

# 天才赢在 注意力

黄扬名  
——  
著

# 天才赢在 注意力

黄扬名

著

图书在版编目(CIP)数据

天才赢在注意力 / 黄扬名著. -- 北京: 中信出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5086-9348-4

I. ①天… II. ①黄… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第180938号

天才赢在注意力

著 者: 黄扬名

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 5.75 字 数: 100千字

版 次: 2018年9月第1版 印 次: 2018年9月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-9348-4

定 价: 49.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

推荐序

魏坤琳

北京大学心理与认知科学学院教授、博士生导师

经常有家长问我：“Dr. 魏，我家孩子总是无法集中注意力，在幼儿园里不好好听课；在家里别说看书、写作业，就是玩玩具，也经常是玩一会儿就丢到一边。他是不是患了多动症？”还有家长问我：“孩子在玩儿，我们叫他洗手吃饭，叫了好几遍，孩子好像完全听不见，该怎么办？”

对此，我通常会给出一些具体的建议和方法，限于时间或场合，没有机会做更深入的解释。其实，在心理学上，“注意力”是一个专门的研究领域，有很多细致的概念和分类，涉及大量的脑科学知识，对于多数家长来说理解起来

过于复杂。而且，我们平时经常把“注意力”和“专注力”混用，但二者不是一回事。注意力是一个广义的心理学概念，而专注力则特指人们选择性地专注于某些信息，同时忽略其他信息的控制能力。让绝大多数家长焦虑的“孩子的注意力不集中”问题，其实是孩子的专注力不足或忽略周围信息的能力不足。

实际上，注意力不仅包括专注力，还包括警觉能力和注意力的转移能力。比如孩子能不能注意身边可能出现的危险，如注意路边的坑，这就是警觉能力，是对周围环境的侦测能力。注意力的转移是孩子把注意力从一件事切换到另一件事，比如当你给孩子讲绘本的时候，已经讲到第二页了，孩子的注意力还停留在第一页，这就是注意力的转移能力不太好的表现。

可见，注意力是一个非常大的话题，并非我们通常理解的那么简单，而且并非越专注好，恰到好处的专注力才是孩子成才的关键。很多育儿理论或育儿文章提出的方法过于笼统，往往只针对某个方面而忽略其他方面，以偏概全，也让家长操作起来陷入误区。比如，孩子写作业的时候头特别低，为了让孩子保护视力，养成良好的书写习惯，家长在旁边总是频繁地提醒孩子“坐直”“头抬高”，因为父

母认为“好习惯要尽早培养，及时纠正”，但结果是，专心做事的孩子反而被反复出现的“弹窗通知”打扰。

再比如，很多父母为了让孩子浸泡在英语环境或古文环境里，经常在孩子玩玩具或在公园活动的时候，给他放一些英语儿歌、唐诗之类的背景音乐，即所谓的“磨耳朵”。实际上，由于人的工作记忆容量有限，我们只能同时处理非常有限的事情。如果孩子正在处理一些对认知资源要求比较高的任务，比如正在做一道数学题，这时候给孩子播放英语儿歌，不仅无法帮孩子学习英语，而且可能打扰孩子，适得其反。

养孩子是个系统工程，各个方面无法割裂。我一直倡导科学养育，不过从“科学”到“实践”这个漫长的链条中，由于专业门槛高、信息传递有损耗和扭曲，加上大量虚假信息的干扰，家长免不了容易“踩坑”。因此，我与黄扬名老师、阳志平老师等科学家好友共同发起了儿童教育机构爱贝睿（微信公众号：ibrainbaby）。我们希望将基于科学前沿的儿童教育知识普及给更多的家庭。黄扬名老师在爱贝睿开设了儿童注意力、儿童大脑发育等广受家长欢迎的课程。你现在看到的这本《天才赢在注意力》，就是在和成千上万位妈妈的互动中产生的。这本书甄别了培养孩子

注意力过程中常见的“坑”，为家长系统解释注意力。他用非常通俗易懂的话，把注意力以及智力发展的相关研究理论拆解开来，让你不仅知其然，而且知其所以然，应用起来也就更加从容，有的放矢。

扬名这种深入浅出的能力，离不开他扎实的理论功底。他可以称得上是典型的“学术富二代”，博士师从艾伦·巴德利（Alan Baddeley），没错！就是工作记忆模型之父的那个巴德利，认知领域奠基者级别的大师；博士后师从丽莎·费尔德曼·巴雷特（Lisa Feldman Barrett），美国艺术与科学学院院士，全球情绪研究方面的领军人物。博士期间，扬名的研究项目就包括“什么样的信息会吸引人的注意力”。他温和又风趣，声音只比我好听一点点，每次直播课或现场演讲都圈得一票妈妈粉。当然最重要的是，他家也有二宝，在和孩子“斗智斗勇”中积累了丰富的实战经验，我们经常一起讨论“爸爸经”。

扬名老师不仅开课、著书，还跟爱贝睿合作研发了儿童注意力相关课程和儿童注意力评估系统（请登录 <http://attention.ibrainbaby.net>）。相信他的努力能让你在孩子的注意力问题上不再焦虑，事半功倍。

我和注意力结缘是在进入研究所之后，当时我的导师叶怡玉教授是研究注意力运行机制的专家。后来，虽然硕士阶段没有专门研究注意力，但我在耳濡目染之下，对于注意力有了一定认识。博士阶段的研究课题就是注意力的运行机制，所以我把注意力的运行研究得相当透彻，甚至有点儿走火入魔了。

当年我的研究课题是注意力的持续性，研究发现，当人的注意力被某个刺激物吸引之后，会有一段时间无法注意其他事物。这个发现，对我也有深远的意义，因为过去我一直觉得人只有持续集中注意力，才能有最好的表现。这时，我终于明白，在生活中，就该有收有放，当人处于持续紧绷的状态时，无法发挥到最好。



我深刻地认识到注意力实在太重要了，不仅因为我的研究课题是注意力的运行机制，还因为注意力主宰着我们的人生。这可不是开玩笑。你想想看，如果你的伴侣换了发型，可你看到她的第一句话没有提到新发型很好看，那么你的日子往后恐怕不会好过。在学习方面，注意力的影响更是深远。如果你无法在学习时集中注意力，那么学习成绩就会很差，并且会充满挫败感。

自从担任爱贝睿（微信公众号：ibrainbaby）家长教练后，我发现很多年轻的父母之所以关注注意力，是因为关注多动症。年轻的父母很容易焦虑，担心孩子是不是有发育问题。如果七大姑八大姨经常给孩子贴标签，你就更会担心。虽然从客观数据来看，患多动症的孩子确实越来越多，但是其中很大一部分原因并不是患多动症的孩子多了，而是因为有更多的父母、老师让孩子接受多动症测试。你想想看，你小的时候，父母或老师会带你做多动症测试吗？以前，如果班上真的有患多动症的同学，老师大概会认为他们不爱学习，不会认为他们的注意力有问题。

其实，并非只有孩子才会患多动症。即便你没患多动症，也不表示你可以全盘掌控自己的注意力。注意力和其他心智能力一样，有一定的限制，而且有个体差异。所以，

每个人都该认识自己的注意力有哪些限制和特性。例如，虽然我自认为是一个能够集中注意力的人，但是我也知道自己的注意力有一些缺陷，对一些东西，很容易视而不见。有的朋友则和我完全相反，他们虽然很容易受到干扰，但是很容易察觉身边的风吹草动。我们要认识到自己的局限，这样才能思考如何调整。如果某种局限能够通过练习加以改善，那么就进行练习。如果某种局限无法改善，那么就思考补救措施。

基于以上原因，我写了本书，希望可以帮助年轻的父母更好地了解孩子的注意力，同时检视自己的注意力问题。其实，在认识到自己的不足后，大家肯定会焦虑。所以，本书不仅要帮助你认识注意力，还要告诉你如何提升注意力。书中提到的很多方法，都经过了培养儿子这一实践的检验。是的，我的孩子也有注意力问题，也有进步空间。

从分析孩子的问题在哪儿到对症下药，我很高兴地跟大家分享这些点滴。希望，本书对你的孩子和你都能有所帮助，让你们成为更好的自己。

推荐序 魏坤琳 ... V

前 言 ... IX

第 1 部分

## 你真的了解注意力吗？

### 第一章 注意力是孩子成功的根本 ... 003

注意力影响我们生活的方方面面 ... 005

让孩子也知道注意力的好处 ... 008

### 第二章 当你让孩子“集中注意力”时， 你是在说什么？ ... 011

警觉 ... 013

注意力的转移 ... 017

冲突的排解 ... 020

集中注意力就够了吗？ ... 022

**第三章 我孩子的注意力是不是出了问题? ... 025**

不要轻易给孩子贴标签 ... 026

如何及早察觉孩子的注意力问题 ... 030

不要过度苛责孩子 ... 034

**第2部分**

**如何提升孩子的注意力**

**第四章 并不是越专注越好 ... 037**

讲故事 ... 040

外在环境的改变 ... 041

帮孩子做任务规划 ... 043

**第五章 如何提升孩子的警觉能力? ... 047**

玩“照镜子”游戏 ... 049

找不同游戏 ... 054

玩“心脏病” ... 058

**第六章 如何提升注意力的转移能力? ... 061**

打地鼠 ... 064

连连看 ... 068

猜猜色子在哪里 ... 070

**第七章 如何提升冲突的排解能力? ... 073**

善用糖果 ... 074

逢7过 ... 076

说相反游戏 ... 081

拆解任务 ... 085

想象游戏 ... 088

**第八章 全面提升注意力 ... 091**

运动 ... 091

好好睡觉 ... 096

冥想 ... 100

第**3**部分

**那些你最头疼的注意力问题**

**第九章 孩子上课老走神儿，玩手机倒很专注? ... 109**

**第十章 孩子抄写生字、诗词不耐烦? ... 117**

**第十一章 孩子一做数学题就心不在焉? ... 125**

**第十二章 孩子听老师的话，却不听爸妈的话? ... 131**

第十三章 玩儿都不能好好玩儿，永远三分钟热度？ ... 139

第十四章 男孩爱做小动作，女孩爱做白日梦？ ... 145

第4部分

给孩子的彩蛋

第十五章 你知道老师为什么叫你们上课  
不要讲话吗？ ... 153

第十六章 为什么不专心和太专心都不好？ ... 157

第十七章 爸妈只能为你加油，成长是你自己的事 ... 161

后 记 ... 163



第 1 部分

## 你真的了解注意力吗？

注意力包括警觉、注意力的转移、冲突的排解三个方面。当你希望孩子“集中注意力”时，首先需要弄清楚你说的到底是注意力的哪个方面。





## 第一章

# 注意力是孩子成功的根本

身为父母，我们都望子成龙、望女成凤，特别希望孩子干出一番事业。为了让孩子成功，身为父母的我们做了很多的努力，例如送孩子上早教班，让他们学习奥数、英语等。除了知识类的学习之外，体能训练、艺术涵养也是不少父母会关注的。但是，上了这么多不同类型的课程，孩子真的能成功吗？

我可以很肯定地告诉大家：“不一定！”孩子未来的发展和上了多少种早教班之间没有关联。我相信各位身边一定有那么一个没有读太多书，但是却发展得很好的朋友。在中国，我们让孩子从小就长时间地暴露在知识中。前几年，英国广播公司（BBC）制作了一部迷你纪录片——《我们的孩子够坚强吗？中式学校》（*Are Our Kids Tough*