

The background of the cover is filled with various illustrations of children and adults engaged in different activities. At the top, there are scenes of children playing with blocks, a child writing, and a child being read to. On the left, a man and a girl are talking, and a girl is playing with a ball. On the right, a woman and a girl are looking at a book, and a girl is playing with blocks. At the bottom left, a man is talking to a girl, and at the bottom right, a family is playing a board game together.

玩

出学习力

提升孩子**注意力**的
50个超级训练

温思涵 编著

省钱·省力
会玩·会学

一线教育专家，多年实践所得
超过**50**个

随手可**玩**的**趣味**训练

每天**10**分钟

全面**提升**孩子的**学习**能力

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



玩

出学习力

提升孩子**注意力**的
50个超级训练

温思涵 编著



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

玩出学习力. 提升孩子注意力的50个超级训练 / 温思涵编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-115-31158-0

I. ①玩… II. ①温… III. ①小学生—注意—能力培养 IV. ①G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第055268号

内 容 提 要

本书为5~12岁孩子提供了超过50个提升注意力的超级训练。这些训练简单可行, 趣味性强, 可供家长在日常生活中寓教于乐, 有效地提高孩子的注意力, 为孩子的学习助力。

玩出学习力——提升孩子注意力的50个超级训练

◆ 编 著 温思涵
责任编辑 申 莘
执行编辑 折青霞

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 7.75

2013年5月第1版

字数: 135千字

2013年5月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-31158-0

定价: 25.00元

读者服务热线: (010)67132786 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号



前言

很多家长为孩子上课走神，坐不住，考试成绩不理想而忧心忡忡，将这一切都归咎于孩子贪玩误学，于是将孩子的娱乐时间减得少之又少，每天对孩子严加督导，但是结果却收效甚微。其实，这些都是因为孩子的注意力不集中而造成的。

注意力的好坏直接关系到孩子智力的发展，良好的注意力是大脑进行感知、记忆、思维等基础认知活动时必不可少的条件。只有达到了专注且认真的学习状态，孩子才能将所听、所看、所闻的一切化为自己的知识养分。注意力不集中甚至会影响孩子的记忆力与逻辑思维能力的发展。

5~12岁是培养孩子具备良好注意力的关键时期。只要把握住了这个时期，对孩子进行及时有效的干预和训练，就可以大大改善孩子注意力不集中、行为不自控的状况。

持续集中的注意力不是与生俱来的，但孩子天生就会关注自己感兴趣的一些事物，针对这个特征，家长可以制定合理的训练方案。注意力不同于智力，遗传因素对于注意力的发展影响较小，因此注意力

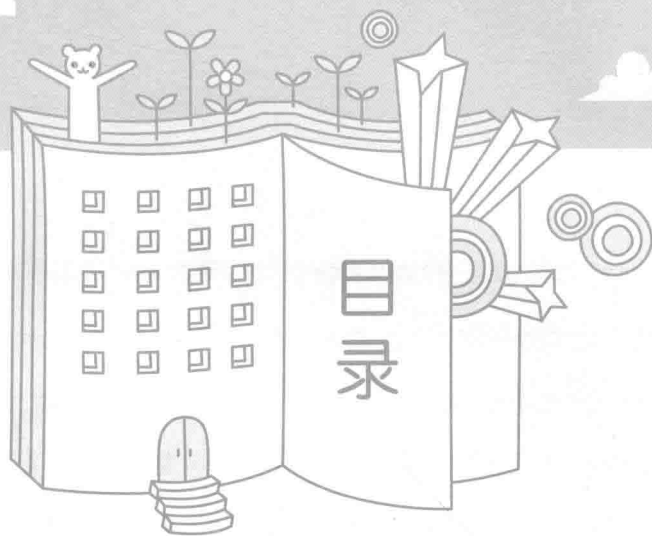


的发展程度基本上依赖于良好的家庭教育与学校教育环境，后天的训练与培养十分重要。

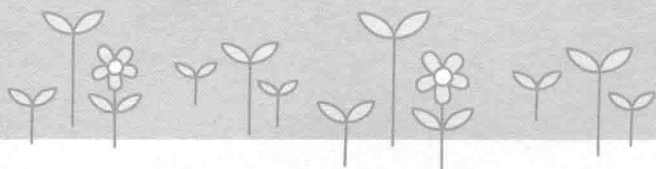
本书根据 5~12 岁孩子生理和心理发育的特点，结合每个年龄段孩子的兴趣点，将注意力基础训练，注意力与记忆力的密切关系，保持注意力持久性与专注性的秘密，以及培养注意力习惯的有效方法，具体地呈现在家长面前。帮助家长在日常生活中把握住每件有利于提高孩子注意力的小事，寓教于乐，使得家长能够通过简单可行的小训练、小方案，找准机会帮助孩子改掉注意力不集中，或者集中注意力时间过短的毛病。

还犹豫什么，抓紧时间训练孩子的注意力吧！

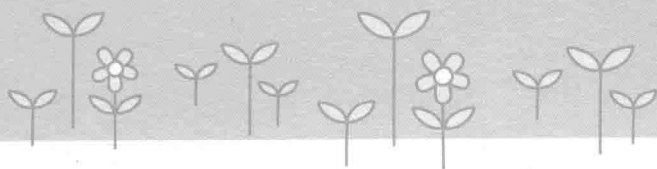




第一章 ◎ 快乐游戏，培养注意力	1
01 看妈妈做家务	2
02 猜猜口袋里有什么	4
03 一二三，搭积木	7
04 码放多米诺骨牌	9
05 给娃娃换装	12
06 有趣的拼图游戏	15
07 好玩的连线游戏	17
08 拍拍手，开火车	19
09 木头人，不许动	21
10 下跳棋，跳跳跳	23
11 打扑克，真有趣	25



知识点 1 注意力的 4 种特性	27
第二章 ◎ 锻炼记忆力，协同发展注意力	28
12 小小传话筒	29
13 学背童谣与诗歌	32
14 三天学唱一首歌	34
15 学做小小播音员	36
16 听故事找答案	38
17 动物园里认动物	40
18 帮妈妈找“失踪”的梳子	42
19 整理图画书	44
20 学折纸，乐趣多	46
知识点 2 测一测孩子注意力水平高低	49
第三章 ◎ 增强注意广度，集中注意力	52
21 我是鹦鹉来学舌	53
22 萝卜蹲游戏	55
23 哪块卡片不见了	58
24 还原杂乱的数字卡	60
25 纸上迷宫	62
26 我们一起来找茬	65



27 我是小小交通警	67
28 神奇的镜子游戏	70
29 乒乒乓乓来接球	73
30 警察抓强盗	76
知识点 3 影响孩子注意力的因素	78
第四章 ◎ 加强训练,提高注意稳定性	79
31 试试闭眼一分钟	80
32 看图形,闭眼成像	83
33 指定阅读任务	86
34 藏手指,猜手指	88
35 练大字与打手背	90
36 快速区分文字	92
37 快速划消数字	94
38 表演手影戏	96
39 由易到难的报数训练	99
知识点 4 增强孩子注意力的 6 大好习惯	101
第五章 ◎ 训练加调整,拔高注意力	102
40 抢答脑筋急转弯	103
41 帮家长拿东西	105



42 学模特顶书本走路	107
43 我不怕干扰	110
44 数青蛙，不出错	112
45 跟着妈妈学跳操	114

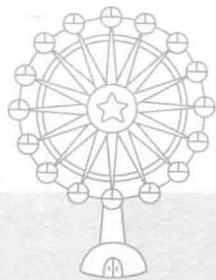




第一章

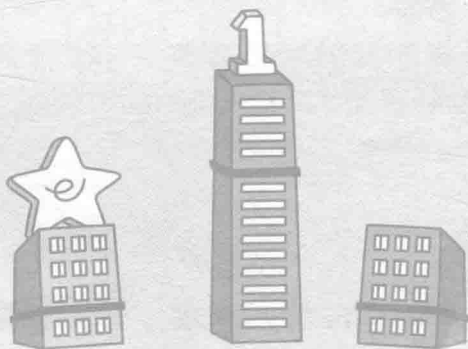


快乐游戏， 培养注意力



5岁左右的孩子，注意力短暂分散。可能前一秒在看图画书，后一秒就伸手去抓洋娃娃或积木了。他总是很忙，眼睛很忙，手脚也很忙。一个新买的玩具，只能让他保持3分钟热度。孩子一直不断地重复“喜新厌旧”的戏码，大人没办法，只能跟在他后面收拾满地的狼藉。

当然，对于这个年龄段的孩子，我们显然不能要求太多，但却可以通过一些简单的小游戏带他精神集中，为以后注意力的发展做好准备。





01 看妈妈做家务

训练目标

训练孩子观察父母干家务时的慢动作，使注意力集中的时间保持在10分钟以上。

条件

除了正在干活的家长，要保证还有一位家长协助孩子对干活的家长进行监督。

原理

5岁左右的孩子对父母所做的事都会产生极大兴趣，不管妈妈是在冲牛奶、做饭还是晾晒衣服，他们都会像跟屁虫一样在后面睁大眼睛看着，并找机会伸手要求帮忙。利用孩子的这种心理特点，家长放慢动作让他看，便可很好地培养孩子的视觉与听觉注意力。

训练一 看妈妈做肉丸

嘴馋的孩子只要发现妈妈在做吃的，就会非常积极地跑过来，拉着妈妈的裤子或衣角问：“妈妈在做什么呀？”妈妈此时可以告诉他：“妈妈要做肉丸，宝宝去端个板凳坐在旁边，安静地看妈妈怎么做好吗？”

妈妈可以将盛放肉馅的碗端到客厅的桌子上，把所需要的作料也放在桌子上，让孩子坐在桌边的椅子上，一边做肉丸一边将步骤描述给他听。爸爸这时要陪伴在孩子身边，及时制止他做出危险的动作，提醒他安静地看，不要打扰妈妈做肉丸。

捏丸子的时候，妈妈可以慢慢捏，慢慢挤，让孩子看个清楚。孩子好奇之余自然也想自己试试。爸爸可以提醒孩子思考：“肉馅为什么会粘在一起不散呢？妈妈怎么使丸子变圆呢？”引导孩子回忆妈妈做肉丸的整个过程，有效地集中他的注意力。

训练二 看妈妈炒菜

做好了肉丸，妈妈还要炒菜，孩子不愿离开，也可以站在厨房门口，观察妈妈炒

菜的动作。如果油烟太大，孩子就站在稍微远一点的地方，要仔细地看妈妈是如何点火、放油、将菜下锅并翻炒的。妈妈在炒菜的时候爸爸可以在一边给孩子讲解，让孩子大致了解这些步骤。

吃饭时，妈妈不妨询问孩子：“刚才妈妈是怎么炒菜的呀？”孩子会很乐意地复述自己记住的步骤。

下一次，当妈妈有新的菜式要做，或者更换烹饪方法，也可以让孩子在旁边观察。



贴心小提示

除了让孩子观察做菜做饭，晾晒衣服、倒垃圾、叠衣服等事情都可以让孩子多多参与，这些活动都可以锻炼孩子的注意力。只要是父母做的事，孩子都会有兴趣多看几分钟，因此不要轻易打击他的积极性，指责他碍事。



扩展小训练

家中做饺子时，不仅可以让孩子观察，还能让孩子亲自动手。给他一个小面团，让他跟着妈妈的样子学包饺子，能成功地将他的注意力集中10~15分钟。如果孩子的动手能力不错，可以成功把面团捏出各种形状，他的兴趣就更大了，注意力集中的时间还能更长一些。



02 猜猜口袋里有什么



训练目标

使孩子能够仔细聆听家长的指令性话语，集中注意力。培养孩子的视觉注意力和听觉注意力，使之达标。

条件

准备一些可以放进口袋内的小物品，且是孩子平时经常能触摸到的、十分熟悉的。

原理

5岁左右的孩子都对猜猜看的游戏较有兴趣，本游戏就是利用孩子的好奇心来锻炼其注意力。

训练一 猜物品

妈妈或爸爸事先将两件小东西当着孩子的面，放进衣服两侧的口袋里，让孩子看见整个过程。然后开始对他发问，让他猜猜看。

第一步，使用引导式的句子询问孩子：“刚才铅笔和钥匙藏进口袋里了，对吗？”孩子会犹豫片刻，因为他可能没有看到铅笔或钥匙，会猜一猜：“铅笔在口袋里！”





然后妈妈再问：“那卷笔刀是不是也躲进口袋里呢？”孩子会进一步想，做出猜测。等几个问答结束后，妈妈可以将口袋里的东西都倒出来，让孩子看看自己是猜对了还是猜错了。

接着就开始第二轮猜物品的游戏了！孩子经过了第一次的小失败，这回会集中注意力，看妈妈将哪些东西放进了口袋。随着注意力的集中，他回答时的正确率也会提高。

训练二 猜颜色

结合上面猜物品的游戏，在孩子正确猜对一样东西后，多提一个问题：“嗯，铅笔真的跑进口袋里头了？它很害羞啊，它是什么颜色的呢？”孩子如果听懂了这个提示，就会回答：“铅笔是红色的（绿色……）！”

如果猜对了，将东西拿出来交给孩子；如果猜错，给孩子一点提示，引导他回答正确。接着，妈妈可以询问口袋里的另一个物品以及物品的颜色了。如果孩子实在猜不对，可以重新玩这个游戏。多玩几次，孩子猜对的次数就会增加，他的成就感也会增强。



贴心小提示

一开始玩这个游戏时，家长一定不要放太多的东西在口袋里，3~5种比较合适。等孩子能顺利地说出有哪些东西被放进了口袋，并且能知道哪些放在了左边的口袋哪些放在了右边的口袋时，便可以增加放进口袋里的物品数量了。对于时常玩这个游戏的5岁孩子来说，即使有10种东西让他猜，他也不会觉得很难的。



扩展小训练

先将所有东西摆放在孩子面前，让他看一两分钟；然后让孩子捂住眼睛，妈妈将其中的一些放进口袋，再让孩子来猜：“猜猜看，桌子上的哪些东西现在藏进了妈妈的口袋里呢？”



03 一二三，搭积木

训练目标

通过搭积木的游戏锻炼孩子的注意力、手腕力量与平衡力，让孩子在没有大人辅助的情况下，也能成功地用不同的积木搭建造型。

条件

家里有软硬适度的木质积木，颜色鲜艳，大小适宜，便于孩子抓取，边角圆润不锋利。

原理

形状各异、大小不等的积木触摸起来的感觉不同，搭起来的难度也不一样。玩积木必须眼到、手到、心到才能搭得好，从搭第一块积木开始就要求注意力的集中。多搭积木，对培养注意力非常有效。一套积木可以搭出很多种造型，很锻炼孩子的动手能力和创造力。

训练

搭积木比赛

当孩子学会一个人搭积木，并且能够搭得很高了，家长就可以开始跟他比赛啦！

首先，比一比谁搭的积木最高，如果积木中途倒下就要重来。有了竞争和比较，孩子的积极性会更高，注意力也得到了更大的锻炼。

然后，比一比谁搭的积木最漂亮。这能够在培养孩子注意力的同时，发展他的创造力。可以先给出一点提示，例如“我们来搭一个刚看到的房子好不好？”鼓励他自己使用积木创作出新造型。大人们不要搭得太完美，可以故意留一些瑕疵让孩子发现，这样也是间接扩大了他注意力的广度。双方都搭好积木后，让孩子最信服的家长做评判，不然孩子可能会不服气。

我们来搭一个刚看到的房子好不好？

正搭着呢。



贴心小提示

有的孩子个性比较冲动、好动，搭积木时可能不听家长的指挥，不好好搭，把积木放得乱七八糟，甚至经常把堆到一半的积木推倒。对待这样的孩子，一定要事先跟他说清楚游戏规则，设置奖励或者提出目标，让他在稳定的情绪下搭积木。倘若尝试了数次之后孩子的状况还是没有改善，不妨换个地点来搭，或者用和家长比赛搭积木的办法来吸引他，或者换一套他感兴趣的新积木。



扩展小训练

如果家里需要堆放东西，可随时教孩子做，如清扫时让孩子帮忙把空箱或空盒子堆起来、把书堆高、把小方糖堆放到盒子里等。或是让他自己尝试着做，家长在一旁帮忙，这样可以增加他练习的机会。