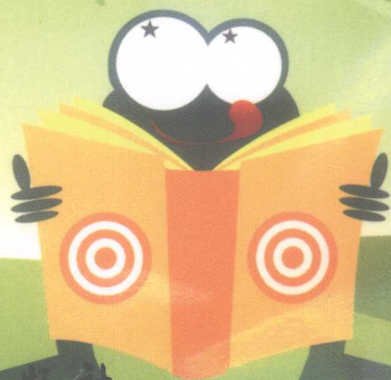


帮助孩子集中注意力

孩子坐在书桌前，人却东张西望，心思根本不在作业上；老师在台上讲课，孩子却在底下和同学说悄悄话……

孩子不专心，身为父母的您该怎么办？
40个帮助孩子专心方法，让孩子解决容易分心的困扰！

(台湾)李国英 著



台海出版社

帮助孩子集中注意力

孩子坐在书桌前，人却东张西望，心思根本不在作业上；老师在台上讲课，孩子却在底下和同学说悄悄话……

孩子不专心，身为父母的您该怎么办？
40个帮助孩子专心方法，让孩子解决容易分心的困扰！

作者◎(台湾)李国英



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

帮助孩子集中注意力/李国英著. —北京: 台海出版社, 2007. 5
ISBN 7-80141-516-7

I. 帮… II. 李… III. 少年儿童—注意—智力开发
IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 111318 号

本书由台湾新苗文化事业有限公司授予台海出版社
在中国大陆地区的专有出版权。

书 名 / 帮助孩子集中注意力

著 者 / 李国英

责任编辑 / 杨燕民

印 制 / 廊坊市人民印刷厂

发 行 / 台海出版社发行部

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 16 开

印 张 / 10

字 数 / 93 千字

版 次 / 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

定 价 / 15.00 元

台海出版社 (北京景山东街 20 号) 100009 电话: 010-64010206
ISBN 7-80141-516-7

版权所有 违者必究
凡我社图书, 如有印装质量问题, 请与发行部联系调换

前言

相信大部分父母都非常在意孩子的学习问题，当您看到孩子常常注意力不集中，或没办法乖乖坐上一段时间好好看书或上课，一定会非常在意。许多学校老师及父母会直接强迫孩子坐在位置上，但是留住了孩子的人，心却早已不知道飞到哪里去，有的孩子甚至就坐在座位上东张西望或扭动身体，似乎压根就没有在听老师说话，这可真是令人头痛啊！

孩子的不专心问题，会不会只是学习障碍或多动症的一种症状而已？不容易集中注意力到什么程度才算是异常？身为父母，该找什么样的专家来鉴定孩子是否有问题呢？不容易专心的孩子在老师、同学心目中的评价，恐怕都不会太正面，会不会影响孩子的自信与人际关系？我们该如何帮助不易专心的孩子改进他们的学习状况与自信心呢？有没有什么方法可以帮孩子专心一点、有责任感一点？

对于大部分容易分心的孩子而言，往往让人觉得他们对大人的指示有听没有到，或者因为看到他们太容易受外界影响而让人觉得缺乏责任感，其实有些在家就可以实施的方法适合这类型的孩童，透

过在家里的一些训练，以及与学校老师的充分沟通，孩子往往可以克服容易分心的问题，在学业、行为上有较好的表现。

本书分为三大篇章，第一篇章介绍造成孩子不专心的可能因素，包括饮食、过敏、孩子本身的个性以及特有的学习方式，最后简单介绍学习障碍与一般孩子的分别。第二篇章则提到看到孩子不专心时请先别急着责备他们，许多时候孩子的注意力不集中都事出有因，家庭与父母的期望有时也会造成孩子不容易集中精神。第三篇章则介绍帮助孩子更专心的四十个方法，分八个单元介绍一些改善孩子专注力的方法，孩子父母可以从中选择合适的方案在家施行。这些方法除了对不容易专心的孩子有帮助，对一般的孩子同样也有助益。

目录

Contents

前言

一、打破传统迷思——我的孩子为什么不专心？

1. 每个孩子都与众不同 / 5
2. 每个孩子都有不同的学习方式 / 7
3. 身体状况会影响孩子的专注力 / 9
4. 吃得不对也会让孩子不专心 / 12
5. 我的孩子有学习障碍吗？ / 13

二、帮助孩子的第一步——调整教养方式

1. 孩子未必有问题 / 19
2. 家庭对孩子所造成的影响 / 21
3. 父母亲的期待会影响孩子的表现 / 23

三、帮助孩子专心的四十个方法

一、帮助孩子专心，就从爸爸妈妈开始 / 28

1. 照顾好自己是帮助孩子的第一步 / 29
2. 做孩子的“学习经理人” / 33
3. 为孩子排除令他分心的噪音 / 37

4. 抽空陪伴孩子有助平稳孩子的情绪，

引导专心学习 / 40

5. 剪辑步调快的电视节目容易导致孩子不易专心 / 42

6. 有效的沟通方式将帮助孩子更专心 / 45

7. 一致的标准可以稳定孩子混乱的心情 / 50

8. 商业广告会干扰学习 / 53

9. 尊重每个孩子的特质 / 55

10. 对孩子抱持正向的态度 / 57

二、改善健康能帮助孩子专心 / 59

11. 吃得均衡就能帮助孩子更专心学习 / 60

12. 避免妨碍专注的食物 / 63

13. 改善孩子的过敏，提高学习效率 / 67

14. 睡得不好的孩子容易分心 / 71

三、抒发过人的精力，让孩子专心学习 / 73

15. 舒展筋骨有助专心 / 74

16. 引导孩子将过人的精力运用在有建设性的地方 / 77

17. 让孩子有机会敲敲打打 / 80

18. 适度的户外活动能帮助孩子专心学习 / 83

四、肯定孩子，帮助他集中注意力 / 85

19. 有自尊的孩子学习表现好 / 86

20. 能肯定自己的孩子会更专注 / 90

21. 让孩子担任小老师能诱导孩子专心学习 / 93

五、最合适的方法学习改善不专心的情况 / 95

- 22.寻找每个孩子的学习黄金时间 / 96
- 23.多元化教学方式有助孩子集中注意力 / 99
- 24.让学习变有趣 / 102
- 25.合适的学习空间能避免分心 / 105
- 26.为孩子选择合适的计算机游戏,帮助孩子学习 / 107
- 六、想要专心?先向坏情绪说再见 / 111**
- 27.处理好自己情绪后再来处理孩子的问题 / 112
- 28.预防孩子因为烦躁而闯祸 / 115
- 29.告别紧张,让学习更专注 / 119
- 30.情绪得以抒发的孩子比较专心 / 121
- 七、培养责任感能帮助孩子专心 / 123**
- 31.指派孩子能力足以胜任的工作 / 124
- 32.教导孩子用文明的方法解决问题 / 127
- 33.有机会做选择的孩子学习表现好 / 130
- 34.参与家庭会议能帮助孩子集中注意力解决问题 / 133
- 35.给孩子合理的结论 / 136
- 八、积极面对学习孩子将会更专心 / 138**
- 36.一味顺服的孩子未必能专心学习 / 139
- 37.善用奖励与惩罚来引导孩子专注 / 142
- 38.常常奖励孩子的好行为 / 145
- 39.广结善缘的小朋友学习得更好 / 147
- 40.教导孩子面对别人的嘲讽 / 151



打破传统迷思——
我的孩子为什么不专心？



孩子总是成天活蹦乱跳，无法安静片刻吗？

孩子为什么没有办法乖乖坐在教室里学习？

孩子为什么成天闷闷不乐，好象总是精神不继？

孩子专不专心是除了健康问题之外，爸爸妈妈还有“不能让孩子输在起跑线上”的压力，因此不论是在幼儿园、托儿所，还是才艺教室，都希望孩子能有一等一的专注力，将课堂上所教的内容很快地学习、消化。但是，许多细心的父母也发现，带孩子上才艺班的成效好像不如想象中的好，孩子在学校里的成绩也不如预期，甚至有些时候接到老师来电抱怨孩子上课不专心，或孩子老是打扰别的小朋友上课，这该怎么办呢？

其实，正常的孩子在幼儿期及学龄前期并不是像大人所想象的方式学习，而是透过肢体活动、游戏等等的方式摸索、认识这个世界，乖乖坐在教室里的画面对年纪尚小的孩童而言是有些不切实际，就算勉强孩子坐在教室里听课，学习的成效也未必

比较好。

虽然如此，不论是托儿所、幼儿园，还是小学，除了游戏的时间外，依然有许多需要静静坐在座位上的课程规划，尤其是刚上小学的孩子，往往不容易适应一下子需要长时间坐在教室里配合团体纪律学习一些生活技能。

一般而言，幼儿园和托儿所并不会安排孩子长时间安静坐在教室里学习，因为年纪还小的小朋友能够专注的时间本来就比较短，但是如果孩子不容易专心或安静下来，或者您发现您的孩子不论做什么事情似乎都无法专注，请先别急着责备他们，孩子年纪还小，造假的机率并不高，不容易集中注意力都事出有因。细心的家长若能多花一点功夫多了解孩子的个别差异，并适度地帮忙孩子杜绝分散注意力的干扰，孩子就能更专心地学习，更快乐地成长。

1. 每个孩子都与众不同

或许您对“气质”一词并不陌生，所谓的气质，就是指孩子与生俱来的个性，有些孩子从小就展现出很能适应环境特质，按时吃、按时睡觉、按时大小便，从小爸爸妈妈将宝宝放进婴儿床，他/她就会安静地自得其乐，很快地进入梦乡。可是有些孩子天生就很坚持，他们坚持自己吃饭的时间、坚持睡觉的方式、坚持待在爸爸妈妈的怀里，丝毫不肯有一丝丝地妥协，即便在爸爸妈妈臂弯里睡着了，只要一被放到婴儿床，也会立刻警觉，重申自己的需求，直到爸爸妈妈妥协为止。

多年来，心理学家们已经知道先天的人格特质将会影响孩子的一生，美国纽约大学的三位学者（Alexander Thomss、Stella Chees、Herbert Birch）将孩子分成三种主要气质类别，分别是“慢吞吞型”、“安养型”，以及“磨娘精型”。

“慢吞吞型”的宝宝顾名思义，就是做什么事都慢半拍，他们有自己的步调，只不过每一步都不着急。按时吃、按时睡，自得其乐的恬静宝宝称之为“安养型”宝宝。而“磨娘精型”的宝宝则有几个特征：高活动量、容易分心、对事情很容易有反

应、不规律性、坚持度很高、适应环境的能力较差，以及常常心情不好。现在有不少幼儿发展专家不喜欢“磨娘精”这个形容词，所以将这类很坚持的孩子称之为“高需求宝宝”，他们的身体没有任何疾病，但是很了解自己的需求，会坚持自己的需要，直到对方了解自己的意思为止。

其实，很少有完全安养型的宝宝和完全高需求的宝宝，这两种个性像是天秤的两端，而每个宝宝都有着某些程度的坚持与某些程度上的安养，也因此，每个孩子都是与众不同、独一无二的。

尽管安养型的孩子让爸爸妈妈少操很多心，但是您或许不知道，像爱迪生、居里夫人、南丁格尔，以及爱因斯坦等等倍受尊崇的名人，小时候都是出了名的“磨娘精”，这些高需求的孩子都有着富有正义感、悲天悯人、坚持不懈，以及富有创造力等等特质，所以，尊重孩子的个别性，并适度地引导他们，相信每个孩子都能有非凡的成就。

2. 每个孩子都有不同的学习方式

前文，我们提到每个孩子都有与生俱来的独特气质，这些独特的个人特质没有绝对的好与坏，不过这些个人特质却会影响孩子们的学习方式，正如同有些人喜欢在咖啡厅里看书，有些人偏好在家苦读，有的人非得在像图书馆那样安静的地方才能专心，有的人非得在像读书会才痛快一样。学龄前及学龄期的孩子也有这些学习偏好上的差异，有的孩子对于坐在课堂上听老师讲课很能适应；有些孩子对于户外活动或肢体活动比较具有感受力。有的孩子喜欢喃喃自语地学习；有的孩子看似不大专心听，却可以将大人所说的话完全听进去。因此，在断定孩子不够专心之前，最好先观察一下孩子的学习偏好，再判断孩子学习能力与专心程度。

有些学者指出，所谓的“注意力欠缺”、“不专心”等等的学习问题，往往是孩子的特质与环境配合不良。也就是说，如果好动的孩子可以参与许多像武术、舞蹈、户外教学等等体能活动，而“慢吞吞”的孩子能被安排在较不紧凑的课程活动中，他们都可以适应、学习得很好。但是如果一个精力过剩的孩子被安排在一个不适合他的环境中，不仅

孩子本身容易有挫折感，老师及同学也会对这样的孩子抱着较负面的评价。这样的孩子不仅自信心会打折扣，也较不容易交到朋友。

不论是幼儿园还是小学，往往因为一个老师要面对十几个，甚至几十个孩子，而无法对每个孩子的个别需求皆关注到，因此，爸爸妈妈千万别以为将孩子交给学校就可以放心，应该要与老师保持畅通的沟通管道，好让爸爸妈妈更加了解孩子在学校里的情形，同时更了解学校及老师的态度与教育方针。当然，您也要多花点时间听孩子说说在学校里发生的事，以便了解孩子心中的感受，也好在孩子严重适应不良前就及时伸出援手。

一般而言，孩子对于互动式的活泼课程比较感兴趣，单方面期望孩子乖乖坐着听课是比较不切实际的期待，就算是课程规划上已经采用活泼与互动式的内容，孩子仍然会有适应上的个别差异。小班制教学，或能尊重孩子个别差异的老师和学校，对年幼的孩童是比较合乎“人道精神”的作法，如果能够提供更多元化的教学方案，就更能符合孩子们的个别差异与需要。想想看，强迫一个一定要有点音乐声响才能专心的成年人，待在安静到连一根针掉在地上都听得见的图书馆里学习，是不是很痛苦的事？由此可知，尊重孩子的个别差异，是增进孩子学习兴趣的重要因素，如果再配合教导孩子课堂礼仪，并积极与老师建立畅通的沟通管道，将会使孩子更能专心愉快地学习。

3. 身体状况会影响孩子的专注力

对于年纪还小的孩子，或语言表达能力还不熟练的孩童而言，身体不舒服的时候往往很难好好地用言语表达自己的需求。所以，当孩子原本可以很专注于某些学习活动，但最近却突然改变，除了考虑环境、人、事、物改变，对于孩子造成压力的原因之外，也要考虑到孩子是不是生病了。

都市区的孩子较常发生的身体不适多与过敏有关，过敏的症状除了皮肤起疹子、发痒以外，还容易有流鼻涕、鼻塞等症状，连带使孩子不容易专心、常常头痛，并且容易疲倦。除此之外，过敏症的肠胃不舒服也会困扰孩子，正如婴儿时期肠绞痛会使宝宝“尖声惊叫”地哭个不停一样，对于学龄前以及学龄期的孩子而言，过敏引起的肠胃道症状会让一个乖孩子一瞬间成了一个问题人物。孩子无法说明自己的情况是过敏症的不舒服，有些不明原因的父母亲或老师，因此误解了这些孩子爱作怪或故意不合作，这可真是错怪他们了。

除此之外，就像一些上班族在主持演示文稿前会紧张得腹泻一样，孩子在面临压力时也特别容易引发身体症状，这些症状也许在就医时检查不出个