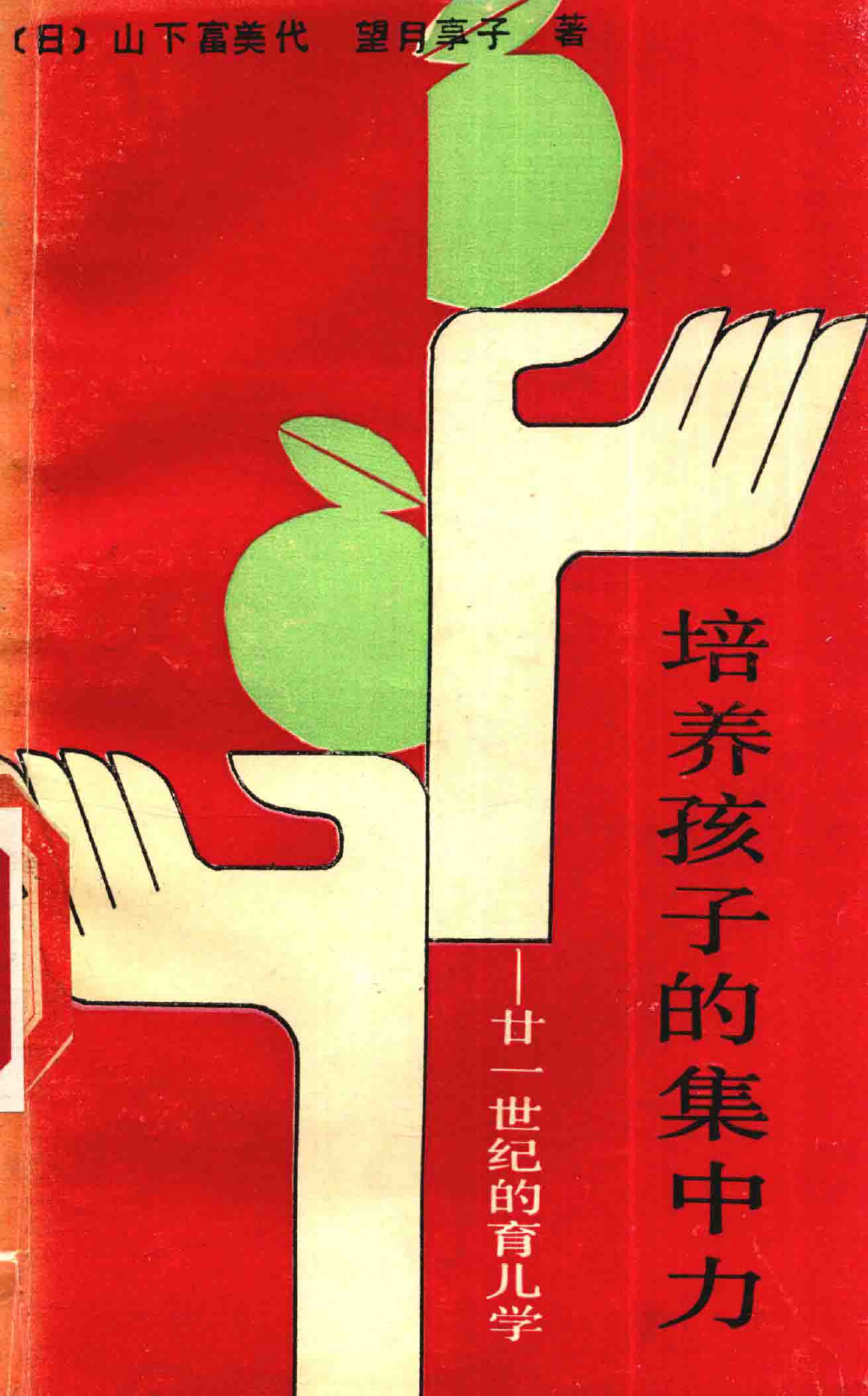


(日) 山下富美代 望月享子 著

培养孩子的集中力

——廿一世纪的育儿学



培养孩子的集中力

——21世纪的育儿学

(日) 山下富美代 望月享子 著

张世平 译

王富山 校

贵州人民出版社

培养孩子的集中力

——21世纪的育儿学

张世平译 王富山校

责任编辑李光琼 封面设计孙晓云

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市延安中路9号)

贵州新华印刷厂印刷 贵州省新华书店经销

787×960毫米 32开本 4.125印张 70千字

印数 1—2,100

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

ISBN 7-221-00978-3/G·423 定价：1.46 元

目 录

序章 现代孩子没有集中力吗？……(1)

- 现代孩子显示的集中力
- 喜欢玩乐的现代孩子
- 集中力持续时间变短了
- 两种注意力及其作用
- 只要喜爱就能干得出色
- 只靠奖励或严厉管教，不利于培养孩子

第一章 集中力的实质……(11)

- 只要充分注意，就能清楚认识
- 引起注意的各种条件
- 没有一定程度的刺激，注意力就不能集中
- 觉醒与集中力
- 注意力分散的孩子
- 值得注意的异常不安静状态
- 幼儿的注意力与车祸
- 注意力的集中与分配

第二章 关于集中力的测验……(24)

- 注意力的测验与精神的紧张状况
- 精神活动呈波浪式变化
- 何时集中力最强
- 防止“中途懈怠”
- 由于习惯而产生的双重注意
- 双

重注意的程度 ●选择性注意力的发展 ●选择性注意的过程 ●要发展有意识的注意力 ●关于暗示的试验
第三章 集中力和持续时间的关系…(35)

●阻碍集中力持续的因素
●“厌烦”和“疲劳”的差异 ●饥饿妨碍集中力发展 ●“厌烦”的表现形式 ●厌烦过程及其克服方法 ●认真地学，尽情地玩 ●干越熟悉的事会越容易产生厌烦吗？ ●疲劳感与集中力 ●关于疲劳的测定 ●休息与效果 ●孩子的“星期一病” ●缺乏毅力的孩子 ●集中学习与分散学习

第四章 有积极性就能提高集中力…(49)

●决定集中力的因素 ●求知的好奇心，人皆有之 ●通过现象培养孩子的好奇心和集中力 ●进取心和集中力 ●学习积极性与集中力 ●怎样提高主动性 ●本人对自己能力的要求 ●通过培养积极性，提高集中力

第五章 快活与厌倦……………(60)

●支配集中力的四种因素 ●好奇心与集中力 ●玩耍时不一定总

是快乐的 ●具有意外性的教材能
高集中力 ●短时间地集中思想
●要掌握好课题

第六章 精神作用与节奏感……………(70)

●一周内的工作节奏 ●从早到
晚的活动规律 ●在一段工作中的节
奏规律 ●当工作中断的时候 ●定
好标准，使目标具体化 ●如何有效
地分段安排时间 ●应该重视准备活
动

第七章 如何掌握集中力……………(79)

●制订完成课题的对策 ●长跑
运动员的战略 ●为了达到最终目标
的部分安排 ●有效地安排休息和娱
乐 ●休息不等于睡眠 ●偷懒行为
会破坏工作习惯 ●枯燥乏味的教学
法不能培养集中力 ●习惯是可以改
变的 ●改正集中力癖 ●机体活动
对心理活动的影响

第八章 能集中思想的孩子与不能集 中思想的孩子……………(91)

●能集中思想的孩子就是“好孩
子”么？ ●温顺老实的孩子能集中
思想吗？ ●贪恋心强的孩子与集中

力 ●孤僻孩子的集中力 ●注意力
不能集中的原因 ●有脑障碍的孩子
●有情绪障碍的孩子 ●父母的态度
与孩子的集中力 ●两种集中类型
●培养“能集中精力”的孩子

第九章 妨碍思想集中的因素…… (104)

●思想不集中的原因 ●缺乏正
确的动机 ●强制性的集中力 ●妨
碍精神集中的环境条件 ●在窄小的
房间里容易集中思想 ●过多的装饰
会妨碍思想集中 ●绿色的效用
●杂念与集中力 ●依赖思想会碍妨
集中力的发展 ●疾病对集中力的影
响 ●智力水平与集中力

第十章 怎样发展集中力? …………… (114)

●思想集中及其持续性 ●孩子
对父母行为的模仿 ●集中力与意志
力 ●如何指导学习差的孩子学会集中
精力 ●学会将某一件事分阶段进行
●怎样集中精力学习和听课 ●制定
合理计划 ●在创造活动中培养集中
力 ●整洁的环境与集中力 ●集中
力训练法 ●结束语:

序 章

现代孩子没有集中力吗？

● 现代孩子显示的集中力

俗话说“思想集中无事不成”、“专心致志滴水穿石”，这说明日本人自古重视精神力量。因此老年人容易在现代的孩子身上发现“见异思迁”、“心不在焉”、“轻佻浮躁”、“注意力分散”等现象。

正如“冷漠的大学生”一语所形容的那样，“缺乏朝气”、“感情淡漠”、“责任心不强”等，这几乎成了当代大学生的通病。他们在课堂上规规矩矩，但是死气沉沉，毫无生气，甚至对谈笑也反应迟钝；积极思维、专心听讲的学生更微乎其微了。

可是，也不能说现代大学生对一切都“冷若冰霜”。事实上对自己喜爱的课外娱乐或有趣的小组活动，他们却玩得很带劲儿，格外专注，甚至不惜为之迟到、早退或旷课。在班级联欢会上，不少人主动地唱歌跳舞，吹拉弹奏，大显其才。

我们还不时看到，有的孩子总是成天脚不停手不住地纠缠着家长，弄得父母疲惫不堪，但是对自己喜欢的电视节目却会睁大两眼一动不动地看许久。这时，哪怕大人呼唤，或者周围出了什么事，他也专注得毫无反应。

由此可见，不能说现代孩子全都缺乏集中力，只不过集中的程度和表现方式有所不同而已。

● 喜欢玩乐的现代孩子

根据日本“招聘中心”1981年1月对全国5800名大学生关于“怎样度过大学生活”的问题所作的调查结果，就男生而言，回答“学习掌握要领、积极参加课外活动”者占11.2%，“不喜欢上课而热衷社交活动或消遣”者多达59%。这种贪玩好闲的倾向一年胜似一年，以致出现了“大学生活是最好玩的四年”的怪论。

每次期终考试成绩公布后，有些失去学分的大学生来找我，诉说内容几乎都一样，即叫苦“为什么不给学分！”可他们从不检查自己为什么“失掉”学分，而只责怪老师“不给分”。他们不为自己平时不用功感到羞愧，更不作自我反省，只是奢望获得好结果（分数）。

在对待选修课上也有类似情况。“老师哪些科目

最容易获得学分?”、“哪位老师给分最慷慨?”这是他们互相经常打听的问题。至于自己对那门科目是否感兴趣，则不加考虑。总之，他们一心追求的是花最小的力气获得最大的成果。

不过，周围供玩乐和消遣的东西也实在太丰富了。长期经受学习考试重压的学生，对周围眼花缭乱的玩艺儿特别感到新奇和兴趣。于是，处处都想走走，事事都想体验体验。只要能驱散心中的郁闷，激发青春的活力，他们就会感到满足。至于应当怎样生活才有意义？应当怎样干才有价值？怎样从长远的观点树立正确的目标？等等，则很少关心。因而只是盲目地追求一时的欢乐，根本不考虑树立长远的奋斗目标，所以很难专心致志地从事一件事。

从对东京某校初二年级的学生进行“为什么学习”的具体调查结果看，回答“为了升学”、“为了将来使用”和“不得不履行义务教育”的学生占绝大多数。此外，学生对将来的“生活目标”的提问，回答“凭兴趣而生活”、“成为富人”、“过无忧无虑的日子”、“和理想的人结婚，过幸福的生活”的人，也占绝大多数，反映出当今青少年学生一种目光短浅、贪图享受的倾向。

● 集中力持续时间变短了

说到集中力，就要涉及其持续的时间问题。根据最近调查的结果，目前中学生的集中力持续时间最长为15分钟。过去，小学生的集中力持续时间为30分钟，中学生为40~50分钟，成人为一个半小时左右。大、中、小学生每节课的时间，就是根据相应的“持续时间”而确定的。可是从最近的测定值看，中学生的集中力只相当于幼儿园孩子的集中力。问题还不仅仅是中学生，大学生在一个半小时老师授课中，真正用心听讲的时间最多不过是一小时左右。由此可见，从总体上看，现代青少年集中力的持续时间大大缩短了。

● 两种注意力及其作用

集中力的实质究竟是什么呢？首先从其内涵——“注意”这个概念来探讨。

在人的生活环境中，事实上存在着各种各样的刺激。但我们不会也不可能对所有的刺激都作出反应，而是不知不觉地对众多刺激中给自己特别强烈的刺激作出反应。例如，当我们在街头散步时，若有警车鸣叫，马上就会将注意力投向那个方向。

尽管自己似乎一点也不察觉，事实上我们总是不停地将注意力从一个目标转移到另一个目标。假如老是将注意力集中到一个目标上，那会怎样呢？例如，当我们乘车时沉醉于思考某件事或只顾同朋友谈话，往往会乘坐过站。

对于“注意”这个概念，大致可以分为两类，一类是无需特别用心就能由刺激本身具备的条件引起的注意。例如，巨大的声响、难闻的气味儿、幼儿园孩子头上的红色或黄色帽子，以及姿态新奇的活人广告等，均因具有吸引我们注意的条件而引人注目。但这种刺激引起的注意（称为“无意识或自发性的注意”），其持续时间很短，至多不过数秒钟。因此，注意力要不断地从一个目标转移到另一个目标。

再一种注意是由于为了记住什么、完成什么需要而特别用心和注意才能引发的注意（称为“有意识或他发性的注意”）。这种注意的持续时间取决于用心的程度和意志力的强弱，可以持续相当久。

事实上，“注意”是提高精神功能的一种准备，这在思考事物或完成工作中起着选择什么、抑制什么的作用。也就是说，这对所注意的对象的认识和了解会更清楚，使某一概念占据注意者的思想。

正因为注意力不停地在各个对象事物中转移，我们才能出色而有效地平衡和处理周围的各个事

物。另一方面，通过将注意力集中到所选择的事物上，就能清楚地认识和把握那个事物，从而做到“两全其美”。

前面已经提到，现代孩子也具有相当机灵的一面，兴趣广泛的多才多艺的人才，也似乎增多了。这是怎么一回事呢？这是孩子不停地转移注意目标的“自发注意”的结果，称之为“转导”。从精神病理学的角度看，即所谓狂躁、易怒。即令不到那么严重的地步，由于不断地受眼前和周围事物的刺激和引诱，一会儿热衷这样，一会儿迷恋那样，见异思迁，喜新厌旧，蜻蜓点水，似乎什么都能干，其实事事都干不好。结果一事无成——这自然是缺乏注意力和集中力的恶果。

尽管如此，也不能要求孩子仅仅对某件事一心不二地集中精力。事实上，教师要求孩子百事不闻、百事不见的专心致志或注意力高度集中，那也不可取。特别是青少年，只注意某件事或某些事，只会导致他们视野狭窄，缺乏灵活性和应变能力。而且注意力太集中，就可能忽视周围的事物而出现“注意过分症”乃至神经质。

片面强调提高孩子注意力的父母和教师，对这一点应当特别当心，我们知道，精神活动不是固定不变的，精神的紧张程度也时强时弱。因此，按其需要来调整和控制注意力，加强集中力，这是非常

重要的。

● 只要喜爱就能干得出色

自发性注意或兴趣是决定集中力的重要条件。父母常常抱怨孩子“不安分”、“思想分散”、“厌学”、“不用心”等等，似乎责怪孩子集中力很差，可是家长却忽视了孩子真正感兴趣的事，其精力集中程度甚至远远胜过成年人。

譬如，对东京某校五年级小学生进行“你什么时候思想最集中”的调查结果，大多数孩子回答是在观看棒球、排球、足球比赛或做塑料模型和有趣的游戏时，其次是学习自己喜欢的功课、读书或看漫画时等。

一般地说，父母特别希望孩子集中精力学习功课，对娱乐、玩耍则很轻视，甚至反感。例如，当孩子在外面痛痛快快地玩够了回家来时，母亲多半是责备：“你真会玩，这么晚才回来，还不快学习？！”这严厉的喝斥声，把孩子玩乐中获得的满足感全轰跑了。孩子的兴趣降低了大半，下次玩乐时也许不会象上次那么专注和尽兴了。

孩子的行为和父母的愿望有差距是当然的，但是父母往往扼制孩子的需求，不知道在孩子注意力能够集中的事物里，存在着培养孩子的积极因素。

所以在孩子热衷于某一事物的时候，不要打发他做这个那个，或者说这个那个，这样会妨碍孩子集中力，这样下去，即使想让孩子持续学习或集中注意力，也难以办到。

此外，一般地说，孩子在玩乐中是不断地更换玩乐项目的。强求孩子将玩过的东西一件件收拾好再玩下一个项目的做法，也有损孩子的玩乐兴趣。由于孩子的欲望受到干涉和抑制，这自然不利于培养他们的集中力和持久力。

正如有人说“喜爱的事就干得出色”那样，因为喜爱，兴趣就浓，干起来就会全神贯注，甚至入迷。在人生历程中，青年时代多是朝着崇高理想目标奋进，可随着年岁的增长，奋斗目标也不断朝着现实的方向转移——这是思想发展的一般规律。

可是目前却出现小学生看破红尘、对前途失望的倾向，这种学生多数是没有什么娱乐爱好的孩子。所以，希望父母不要忽视在孩子玩耍中培养他们的爱好和兴趣。

● 只靠奖励或严厉管教，不利于培养孩子

对于“不安分”或“精力不集中”的孩子，一般都喜欢采用奖励办法使之纠正。我认为这并不妥当。先看一位美国心理学家就这个问题对幼儿所作

的实验吧。他将孩子分为三个小组进行画画实验。对第一组，规定“画得好的才能给予奖励”，喜欢什么画什么；对第二组，只要求能画完的，就给予奖励；对第三组，什么也不要求，而且画完后什么奖励也不给。

结果如何呢？从画画的张数看，第一组最多，但质量不佳。通过一两周的课余时间的观察，发现第一组的孩子玩耍时主动画画的人比其他两组少得多。

这个现象说明什么呢？它说明奖励是激发行为的必要而有效的手段，但有碍于培养孩子的主动性。

学校的授课情况怎样呢？目前通用的“以教师为中心”的单方面注入式的教学法，不说学生，就是成年人也会感到头疼。因此，“静不下来的孩子”、“不专心听讲的孩子”成了教师深感头疼的问题。在这种情况下，即使人在课堂上，却心不在焉。不是坐立不安，就是东张西望，左顾右盼，或者玩弄小东西，甚至交头接耳，窃窃私语，等等。这种“扰乱课堂秩序”的学生，自然是教师批评、叱责的对象。事实上，东京某小学对一些“上课总是不安分”的孩子的学习成绩作了调查，分五级评分，结果得“5”分的占4%，“3”分的占36%，“2”分的占38%。假如采用引人入胜的启发式教学法，“坐立不

安”的学生会大大减少，此外，父母不必要的干预和过高要求，管教过严，也是导致孩子集中力下降的因素。

应当知道，对于小学低年级的学生，“不安分”或“集中力差”是个普遍现象。集中力会随年龄的增长而提高。但是孩子什么时候都缺乏集中力，那就成问题了。因此，要积极培养孩子的主动性，在充分注意孩子的休息和玩耍的同时培养孩子的集中力。究竟如何处理好这几者之间的关系才能有效地培养孩子的集中力，我们将在以下各章作详细探讨。