

主编◎赵 岗 刘爱珍

好习惯速成秘诀

对付上课走神

200



DuiFu
ShangKeZouShen
ErBaiZhao



刘卫卫 张冬冬 [著] / 李 强 [绘]



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社



CROWN
CLASSIC



SUNNY EDUCATION



好习惯速成秘诀

主编◎赵 岗 刘爱珍

对付上课走神 200招

刘卫卫 张冬冬 [著] / 李 强 [绘]



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

200

图书在版编目(CIP)数据

对付上课走神 200 招/刘卫卫,张冬冬著. —北京: 中国少年儿童出版社, 2007. 7 重印

(好习惯速成秘诀)

ISBN 978-7-5007-8488-3

I. 对... II. ①刘... ②张... III. 小学生—学习方法 IV. G622.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 017339 号

DUIFU SHANGKEZOUSHEN 200ZHAO

(好习惯速成秘诀)

 出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦

执行出版人: 赵恒峰

策 划: 徐寒梅 缪 惟 胡 光

责任编辑: 缪 惟 董 慧

插 图: 李 强

装帧设计: 缪 惟

美术编辑: 缪 惟

责任编辑: 李书森

社 址: 北京市东四十二条 21 号

邮政编码: 100708

总 编 室: 010-64035735

传 真: 010-64012262

发行部: 010-84037667 010-64032266-8269

h t t p : //www. ccppg. com. cn

E-mail: zbs@ccppg. com. cn

印刷: 北京机工印刷厂

经销: 新华书店

开本: 880×1230 1/32

印张: 8.75

2007 年 3 月第 1 版

2007 年 7 月北京第 2 次印刷

字数: 135 千字

印数: 11001—19000 册

ISBN 978-7-5007-8488-3/G · 6321

定价: 12.80 元

图书若有印装问题, 请随时向印务部退换。

写在前面

现在的中国家庭大多是独生子女，家长对孩子的教育问题非常重视，那什么是教育呢？著名作家、教育家叶圣陶先生说的好，教育就是要培养孩子良好的习惯。学习习惯的培养是好习惯培养的重要组成部分，在升学压力如此大的今天，家长们对这一点尤为关注。

但许多家长都有这样的困惑，面对孩子学习上的坏习惯，如粗心、上课走神、写作业慢等，常常是使尽浑身解数，依然不见孩子有明显进步，这是为什么呢？主要还是没有弄清孩子形成这些坏习惯的真正原因，教育方法不对头。本丛书的作者，北师大教育心理研究所的专业人员们通过对众多家长和孩子的研究训练指出：孩子形成坏习惯有生理、认知、环境、情绪、能力等多方面的因素，如果家长认为只是孩子的态度问题而一味责备，那就冤枉了孩子。家长应当多观察孩子，多与孩子谈心、交流，积极了解导致他们犯错的真正原因，对症下药。要多表扬、少批评，多指导、少命令，



不能动则打骂，无视孩子的自尊心，伤害孩子的自信心。

任何一种好习惯都不是天生的，它的养成需要恒心、毅力和自律性，是一个较为艰辛、漫长的过程。光靠孩子一个人，想要养成良好的学习习惯是很困难的，做父母的应当指导、提醒孩子，并及时给予鼓励。

只要您全心地爱着您的孩子，付出努力和耐心，并配合切实可行的方法，您就可以为孩子铺就一条走向成功的大道！

编 者

2006年12月



目录

CONTENTS



第一章 ● 上课走神的表现及后果 1

- 第一节 上课走神的表现 2
- 第二节 上课走神影响了什么? 17
- 第三节 家长误区面面谈 25

第二章 ● 上课走神的原因分析 31

- 第一节 心有余而“力”不足 31
- 第二节 无心的时间盲 53
- 第三节 上课走神者的学习动机 64
- 第四节 找找环境外因 76

第三章 ● 从走神到专注——家长须知须做 81

- 第一节 从培养听讲能力做起 81
- 第二节 提高感觉统合能力 98
- 第三节 本性不再难移——告别坏习惯 107
- 第四节 润物细无声——培养好习惯 116
- 第五节 创造氛围，帮孩子告别分心 127
- 第六节 教育讲艺术 144

第四章 200个矫正游戏解决上课走神 155

【基础训练】

第一节 全家一起练耳朵——听觉训练游戏	156
第二节 打开心灵的窗户——视觉训练游戏	173
第三节 应对注意力不集中的妙方	185
第四节 感觉统合帮你自制	193
第五节 其他辅助小药方	202

【提升训练】

第一节 全家一起练耳朵——听觉训练游戏	207
第二节 打开心灵的窗户——视觉训练游戏	233
第三节 应对注意力不集中的妙方	243
第四节 感觉统合帮你自制	255
第五节 其他辅助小药方	265

第一章

上课走神的表现 及后果

上课走神是目前好多小学生面临的一个严峻问题，也是目前的一个热点问题。因为上课走神确实会对孩子造成很大的影响。它不仅影响孩子当前的学习成绩、个性培养和习惯养成，还关系到孩子未来的人生发展。

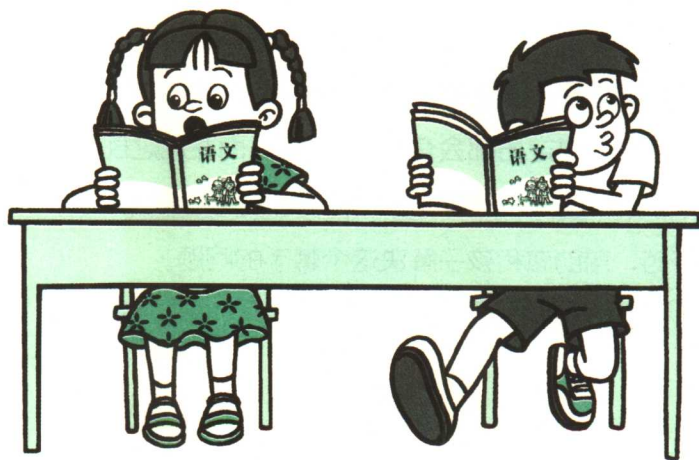
在心理咨询的过程中，我们也确实发现因孩子上课走神前来咨询的家长占有相当大的比例。所以，帮助解决孩子上课走神的问题也成为了每一位心理学工作者的职责。本书就是专门为了解决孩子上课走神问题而创作，相信每一个家长和孩子在认真读完此书之后都会有很大的收获。而在此之前，我们还是先来了解一些关于孩子上课走神的表现和后果，以便更好地对症下药，帮助您和孩子解决这个棘手的问题。

第一节 上课走神的表现

1. 爸爸妈妈的“痛”

“我的儿子今年刚上一年级，老师反映他上课经常走神，往往刚开始的时候还能集中注意力，可是十分钟不到，就不知想什么去了。我发觉他好像从小就这样，不能够像其他孩子一样长时间地玩一种玩具。可是我却不知道怎么教育他，他现在才上一年级，总是这样走神，老师讲的都听不进去，那可怎么办啊？”

“昨天女儿的老师又给我打电话说女儿没有交数学作业，



我感到很纳闷，她昨天明明告诉我数学老师没有留作业呀。等她放学回来，我问她，她却坚持说她根本就没有听见老师留作业，肯定是老师没有说清楚。她总是这样，上课不能集中注意力听讲，有时连老师布置的作业都不知道，我们做家长的急都急死了。”

“女儿刚上一年级，有一天突然对我说，她不想上学了，因为班里的同学都笑话她说她笨，我想这怎么可能呢，女儿聪明伶俐，邻居朋友都夸呢。后来问了老师才知道，原来，女儿上课的时候目光总是呆呆的，老师提问，她连问题都不知道是什么，经常惹得同学们哄堂大笑……”

“我们家那儿子实在让我伤透脑筋了，我三天两头地被叫去学校挨老师的冷嘲热讽，不为别的，就为了他的上课纪律问题。老师说 he 上课几乎没有



有老实的时候，不是和周围的同学说话，就是做鬼脸，有时候还无故下位。我前天又被叫去，听老师那意思，希望我们转学，唉，他是不是得了多动症啊？”

……

确实，中国的父母可能是世界上最关心孩子、最紧张孩子

对付上课走神

200招

的父母了，而且他们这种紧张和关心的焦点有极强的阶段性：3岁以前关心身体，谈论的总是怎么喂养，怎么带孩子才能让他们长得白白胖胖、不得病，最好再启蒙点智力什么的；3岁以后就开始关心学习，到了小学阶段，家长的所有精力几乎一下子都集中到了种种与“学习”有关的问题上面。而首当其冲的就是“上课走神”！

有人曾经在南京、南昌、成都、广州、深圳、温州等全国十几个城市做了一次大规模的调查，调查在教育孩子的过程中父母最关心、最困惑、投入最多的问题是什么，进入前三位的都是和学习相关的问题。其中“对学习不感兴趣”占第一位，“写作业慢”占第二位，“上课走神”位居第三。

“上课走神，基础肯定打不牢，那不就得影响孩子的一生吗？”这是许多家长没有言说的思维逻辑。于是家长们对孩子软硬兼施、苦口婆心，大有非把孩子说透说懂说服才肯罢休之势，但是结果往往不尽如人意。孩子们常常该神游的还神游，该捣蛋的还捣蛋，家长和老师之间的见面会还在如期上演。

是的，好多家长和老师面对孩子的上课走神问题感到无能为力、焦头烂额。而本书可以帮助你摆脱烦恼，帮助孩子告别分心走神，从“走神大王”变成“听课大王”。而做家长的，在此之前首先要明确孩子属于何种类型的“淘气包”。

2. 神游太空的飞飞

某小学四年级的语文课堂上，赵老师正在神采飞扬地讲着课文。这堂课几乎调动起了所有同学的积极性，看着孩子们专注的神态，争着举手回答问题的劲头，赵老师感到非常欣慰。可是，当她把目光从教室的四周聚焦到飞飞身上时，她却不由得皱起了眉头，她又走神了。不明就里的人会说，飞飞这不听得挺认真的吗？大大的眼睛一直盯着赵老师啊。可是，有经验的赵老师知道，虽然飞飞看似盯着黑板和老师，然而却目光呆滞，表情和班里的同学丝毫不一致。

飞飞在家里写作业的时候，也常常像上课时一样不自觉地去看神游太空。有时，妈妈看着她写了半个字之后，剩下的却迟迟不动笔，叫她，连叫两三声她才能听见。问她刚才想什么了，她却说什么也没想或者说不知道。由于女儿从小比较胆小，自尊心又强，妈妈也不忍心说她，可是这样下去总不是办法吧？

飞飞是典型的“神游太空”的上课走神者，这类孩子上课时看似认真听讲，没有小动作，没有纪律问题，但却是最安静的“听课不集中”。如果家长和老师仔细观察，就能发现他们有以下表现：

1. 仿佛认真看黑板的眼睛目光呆滞，很少转动眼珠。
2. 表情滞后，不能根据老师讲课的内容产生和同学们一

样的表情或者行为反应。

3. 老师提问的时候，往往连问题是什么都不知道，甚至听不到老师在叫自己，需要身边的同学提醒。

4. 上课的时候，经常无故发笑，这可能是因为心思没有在听课上面而是想到了好玩的事情。

5. 老师说下课也不能及时反应过来。

6. 如果家长和老师询问走神的时候想到了哪些事情，可能压根不知道或者想不起来。

7. 上课或者写作业的时候，保持一种姿势不动。

8. 做作业比较慢，有时会有较长时间的停顿，而只是看着不写。

9. 朗读的时候，如果走神的话，声音会越来越小，速度会越来越慢。

3. “眼观六路、耳听八方”的聪聪

聪聪名如其人，是个活泼可爱、聪明懂事、人见人爱的好孩子。他从小好奇心就很重，整天围着爸爸妈妈问东问西，越是听不懂的事情越是感兴趣，所以小小年纪就懂得了很多东西。不仅如此，在生活上他也能像个小大人似的，与人友好相处。比如，妈妈带他到单位或者去散步的时候，他总是主动地向叔叔阿姨问好，甚至仅仅见过一次面的人，他也能记住人家



的名字。

可是，这个聪明懂事的小家伙，学习上却让爸爸妈妈操了不少心。这不，期末考试完了，老师又打电话让家长去一趟。爸爸火急地赶到学校，看见老师的办公桌上放着儿子只做了一半的期末试卷。老师说，考试收卷的时候，看见聪聪正盯着窗外的一只鸟看得起劲，而试卷却还有一半没有做。回家之后，爸爸问聪聪为什么没有完成试卷，聪聪却向爸爸详细报告了他对小鸟的观察结果，还说是小鸟打扰了他的考试。

用妈妈的话说，聪聪是个“眼观六路、耳听八方”的“小糊涂虫”。无论是上课还是写作业，聪聪都显得比其他孩子耳朵要“灵”，眼睛要“快”。走廊里有一个人经过，他一定能够听见，窗外飞来了一只小鸟他也一定能够看见。在家做作业的时候，只要有一点点动静，他就会跑出来看看发生了什么事

情。为此，在他写作业的时候，爸爸妈妈从不开电视或者干别的，非得一直陪着他做完才行。

其实，像聪聪这样的孩子非常多见。他们聪明伶俐，反应机智，可是有时候却显得没有把聪明用在刀刃上，对无关紧要的小事上的关心反而多于学习这样的正经事。这样的孩子，在日常生活和学习中，往往有以下一些不好的行为表现：

1. 学习的时候十分容易分心，容易被一些与学习无关的东西干扰。他们总是显得耳朵很“灵”，眼睛很“尖”，学习环境中的任何一点儿刺激都能构成干扰。

2. 好奇心过强，而且通常对与学习无关的东西具有更强的好奇心。

3. 很多时候不能服从当前的任务目标，一件事情没有做完，注意力就很快转到另外一件事情上去了，注意力集中的范围特别短。

4. 做事情虎头蛇尾。

5. 学习或者生活中常常遗漏、出错、粗心大意，尤其是一些需要耐心去观察和完成的细节性任务更容易出错。

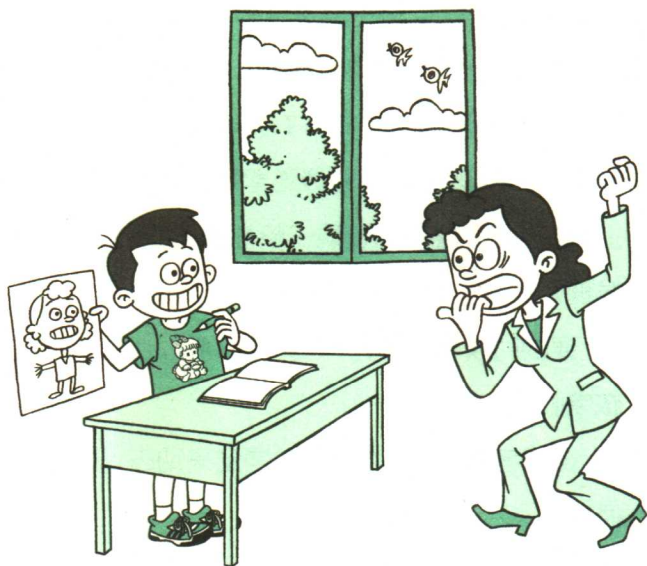
6. 做事情或者听课的时候，没有恒心和毅力，不能够坚持。

7. 知道的外面的事情比课堂上的多。

8. 做作业时边做边玩。

4. 调皮捣蛋、惹是生非的皮皮

“这孩子太皮了，我根本管不了，你们做家长的要好好管教啊！”老师对皮皮的爸爸妈妈抱怨道。原来，数学课上，皮皮不认真听课，却给老师画漫画。于是老师只好又把皮皮的爸爸妈妈“请”到了办公室。



而皮皮的爸爸妈妈早已是办公室的常客了。从皮皮上一年级开始，他们就不断地因为皮皮的各种纪律问题，被老师叫去办公室。老师反映，皮皮上课的时候不是随便和周围的同学说话，就是做鬼脸惹得同学们大笑，再不就是不经同学允许乱拿人家的东西，课下还有不少同学告状说皮皮欺负他们。为了

这些，老师感到心身劳累，家长也不知被叫去了多少回。回家后，也骂了，也苦口婆心地教育了。可是皮皮在学校里仍然我行我素。

而辅导皮皮做作业的过程更是对爸爸妈妈耐心的一个考验。就那么一点点作业，他也能做上三四个小时。家长不看着的时候，他半个小时也写不了几个字，不是拿着橡皮当汽车开，就是和铅笔盒较劲。而家长看着的时候，他会不断地找话题聊天，要不就是一会儿喝水，一会儿上厕所，一会儿又要动这动那，家长甚至怀疑他是否得了多动症。

像皮皮这样的孩子是老师最难管理、对本人影响也最大的一种上课走神者。他们的表现一般都是比较外显的，因此特别容易发现。一般说来，他们有以下特征：

1. 上课的时候有各种各样的纪律问题，比如：上课下位、说话、做鬼脸等。
2. 上课或者做作业的时候，总是动来动去，玩各种东西，做作业很慢。
3. 喜欢和别人打交道，但是却不懂得人际交往的技巧。不能耐心地倾听别人说话，别人话还没说完就抢着回答，并且经常由于控制不了自己的行为而好心办坏事，因此人缘很不好。
4. 好像精力总是很旺盛似的，不爱睡觉。
5. 非常冲动，表现为上课的时候不举手就随口说出答案，