

一本让孩子独立、父母省心的教子宝典！



60个**妙招** 帮你培养孩子的 **注意力**

柴一兵◎编著



开卷有益60招，让孩子更专心。



北京工业大学出版社

60个妙招 帮你培养孩子的 注意力

柴一兵◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

60个妙招帮你培养孩子的注意力 / 柴一兵编著. —
北京: 北京工业大学出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5639-4171-1

I. ①6… II. ①柴… III. ①注意-能力的培养-儿童
教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第299471号

60个妙招帮你培养孩子的注意力

编 著: 柴一兵

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdchs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 217千字

版 次: 2015年2月第1版

印 次: 2015年2月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4171-1

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

你是一位怎样的家长？有工作的家长在单位要忙工作，回家还要忙孩子的作业，即使有家长的监督，孩子还是拖拖沓沓半天也写不完作业；身为老板的家长忙于事业，顾不上亲自辅导孩子的学习，只好为孩子找辅导班“开小灶”，但消耗大量财力、精力和时间后，孩子的成绩还是不见有什么起色；如果是相夫教子的全职主妇，平时苦口婆心地说教，辅导孩子学习时当监工又当书童，但孩子的学习效果还是没有提高……

你有一个怎样的孩子？他好动、坐不住，做什么事都是三分钟热度，刚开始还兴致勃勃，不一会儿就心不在焉了；上课注意力分散，六神无主、左顾右盼、小动作不断，上课铃刚响就盼着下课铃声响；写作业时心不在焉，看着电视、吃着零食、写着作业，半小时的作业拖拖拉拉地写上两个小时，结果还错漏百出；家长和他讲话时，他爱答不理，一只耳朵进，一只耳朵出，对家长的话漫不经心……

孩子的问题出在哪儿？记忆力不好、逻辑思维能力差、自制力不足、知识量不够、消化知识的能力不强、想象力不丰富？归根到底，都是因为孩子的注意力不集中！“授人以鱼不如授人以渔”，注意力是孩子学习和生活的



60个妙招 帮你培养孩子的注意力

基本能力，它的集中与否会直接影响孩子认知、情感、思维等身心各方面的发展。只有打开注意力这扇“窗户”，智慧和效率的阳光才能洒满孩子的心田。

本书专门针对孩子身上最常出现的注意力不集中问题展开举例、论述、分析，给正在为此头疼不已的家长们指点迷津。先是解释了注意力的范畴、含义、特点等基础概念；然后逐条列举了导致孩子注意力不集中的原因；随后讲的是家长在提高孩子注意力方面的作用；接下来的内容分别从情绪、兴趣、运动、睡眠、训练几个方面详细论述了提高和培养孩子注意力的方法。

每个小篇目里都设有“情景再现”，方便家长了解各种各样的注意力不集中的表现，与自己孩子的情况相比较；“孩子的心里话”，是从另一个角度说明了孩子的真实想法，借以消除家长的误解，防止“药不对症”；最后是在两者基础上，整理、归纳、指导“家长应该怎么办”，从现象、原因、方法等角度，提出具体可操作的指导说明。

本书立足于孩子注意力后天培养的侧重点，采用教育学家、心理学家的最新研究成果，整理、提炼出提升注意力的方法，力求内容切合主题、分析细致入微，能够为家长们提供实质性的帮助。不仅能带家长们走出家庭教育的困境，还能帮助孩子从根本上解决注意力不集中的问题，从而提升学习成绩和做事的效率。

目 录

第一章 认识：注意力到底是什么

- 1 细心观察，注意力好坏有标准 3
- 2 抓住注意力的特点，对症下药 8
- 3 注意力不是与生俱来的，要靠后天培养 15
- 4 走出误区：注意力与智商无关 18
- 5 小小注意力，大大影响力 21

第二章 缘由：孩子为何注意力不集中

- 6 环境嘈杂，树欲静而风不止 29
- 7 负面情绪，似洪水决堤堵塞心门 32
- 8 缺乏兴趣，力有余而心不足 39



- 9 体质不佳，孩子身不由己 43
- 10 东想西想，压力挤走注意力 47
- 11 缤纷诱惑，注意力跟着耳目走 51
- 12 近墨者黑，孩子有样学样 55
- 13 认为读书无用，孩子有自己的“追求” 58
- 14 被动“提醒”，会使孩子失去主动性 63

第三章 反思：孩子注意力不集中， 家长应做“检讨”

- 15 少唠叨抱怨，多听孩子心声 69
- 16 少阻挠禁止，多支持孩子探索 73
- 17 少过度干涉，多给孩子空间 77
- 18 少给孩子脸色，多送微笑温暖 82
- 19 少在孩子面前争吵，多展现亲情 86
- 20 少批评指责，多鼓励赞赏 89
- 21 家长会不要成“批斗会” 95
- 22 少盲目攀比，多理解鼓励 99
- 23 少打骂体罚，多给孩子留自尊 103
- 24 少忽视放任，多细心关注 107

25	少大大咧咧，多以身作则	112
----	-------------------	-----

第四章 情志：解除“千千结”，提升注意力

26	受到老师批评时，要给孩子点自信	119
27	受到同学欺负时，要给孩子点勇敢	123
28	家长不要期望过高，给孩子点自由	126
29	杜绝家庭暴力，给孩子点温暖	130
30	控制网游，使孩子生活更充实	134
31	离异家长，多给孩子点关注	138
32	抵制诱惑，给孩子点延迟满足	141

第五章 兴趣：注意力的指路明灯

33	因材施教，顺从心性找注意力	147
34	准许尝试，别让分数阻挠兴趣	153
35	一同成长，做“好问”的家长	156
36	要孩子有持久兴趣，表扬、鼓励、激励不可少	160
37	全力以赴，毅力成就注意力	165



第六章 运动：运动能促进集中注意力

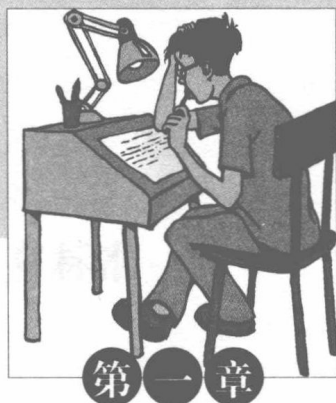
- 38 跳绳，躲避中的注意力 171
- 39 舞蹈，连贯中的注意力 174
- 40 游泳，呼吸中的注意力 179
- 41 轮滑，前进中的注意力 183
- 42 足球，追逐中的注意力 187
- 43 乒乓球，跟踪中的注意力 190

第七章 睡眠：睡不好，注意力会下降

- 44 不要熬夜，超负荷运转影响注意力 197
- 45 正确应对夜惊 200
- 46 正确应对夜游 205
- 47 正确应对噩梦 209
- 48 走出“打鼾是睡得香”的误区 213
- 49 正确应对内火 217

第八章 训练：方方面面助阵注意力提高

50	记忆训练，增强记忆力	225
51	联想训练，放飞风筝拉紧线	231
52	转移训练，利用代换效果集中注意力	236
53	形象训练，不枯燥的注意力	239
54	归类训练，凝聚注意力	244
55	歌诀训练，先容易上口，再容易上心	248
56	健脑训练，提升注意力的良药	252
57	目标训练，积极目标能提高注意力	255
58	凝神训练，集中注意力	260
59	清理训练，腾出空间，一心一意	265
60	重复训练，抓反复，反复抓	269



认识：注意力到底是什么

注意力，指一个人专心于某一事物、活动时的心理状态。注意力可以说是打开心灵的门户。门开得越大，孩子学到的东西就越多，而注意力不集中等于是关闭了心灵的门户，导致一切有用的知识信息都无法进入。你是否仔细观察过孩子？当周围有声响、动静、光线变化，或者有人活动时，孩子是继续做自己的事情，还是停下来去看呢？对于孩子来说，什么是注意力集中，什么是注意力不集中？这一章就针对有关注意力的含义、特点、评断标准等展开叙述，让家长先去了解什么是注意力，再去有的放矢地提高孩子的注意力。

1

细心观察，注意力好坏有标准



“丽丽的注意力分散情况很严重，班里总会有那么几个带着头不专心听讲的孩子，丽丽就是一个，真是拿她没办法。上课时好像完全没拿学习当回事儿，总是左顾右盼，不是玩自己的文具，就是和同学传传小纸条。她上课时和谁说话，谁就不能认真听课，肯定会影响其他同学的学习效果的。”老师对丽丽妈妈说。

“她在学校时原来是这个样子啊。可丽丽在家里看书时很认真，一两个小时都坐得住，不会分心。这孩子到底是注意力强还是注意力差呢？真是让人搞不懂了。”妈妈有些无奈地感叹。

回到家里，妈妈把正在玩玩具的丽丽叫过来训话：“老师为什么说你注意力不集中，上课的时候不专心？”

“我没有不专心啊。”丽丽反驳道。

“上课玩铅笔，和同学传纸条，还不算注意力不集中吗？”妈妈说。

“我是做了点和课堂无关的事情，但是老师讲的内容我都听进去了呀，没有影响学习嘛，看平常我写的作业和考试成绩就知道了。”丽丽接着解释。



60个妙招 帮你培养孩子的注意力

“老师还说你影响其他同学听课，把他们也带坏了呢。”妈妈搜刮着脑海中老师对丽丽的评价，试图打败孩子的“狡辩”。

“那是他们能力不行，没有像我这样同时做很多事情、什么事还都能做好的能力。”丽丽不无自豪地说。

“那是老师说错了？”妈妈将信将疑。

“老师哪有妈妈你了解我呀，我平时在家里表现多好，从来没让你操心过我的注意力问题。”丽丽搂着妈妈说。

被丽丽这样变相地一夸，妈妈原本不满的情绪渐渐缓和了下来，“老师又不会读心术，她只要看你没有盯着课本、盯着老师，就会认为你走神了，你以后还是管好自己，免得再被批评，让同学们笑话你。”

“知道啦。”丽丽说道。



孩子的心里话

老师真的是误会我了，把我这个天才儿童当成一般的孩子来看待了。妈妈也觉得老师说什么都是对的，如果我说的和老师说的不一样，她也会认为是我在撒谎。但谁都知道，老师也是人呀，是人就会犯错误，她说的话也不一定就是事实吧。



家长该怎么办

丽丽说自己的注意力没有问题，老师却说她的注意力是个大问题，妈妈当然是更相信老师的话了。这让丽丽有点被冤枉的感觉。究竟老师的话不可信，还是丽丽被冤枉了呢？这里首先要声明的一点是：注意力的集中与否并不是老师和父母说了算，也不是孩子说了算。那到底有什么标准来衡量孩

子注意力集中的程度呢？

一、注意力的四种品质

注意力的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。

1. 注意的稳定性

注意的稳定性指的是一个人在一定时间内，在某一特定的对象与活动上比较稳定地集中注意的能力。比如孩子在上课的时候，是否一直听着老师所讲的内容，是大部分时间处在“溜号”状态或者偶尔会出现“溜号”状态；知识断点比较多，但还是能从头至尾地听下来，即使做不到一字不漏，至少能抓住每个知识点。

2. 注意的广度

注意的广度指的就是注意的范围，即一瞬间内所能清楚地觉察或认识的对象的数量有多少。研究表明，在一秒内，一般人可以注意到4~6相互间联系的字母，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。一般来说，孩子的注意广度要比成年人小，但是随着智力发育的成熟和有意识的训练，他的注意广度也会不断得到提高。

3. 注意的分配性

注意的分配是指一个人在进行多项相近或完全不同的活动时把注意力平均分配到各个活动当中的能力。比如，孩子上课的时候，一边听课，一边做笔记；家长一边炒菜，一边听音乐。注意的分配常常受限于注意力的有限。孩子不可能对每件事情都加以同等的关注，顾此失彼是情有可原的。如果要求自己什么都注意，那最终可能是什么东西都注意不到。但是，在熟悉被注意的目标、目标较简单、目标之间联系紧密的情况下，孩子有可能可以同时注意一个或几个目标，并且不忽略任何一个目标。



4. 注意的转移性

注意的转移指的是一个人能够自发地、有目的地、及时地将注意从一个对象调整到另一个对象。它是快速加工信息形成判断的基本能力保证。思维越灵活的人，转移注意力的能力就越强。比如，孩子计划7点看电视、8点写作业，如果他能在8点准时迅速地把注意力从看电视上转到写作业当中，不再关注电视里的节目，孩子的注意转移性就不错。注意力的转移和集中似乎是对立的，但实则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，每天的课程一节接着一节，每一节课的内容都有所不同。如果在语文课上过于专心，下课时满脑子想的也都是语文的内容，那么上数学课时便无法让注意力转移到数学的内容上来，数学课的学习效果就会大打折扣。可见，拥有较强的适时转移注意力和集中注意力的能力对孩子提高学习成绩有多重要。

二、孩子集中注意力时的表现

当孩子把注意集中在某个对象上时，不管是关注某个物品还是从事某项事情，都会伴随着一些特有的生理变化和表情动作。只要家长善于观察，就能根据这些表现来较为准确地判断出孩子是否正处于注意力高度集中的状态中。

1. 感官朝向被注意的东西，产生适应性的活动

看的时候，举目凝视，视线几乎不会偏离目标；听的时候，侧耳倾听，会把耳朵转向声源的方向；沉浸于思考的时候，眼睛看着远方一样，目光呆滞。这里的举目凝视、侧耳倾听、呆视远方都是注意时会产生适应性活动。

2. 无关动作会停止

当孩子集中注意力时，他的外部动作常常表现为静止状态。比如，孩子

在看动画片时，除了眼睛看着电视，其他肢体动作都像停止了一般，整个人坐在沙发上一动不动；孩子听故事，听得出神，抬起头一动不动地望着讲故事的人，变得很安静。这些就是孩子在高度集中注意力时无关动作停止的表现。

3. 呼吸变得轻缓

孩子在注意力集中时，呼吸会变得轻微而缓慢，一般吸气的的时间更加短促，而呼气的的时间更加延长。甚至在全神贯注的状态下，常会发生呼吸暂时停止的情况，即“屏息”、“憋气”。比如在公开课上，孩子们都听得很专心，不管是出于要配合老师的目的，或者认真听课的目的，还是表现自己的目的，整个教室都处于一种高度集中注意力的状态中，几乎听不到其他无关的响声，甚至连自己的呼吸也觉察不到了。

4. 其他现象

孩子在集中注意时，还会出现心跳加快、紧咬牙关、紧握拳头、蹙眉等现象。

三、孩子注意力分散时的表现

1. 好动、坐不住

比如，孩子一会儿吵着要看动画，结果看了几分钟，电视还开着，孩子却背过身去玩玩具了，没过一会儿，孩子又满屋子乱跑，找寻新的乐趣。

2. 心不在焉、想入非非

比如，家长在和孩子说话的时候，家长说的是A，孩子心里想的却是B，以至家长在询问A的内容时，孩子所答非所问，根本没有把家长的话传递到大脑里进行分析过。

3. 粗心、马虎、差错多

比如，家长嘱咐孩子的什么事情，他一口一个地应允着，结果却错漏百