 978-7-300-25115-8

I. ①孩… II. ①鲁… III. ①儿童-注意-能力培养 IV. ①B844. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第271974号

孩子注意力不集中,妈妈怎么办?

鲁鹏程 著

Haizi Zhuyili Bujizhong, Mama Zenmeban?

出版发行	中国人民大学出版社				
社 址	北京中关村大街31号	邮政编码	100080		
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511770 (质管部)		
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)		
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)		
网 址	http://www.crup.com.cn				
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)				
经 销	新华书店				
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司				
规 格	165 mm×230 mm 16开本	版 次	2018年3月第1版		
印 张	20	印 次	2018年3月第1次印刷		
字 数	238 000	定 价	49.00元		

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

前 言

PREFACE

很多妈妈或许对下面的场景都比较熟悉：

孩子上课不专心听讲，总是东张西望；做作业或考试，丢三落四、粗心大意，注意不到细节要求；跟孩子说话，他神游天外；问孩子问题，他经常“一问三不知”；要求孩子做某事，他却被另一件事吸引；做事慢慢吞吞、拖拖拉拉，甚至半途而废……孩子出现这样的情况，在一定程度上就意味着他注意力不集中。

面对注意力不集中的孩子，一些妈妈有时会大吼一声，试图拉回他的注意力，可遗憾的是，这一声吼叫可能只有几分钟的作用，过不了多久孩子就故态复萌了……

的确，孩子注意力不集中是一个普遍的问题，虽然老师也在努力纠正，但却并没有有效解决。很多时候，父母也需要对孩子进行注意力的培养与提升。

可喜的是，一些父母已经意识到了这一点，并在积极寻找解决办法。比如，总会有一些父母在我做完家庭教育讲座后，现场或通过微信、微博、电子邮件等各种渠道向我咨询“孩子注意力不集中怎么办”这个问题，当然我也是有问必答。但培养孩子的注意力是一个“系统工程”，不是几句话

就能解决的。所以，非常有必要对这一问题进行专门、深入的探讨，于是也就有了这本书的创作。

提到注意力，古今中外都有很多相关的论述。

如中国传统经典《中庸》中就提到“博学、审问、慎思、明辨、笃行”的观点，要达成这样的做学问的目标，非注意力高度集中不可为。《训学斋规》与《弟子规》中都提到了读书需要心、眼、口集中于一处的“三到”原则，其实说的就是集中注意力的问题。而《增广贤文》上这句“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，更是直接点明应集中注意力一门心思读书做学问。

俄国著名教育家乌申斯基曾说：“注意力是我们心灵的唯一门户，意识中的一切，必然都要经过它才能进来。”法国著名生物学家乔治·居维叶也说：“天才，就是不断地注意。”

可见，从古至今，从中到西，圣贤、学者都十分强调注意力的重要性，注意力不好，学问就很难做好。所以说，注意力对一个人来说非常重要。

人类认识世界的一切信息与智慧，都是通过注意力才获得的。作为大脑进行感知、思维、记忆、逻辑判断等所有认识活动的基本条件，注意力是一切认识的基础。

事实上，对任何人来说，注意力都是一笔宝贵的财富，古往今来的成功人士，无不具备专注的优良品质。如果对自己的事业不专注，就不会取得成功。

对于孩子来说，注意力也是极其重要的。注意力是孩子成长道路上绝对不能忽略的一项能力。学习时需要注意力，否则大脑就无法接收并记忆知识；玩耍时需要注意力，否则就体会不到乐趣；在与人交往时也需要注意力，只有这样才能建立最基本的联系……可见良好的注意力之于孩子的成长与发展的作用——帮他打开心灵的窗户，让他更深入、更广泛地认知这个伟大世界上的一切人、事、物。

遗憾的是，很多孩子注意力不集中，做事不专注。当然，学习成绩也由此变差，做事效率也由此变低，很多父母忧心不已，所以也就有了“孩子注意力不集中怎么办”这一问题的提出。

研究表明，只有打开孩子的注意力之门，才能真正挖掘出孩子的潜能。不过，孩子的注意力发展并不是单独的一个心理过程。注意力发展是感觉、直觉、记忆、思维等一系列心理过程共同作用的结果。注意力具体可分为无意注意与有意注意，孩子注意力的发展最初是无意注意，然后从无意注意向有意注意过渡，直到最终主要使用有意注意来认识世界。父母尽早了解这些知识，才会更有方法、有信心来高效解决孩子注意力不集中这一问题。

说了这么多，终归是为了解决一个问题——如果孩子注意力不集中，我们该怎么办？本书会给你答案。本书从注意力是孩子心灵的窗户、注意力不集中的表现与危害、孩子注意力不集中的原因、给孩子创造利于专注的环境、全面提升孩子的生活品质、利用孩子的兴趣提升注意力、重视调适孩子的不良情绪、教孩子学会自我控制、对孩子进行注意力训

P B E F A C I

练9个方面阐述了孩子注意力不集中的问题，给出了提高孩子注意力的有效方法。

最后，衷心希望每一位妈妈都能轻松愉快地教育孩子，做最好的妈妈；希望每一个孩子都能集中注意力，健康成长，快乐成才。

目 录

第一章 对，这就是注意力！

——注意力是孩子心灵的窗户

人的心理活动指向和集中于某种事物的能力就是注意力。一个人是否拥有良好的注意力，不仅与他的智力发育、发展有密切联系，而且也会影响他的学习与工作。为了让孩子能在未来有所建树，我们就要从他小时候起对他加强注意力的培养。

1. 天才就是不断地注意！——注意力是心灵的窗户 / 3
2. 跟大脑有关哦！——从脑科学的角度认识注意力 / 8
3. 衡量注意力好坏的标志！——注意力的四大品质 / 12
4. 注意力是天生的吗？——孩子注意力的几个特点 / 16
5. 原来是这样啊！——认识孩子注意力发展的规律 / 20

第二章 爱走神，成绩也差哦！

——注意力不集中的表现与危害

注意力不集中是孩子普遍存在的一种现象，也是最困扰妈妈的重要问题之一。孩子注意力不集中，不仅会影响他的学习成绩，还会影响他做事的效率和质量。妈妈要了解孩子注意力不集中的表现与危害，从而更有针对性地给予引导和帮助。

6. 我老是走神！——学习做事经常走神、东张西望 / 27
7. 不知道，不知道！——孩子“一问三不知” / 31

8. 这个错误犯了好几回了! ——做题经常犯同一类错误 / 35
9. 我没有注意到! ——孩子做事忽略细节,粗心大意 / 39
10. 我也不想慢吞吞的! ——孩子做事总是拖拖拉拉 / 43
11. 是虎头蛇尾吗? ——孩子做事有始无终 / 47
12. 又被老师批评了! ——孩子经常违反课堂纪律 / 52
13. 我没考好! ——孩子学习效率低,学习成绩差 / 56
14. 我真的不行啊! ——孩子自信心不足,经常很自卑 / 60
15. 我理不清呢! ——孩子思维迟钝,跟不上别人思路 / 64

第三章 不能聚心一处,为什么呢?

——孩子注意力不集中的原因

孩子总是不能聚心一处,这到底是为什么呢?事实上,导致孩子注意力不集中的原因是多方面的。要想改善孩子注意力不集中的问题,首先要找到他注意力不集中背后的真正原因,然后再根据实际情况采取有针对性的措施和具体的训练方案。

16. 生理? 病理? 环境? ——注意力不集中的三大主因 / 71
17. 就想引起他人关注! ——注意力不集中的心理原因 / 75
18. 父母也有问题! ——对孩子的教育方式不恰当 / 80
19. 我不愿意学习! ——孩子贪玩,对学习没有兴趣 / 84
20. 我压力好大! ——学习压力过大导致注意力难集中 / 88
21. 其身正,不令而行! ——没有给孩子做个好榜样 / 92

第四章 这个环境,你喜欢吗?

——给孩子创造利于专注的环境

墨子认为,人性如素丝,“染于苍则苍,染于黄则黄”,说明人的

品德和性格会随着所处的环境与接受的教育而变化。瑞典教育家爱伦·凯曾经指出，良好的环境是孩子形成正确思想与优秀人格的基础。他们说的道理是一样的，都是环境之于人的重要影响。若要培养孩子良好的注意力，成为一个专注的人，环境起着非常重要的作用。要为孩子创造一个利于专注的环境，让他的注意力能在环境的熏陶下得到大幅提升。

- 22. 好温馨啊！——给孩子创造整洁温馨的家庭环境 / 99
- 23. 我很喜欢这个房间！——在孩子房间营造学习氛围 / 104
- 24. 请勿打扰！——孩子学习时，对他减少干扰和刺激 / 108
- 25. 我真的快不了！——不要总催促孩子“快，快，快” / 113
- 26. 您都说了多少遍了！——不要对孩子唠叨个没完没了 / 117

第五章 健脑！踏青！生活有规律！

——全面提升孩子的生活品质

孩子的注意力是否能够集中，除了主观上的原因，与他的生活品质也息息相关。比如，良好的睡眠、有规律的作息、合理健康的饮食，以及与大自然的亲密接触等，都能够有效地提高孩子的注意力。所以，我们一定要全面提升孩子的生活品质。

- 27. 早点睡吧，宝贝儿！——保证孩子有充足的睡眠时间 / 123
- 28. 吃点“健脑菜”！——让孩子的大脑有足够的营养 / 127
- 29. 哦，我们踏青去喽！——经常带孩子接触大自然 / 131
- 30. 合理健康的膳食！——饮食均衡也会让孩子更专注 / 135
- 31. 生活要讲规律哦！——教孩子过有规律的生活 / 140
- 32. 这是暴力，我反对！——不用软硬暴力培养孩子专注力 / 144

第六章 妈妈支持你的兴趣!

——利用孩子的兴趣提升注意力

孔子曾说：“知之者，不如好之者；好之者，不如乐之者。”知道怎么学习的人，不如爱好学习的人；爱好学习的人，又不如以学习为乐的人。也就是说，学知识本领，爱好它的比知道它的接受快，而以此为乐的又比爱好它的接受得更快。在某种程度上，这讲的就是兴趣的重要性。爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师。”这句话对提升孩子的注意力也同样适用。孩子的注意力持续时间通常较短，但对于他感兴趣的事，却能维持相对较长时间的注意力。如果能抓住孩子的兴趣点，就等于抓住了他的注意力。

33. 这个我不喜欢! ——不要强迫孩子做他不喜欢的事 / 151
34. 喜欢就做吧! ——不要干涉孩子做他喜欢的事 / 156
35. 你问得很好! ——利用好奇心培养孩子的学习兴趣 / 160
36. 这次做得真不错! ——及时赞美孩子的每一个进步 / 165
37. 就知道瞎折腾! ——不要亲手毁掉孩子的兴趣 / 170
38. 欢迎妈妈吗? ——与孩子一起做他感兴趣的事 / 175
39. 咱们做个游戏吧! ——与孩子一起做提升注意力的游戏 / 179
40. 注意休息哦! ——教孩子学会交替学习, 合理用脑 / 183
41. 妈妈提醒你一下! ——要让孩子明确注意对象 / 187

第七章 妈妈理解, 我心里也很难受!

——重视调适孩子的不良情绪

情绪是重要的非智力因素。积极的情绪会带给孩子良好的心境, 使他心无杂念, 从而更好地学习; 而焦虑、恐惧、紧张等不良情绪, 则会干扰孩子的正常认知, 导致注意力不集中。所以, 对孩

子注意力的培养，我们也要重视他的情绪调节，教他保持良好的情绪。

42. 有什么事跟妈妈说！——孩子忧郁，及时关爱和引导 / 195
43. 为什么焦虑呢？——孩子焦虑，及时帮助他摆脱 / 199
44. 相信自己，你可以的！——要给孩子积极的暗示 / 204
45. 发泄出来就好了！——教孩子表达自己的坏情绪 / 208
46. 没什么大不了！——缓解孩子考试等大事前的紧张感 / 212
47. 妈妈会克制的！——帮助孩子远离“情绪污染源” / 217
48. 要做个乐天派哦！——培养乐观的孩子，笑对不如意 / 221
49. 放松训练开始！——引导孩子学会放松自己的身心 / 225
50. 没有什么好怕的！——帮助孩子消除畏难情绪 / 229

第八章 掌控自己，才能掌控未来！

——教孩子学会自我控制

孩子注意力不集中，很大程度上是因为他缺乏自我管理的能力，也没有强大的自控力，不能掌控自我。在生活中，很多孩子也就无法集中精力预习、听课、写作业、复习等。可以说，孩子只有学会了自我控制，才能让注意力更加集中，如此也才能掌控自己人生的未来！因此，要注意培养和提升孩子的自我控制力。

51. 等一会儿哦！——用延迟满足提升孩子的注意力 / 235
52. 不要那么冲动哦！——培养孩子强大的自制力 / 240
53. 你想什么时间完成？——教孩子给自己规定完成期限 / 244
54. 走，一起去跑步！——舍得让孩子参加体育锻炼 / 248
55. 你能独立完成！——鼓励孩子自己做作业，我们不陪 / 252
56. 做好这一件事！——让孩子学会每次只做一件事 / 256

57. 要事第一！——集中精力做必须做的事 / 260

58. 再坚持一下！——重视培养孩子的耐力与忍耐性 / 265

第九章 必要的练习还是不能少的！

——对孩子进行注意力训练

集中注意力并不是孩子天生就会的，需要我们对她进行有针对性的、有意识的培养。所以，采用简单、科学、实用的方法，对孩子进行相应的注意力的训练是十分必要的。这些训练，既有助于孩子集中注意力，也有利于孩子其他能力的发展。

59. 让思路“追老师”！——对孩子进行有意注意训练 / 273

60. 引导孩子多读书！——对孩子进行阅读训练 / 277

61. 让孩子大声读书！——对孩子进行眼耳口协调训练 / 283

62. 送鸡毛信喽！——对孩子进行目标引导训练 / 287

63. 智慧在手指尖上！——对孩子进行动手能力训练 / 291

64. 满足孩子听的需求！——对孩子进行听觉能力训练 / 296

65. 看谁算得快！——对孩子进行注意力转移训练 / 300

66. 尝试“一心二用”！——教孩子学会分配注意力 / 304

第一章

Chapter 1

对，这就是注意力！

——注意力是孩子心灵的窗户

人的心理活动指向和集中于某种事物的能力就是注意力。一个人是否拥有良好的注意力，不仅与他的智力发育、发展有密切联系，也会影响他的学习与工作。为了让孩子能在未来有所建树，我们就要从他小时候起对他加强注意力的培养。

1 天才就是不断地注意！

——注意力是心灵的窗户

我们生活在一个多彩的世界里，这个世界充满了千姿百态的事物与现象。但我们凭什么得出这样的结论？我们如何知道世界是这般多姿多彩的呢？其实，能让人类产生这样感觉的原因，就是人们拥有注意力。

俄国著名教育家乌申斯基这样评价注意力：“注意力是我们心灵的唯一门户，意识中的一切，必然都要经过它才能进来。”

法国生物学家乔治·居维叶则说：“天才，就是不断地注意。”

就连伟大的革命导师马克思也同样表示：“天才就是集中注意力。”

由此可见注意力是多么重要。可以说，人类认识世界的一切信息与智慧，都是借由注意力才获得的。作为大脑进行感知、思维、记忆、逻辑判断等所有认识活动的基本条件，注意力是一切认识的基础。

历史上许多著名的科学家之所以取得令人瞩目的成就，与其拥有良好的注意力有很大关系。良好注意力对他们帮助很大。

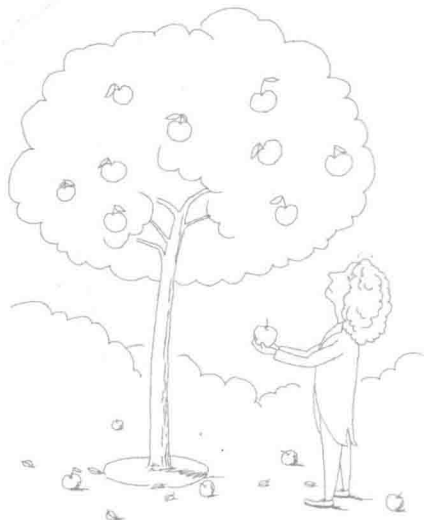
法国科学家居里夫人自小就有良好的注意力，即便有其他姐妹对她做恶作剧，她也能专心地读书。后来，她更是专心地进行放射性元素的

研究，无论取得了怎样的成就，获得了怎样的声誉，她也丝毫不为所动，依旧专心于科学事业。

英国细菌学家弗莱明，在诸多的培养器皿中发现了一只长出了一团青色霉菌的培养皿。他对这个现象格外注意，并由此展开了认真的观察，还进行了严谨的培养研究。最终，他发现了一种强有力的杀菌物质——青霉素。

法国雕塑家罗丹，在朋友到访时依然专心地修改自己的雕像作品，仿佛朋友压根不存在一样。他一边修改还一边念念有词，就好像那雕像才是他的朋友。他在专心地工作了两个小时之后才满意地停止，却将来拜访他的朋友忘了个一干二净。

.....



类似这样的事例数不胜数，无论哪个行业，无论做什么事，几乎每一位历史人物所作出的卓越贡献，无一不与注意力有着千丝万缕的联系。