



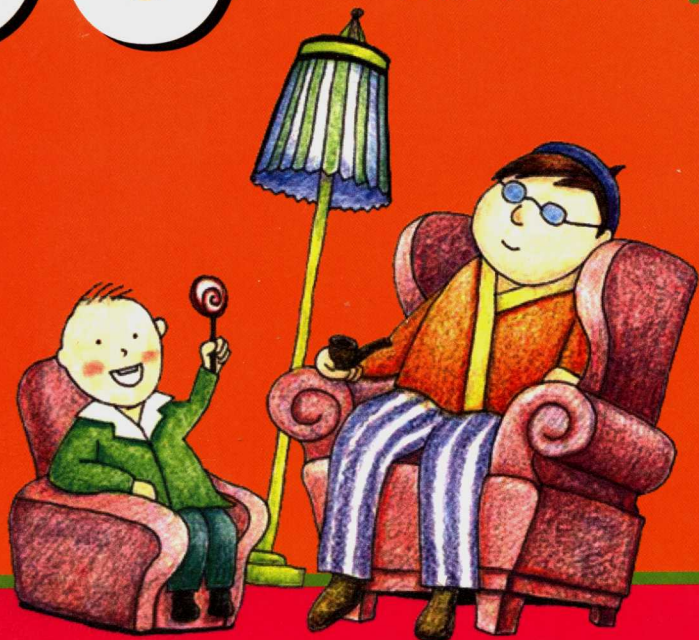
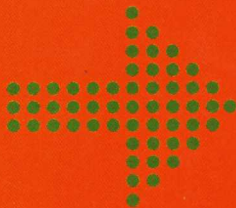
打开孩子注意之门，挖掘孩子天才潜能！

幽默诙谐的亲子故事 全面细致的教子方法 简单实用的亲子活动

培养孩子 PEIYANG HAZI ZHUYILI  
DE 50ZHONG FANGFA

的  
50 种方法

崔华芳 李云 © 著



北京工业大学出版社





PEIYANG HAIZI ZHUYILI  
DE 50ZHONG FANGFA

# 培养孩子注意力的 50种方法

◎ 注意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。

——俄国教育学家 乌申斯基

◎ 天才就是把注意力集中在所研究的那门学问上的最高能力。

——苏联 巴甫洛夫

◎ 天才——首先是不知疲劳的、目标明确的劳动，是在一定事物上集中注意力的能力。

——苏联作家 切列巴霍夫

◎ 真正有价值的东西不是出自雄心壮志或单纯的责任感，而是出自对人和对客观事物的热爱和专心。

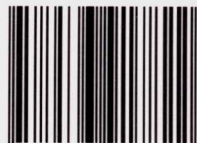
——美国科学家 爱因斯坦

◎ 对什么都有兴趣的人是讨人喜欢的人。但是干事业，就应在一定的时间内，专心致志于一个目标。

——法国作家 莫洛亚



ISBN 978-7-5639-1782-2



9 787563 917822 >

定价：18.00元

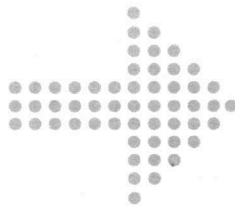
打开孩子注意之门，挖掘孩子天才潜能！

幽默诙谐的亲子故事 全面细致的教子方法 简单实用的亲子活动

培养孩子 PEIYANG HAIZI ZHUYILI  
DE 50ZHONG FANGFA

的 注意力  
50 种方法

崔华芳 李云 © 著



北京工业大学出版社

**图书在版编目(C I P)数据**

培养孩子注意力的 50 种方法 / 崔华芳, 李云 著. —北京: 北京工业大学出版社, 2007.6(2007.12 重印)

ISBN 978-7-5639-1782-2

I. 培… II. ①崔…②李… III. 青少年—注意—能力培养 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 065009 号

**培养孩子注意力的 50 种方法**

崔华芳 李云 著

\*

北京工业大学出版社出版发行

邮编:100022 电话:(010)67392308

各地新华书店经销

三河市世纪兴源印刷有限公司印刷

\*

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 12 月第 2 次印刷

787 mm×1 092 mm 16 开 11.5 印张 120 千字

ISBN 978-7-5639-1782-2

定价:18.00 元

**图书在版编目(C I P)数据**

培养孩子注意力的 50 种方法 / 崔华芳, 李云 著. —北京: 北京工业大学出版社, 2007.6(2007.12 重印)

ISBN 978-7-5639-1782-2

I. 培… II. ①崔…②李… III. 青少年—注意—能力培养 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 065009 号

**培养孩子注意力的 50 种方法**

崔华芳 李云 著

\*

北京工业大学出版社出版发行

邮编:100022 电话:(010)67392308

各地新华书店经销

三河市世纪兴源印刷有限公司印刷

\*

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 12 月第 2 次印刷

787 mm×1 092 mm 16 开 11.5 印张 120 千字

ISBN 978-7-5639-1782-2

定价:18.00 元



# 目 录

## 绪言 注意力是智力之门

注意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。

——俄国教育学家 乌申斯基

天才就是不断地注意.....	001
注意力的四种品质.....	004
孩子注意力的特点.....	006
孩子为什么注意力差? .....	009
测测孩子的注意力.....	015

## 第 1 章 给孩子营造良好的环境

对孩子来说,比什么都重要的是父母自身所造成的良好环境,这是孩子的第一印象。任何一个孩子的成长都不能脱离父母而单独进行,因而家庭教育是对一个孩子的全部教育中最为核心的组成部分。

——日本教育家 铃木慎一

第 1 种方法 给孩子一个独立的学习环境.....	023
第 2 种方法 孩子房间的布置要整洁有序.....	026
第 3 种方法 减少不必要的刺激和干扰.....	029



## 培养孩子 注意力的50种方法

第4种方法 房间的光线要柔和·····	033
第5种方法 加强孩子的脑营养·····	035
第6种方法 保证孩子充足的睡眠·····	039
第7种方法 给孩子健全的爱·····	042
第8种方法 支持你的孩子·····	044
第9种方法 家长要做好榜样·····	046
第10种方法 宽容地对待孩子的注意力分散·····	049

### 第2章 善于调节孩子的情绪

对什么都有兴趣的人是讨人喜欢的人。但是干事业,就应在一定的时间内,专心致志于一个目标。

——法国作家·莫洛亚

第11种方法 培养乐观开朗的孩子·····	055
第12种方法 不要经常斥责孩子·····	058
第13种方法 引导孩子放松身心·····	061
第14种方法 让孩子学会正面的自我暗示·····	064
第15种方法 不要给孩子不良的暗示·····	066
第16种方法 给孩子交往的自由·····	068
第17种方法 让孩子学会积极沟通·····	070
第18种方法 让孩子学会正确看待分数·····	073
第19种方法 让孩子学会克服自卑·····	076
第20种方法 让孩子总能看到希望·····	079



### 第3章 善于引导孩子的兴趣

我们在集中思考时,在沉湎于某件事时,我们看不见,也听不见我们身边所发生的事情。

——俄国生理学家 巴甫洛夫

- 第21种方法 不要干扰孩子做喜欢做的事情..... 085
- 第22种方法 不要经常强迫孩子做不喜欢的事..... 087
- 第23种方法 给孩子选择的权利..... 090
- 第24种方法 兴趣让孩子爱上学习..... 093
- 第25种方法 让孩子学会交替学习..... 097
- 第26种方法 教孩子明确注意的对象..... 099
- 第27种方法 给孩子玩的时间..... 102
- 第28种方法 与孩子一起玩注意力游戏..... 105
- 第29种方法 不要为孩子设计理想..... 108
- 第30种方法 宽容孩子的不足之处..... 110

### 第4章 让孩子学会自我控制

要想使自己成为一个注意力很强的人,最好的方法是,无论干什么事,都不能漫不经心!

——苏联心理学家 普拉托诺夫

- 第31种方法 让孩子遵守合理的作息制度..... 117
- 第32种方法 让孩子学会给自己规定期限..... 119
- 第33种方法 提高孩子自我控制的能力..... 121
- 第34种方法 控制孩子的多动..... 124
- 第35种方法 让孩子学会缓解自己的焦虑..... 126



第 36 种方法 让孩子多参加体育锻炼·····	129
第 37 种方法 让孩子主动提高学习效率·····	131
第 38 种方法 让孩子独立完成作业·····	133
第 39 种方法 让孩子在一定时间内专心做好一件事·····	135

## 第 5 章 有意识地进行注意力训练

天才——首先是不知疲劳的、目标明确的劳动,是在一定事物上集中注意力的能力。

——苏联作家 切列巴霍夫

第 40 种方法 有意注意训练·····	143
第 41 种方法 注意专注训练·····	146
第 42 种方法 注意广度训练·····	150
第 43 种方法 注意分配训练·····	152
第 44 种方法 视力引导训练·····	154
第 45 种方法 注意转移训练·····	157
第 46 种方法 目标引导训练·····	160
第 47 种方法 阅读能力训练·····	163
第 48 种方法 眼口协调训练·····	167
第 49 种方法 动手能力训练·····	170
第 50 种方法 听觉能力训练·····	173

## 绪言 注意力是智力之门

注意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。

——俄国教育学家 乌申斯基

### 天才就是不断地注意

法国生物学家乔治·库维说过:“天才就是不断地注意。”我们之所以能够认识周围的环境,主要是因为我们能够通过身上的各种感觉器官来收集外界的各种信息,然后将它们汇集起来,形成完整的认识。这些感觉器官之所以能够收集外界信息,就在于我们拥有注意力,注意力帮助我们维持观察分析的指向性,从而完成认知活动。

因此,每个人的心理活动总是和注意力联系在一起。要欣赏美丽的花朵,首先就要注意到它;要聆听优美的音乐,首先也要注意到它;打算记住重要的资料,首先还是要注意到它。我们有意识地观察一事物时,有意识地思考一个问题时,都有注意的主导作用。如果没有注意,观察和思维等认知活动也就不能正常进行了。

1928年9月的一天,英国伦敦圣玛利医院的细菌学家弗莱明像往常一样,来到实验室工作。

在实验室一排排架子上,整整齐齐排列着很多玻璃器皿,上面还分别贴着标签写着链状球菌、大肠杆菌、葡萄状球菌等。这些都是有毒的

细菌,弗莱明培养它们,目的是寻找一种能够制服它们、使它们变成无毒细菌的方法。尤其是其中一种在显微镜下看起来像葡萄的细菌,存在很广泛,危害也非常大,病人伤口化脓感染,就是这种细菌在“作怪”。弗莱明试验了各种试剂,一直在寻找一种能杀死它的理想药品,遗憾的是,弗莱明一直没有找到合适的药品。

这天,弗莱明又走到架子前,逐个检查着培养器皿中细菌的变化情况。当他来到靠近窗户的一只培养器皿前的时候,看到器皿中的细菌培养基,他皱起眉头,自言自语地说:“怎么回事,这里面怎么会变成这个样子!”

原来,在贴着葡萄状球菌的培养器皿中,里面的培养基发霉了,长出了一团青色的霉。

这时,弗莱明的助手赶紧过来说:“这可能是被杂菌污染了,不用它了,还是倒掉算了。”

但是,弗莱明没有让助手倒掉,而是仔细地观察这团青色的霉状物。他惊奇地发现:在青色的霉菌周围,有一圈空白的区域,原来生长的葡萄状球菌消失了。

难道是这种青霉菌把葡萄状球菌杀灭了吗?想到这里,弗莱明不禁一阵兴奋,他马上把这瓶培养基拿到显微镜下观察。结果发现,青霉菌附近的葡萄状球菌已经全部死去,只留下一点残迹。

于是,弗莱明立即决定,把青霉菌放在培养基中培养。

几天后,青霉菌明显地繁殖起来。弗莱明开始了新的试验:他用一根线粘上溶了水的葡萄状球菌,然后再放入青霉菌的培养基器皿中。

几个小时后,葡萄状球菌全部死掉。

接着,弗莱明又分别把带有链状球菌、白喉菌、肺炎球菌的线放进去,结果,这些细菌也很快死掉。

为了弄清青霉菌对葡萄球菌的杀灭能力到底有多大，弗莱明把青霉菌的培养液加水稀释，先是一倍、两倍……最后以 800 倍水稀释，结果它对葡萄状球菌和肺炎菌的杀灭能力仍然存在。这是当时人类发现的最强有力的一种杀菌物质了。

后来，弗莱明就把他的发现写成论文发表。他把这种青霉菌分泌的杀菌物质称为青霉素。

由于弗莱明在青霉素发现和利用方面作出的杰出贡献，他于 1945 年获得了诺贝尔生理学或医学奖。

弗莱明发现青霉素，看似偶然，实际上是他细心观察、不断地注意的结果，如果没有弗莱明不间断地注意，然后发现问题并进而解决它，青霉素的发现也许要往后推迟不知多少年。

注意力是人对一定事物指向和集中的能力，它在各种认知活动中起着主导作用。而那些天才人物，之所以能取得非凡的成就，就在于能够集中注意力去全力以赴地做一件事。

“注意听”，是听觉对声音的指向和集中；“注意看”，是视觉对所观察的事物的指向和集中；“注意想”，是思维活动对有关问题的指向和集中。不管做什么事，只有保持注意、聚精会神才能事半功倍。

在每个人的学习和生活中，任何时候都离不开注意力，只有在注意力的引导下，才能正常地完成各种任务，要是没有注意力的参与，即使是在走路的时候，也有可能被绊倒！比如，欣赏一部精彩的动画片，如果想更好地了解剧情，我们就必须集中注意力；上课的时候，如果对老师讲解的知识不注意听，就很可能什么也没有记住，更不会真正理解所讲的内容；看书的时候，如果不能集中注意力就不会知道书中的内容是什么……

## 注意力的四种品质

注意力有四种品质,即注意的广度、注意的稳定性、注意的分配和注意的转移,这是衡量一个人注意力好坏的标志。

### 一、注意的广度

注意的广度也就是注意的范围,它是指人们对于所注意的事物在一瞬间内清楚地察觉或认识的对象的数量。研究表明,在1秒钟内,一般人可以注意到4—6个相互间没有联系的字母,5—7个相互间没有联系的数字,3—4个相互间没有联系的几何图形。

当然,不同的人具有不同的注意广度。一般来说,孩子的注意广度要比成年人小。但是,随着孩子的成长及不断地有意识训练,注意广度会不断得到提高。

### 二、注意的稳定性

注意的稳定性指一个人在一定时间内,比较稳定地把注意集中于某一特定的对象与活动的的能力。例如,当孩子在看漫画书时,可以连续1小时集中注意力,而对同学的干扰不放在心上。这就表明孩子看漫画时,注意的稳定性比较好。

一般来说,只要一个人的目的性明确,对活动的重要性有所认识,注意的稳定性就会比较好一些。当然,这也需要孩子有相当好的自我控制能力。事实上,具有良好的学习习惯,善于克制自己、约束自己的人,比自由散漫、难于控制和约束自己的人更容易保持稳定的注意。

### 三、注意的分配性

注意的分配是指一个人在进行多种活动时能够把注意力平均分配于活动当中。比如,孩子能够一边看书,一边记录书中的精彩语言;你能够一边炒菜,一边听新闻。



人的注意力总是有限的,不可能什么东西都关注,如果要求自己什么都注意,那最终可能什么东西都注意不到。但是,在注意的目标熟悉或不是很复杂时,却可以同时注意一个或几个目标,并且不忽略任何一个目标。能否做到这一点,还和注意力能够持续的时间有关,所以要根据自己的实际能力,逐渐培养有效注意力的能力。

比如,孩子上课的时候,需要一边听老师讲课,一边做笔记,这也是注意力的分配问题。这种方法对提高孩子的学习成绩非常有效。

虽然许多时候要进行注意力的分配,但必须分清主次,也就是说,注意力不一定是平均分配,而应该根据观察对象的多少和重要程度进行有效分配。还以孩子上课做笔记为例,在课堂上,主要的目的是听老师讲课,因此,应把大部分注意力放在听讲上,把一小部分注意力用在记笔记上就可以了。如果不分主次关系,就会既听不好课也做不好笔记。

#### 四、注意的转移性

注意的转移是指一个人能够主动地、有目的地及时将注意从一个对象或者活动调整到另一个对象或者活动。注意力转移的速度是思维灵活性的体现,也是快速加工信息形成判断的基本保证。例如,在孩子看完一个有趣的片子后,让隔壁的姐姐给孩子来讲解数学的解题思路,如果孩子能迅速地把注意力从片子中转到解题当中,孩子的注意转移性就不错。

注意力集中和转移注意力是一个事物的两个方面,孩子每天都在这两种状态下学习或生活。每天要上好多节课,每一节课的内容都有所不同。上语文课的时候全神贯注,上数学课时无法让注意力从语文课转移到数学课上,那么数学课的学习效果就会大打折扣。可见,对学生来说,学会转移注意力和注意力集中对提高学习成绩同样有益处。



一般来说,在注意的四种品质中,注意力的稳定性对孩子来说是最重要的。可以说,稳定而集中的注意力决定着孩子未来的学业成绩。因此,良好的注意品质既要求孩子能够持久地稳定注意,又要求孩子能够主动迅速地转移注意。

当然,每个孩子的注意品质都是不一样的,有些孩子注意广度比较好,有些孩子注意稳定性比较好,有些孩子则是注意分配和注意转移比较好,这些差异都是因人而异的,父母不可过于强求每一种品质。我们只有在生活中通过有意识地引导和训练,来培养孩子的注意力。

### 孩子注意力的特点

一般来说,注意力分为有意注意和无意注意。

有意注意是有预定目的,需要一定意志努力地注意。它是注意的一种积极主动的形式,服从于一定的活动任务,并受人的意识自觉调节和支配。比如,读书时,需要有意识地去注意书中的内容,把注意力集中在书本上。

任何成功的活动除了一些知识经验、能力等基本条件外,还需要一种精神上的准备和坚持到底的品质。遗憾的是,年幼的孩子恰恰缺乏有意注意,这就需要父母在日常生活中有意识地去培养。

无意注意是指没有目的注意,这种注意往往是由某些新奇的、强烈的、变化着的刺激引起的。比如,当孩子听到门口有声响的时候,就会竖起耳朵,转动脑袋,仔细倾听;当孩子上街时看到有一群人围在一起,就会不自觉地走过去想看个究竟。可见,这种无意注意在我们生活中是非常常见的。

一般来说,能够引起一个人的无意注意的事物主要有以下一些特点:

### 1. 相对强烈的刺激

例如,强烈的光线、巨大的声响、浓郁的气味等,这些事物由于具有相对强烈的刺激,一般都会立刻引起我们的注意。

当然,相对强度指的是一种刺激与其他刺激互相比较的力量。有时候,绝对强度很大并不会引起我们的注意;有时候,绝对强度并不大,却会引起我们的注意。例如,在安静的课堂上,很小的脚步声也能引起孩子的无意注意,而在很喧闹的餐厅,这种脚步声就不会引起大家的注意。

### 2. 突然发生变化的刺激

当周围的环境和事物突然发生变化时,肯定每个人都会感觉得到。例如,老师在上课的时候突然停止了,孩子肯定会好奇地去注意老师发生了什么事。再比如,孩子正在家里午休时,突然门口响起了鞭炮声,孩子肯定想要出去看看发生了什么事。因为,这些突然发生的变化出乎一个人的意料之外,我们的注意力会优先注意到它。

### 3. 不断变化的刺激

事物不断变化会引起人的生理反应,例如,商场的霓虹灯一闪一闪的,特别容易引起我们的无意注意。这是因为一闪一闪的霓虹灯刺激了我们的视觉神经。再比如,摇滚乐会让人产生烦躁感,而舒缓的轻音乐则让人产生舒服感。这是因为,不断变化的摇滚乐让人不得不去注意它,而舒缓的轻音乐则让人的身心比较放松。

要培养孩子的注意力,首先要了解孩子注意的特点。

孩子一出生,就有了注意力,他能够去追寻他人注意的一些事物。每个做父母的都有这样的经验:当你问1岁左右的孩子“妈妈或爸爸在哪里”,孩子就会把头转向父母所在的地方。

但是,不到1岁的孩子,他们的注意力很不稳定,而且都是无意注