

韩国最受父母推崇的亲子教育图书
全神贯注，集中力是教出来的

适合孩子年龄：
3 ~ 18岁

集中力！ 决定孩子的人生

无法适应学校教育的爱迪生、落榜的爱因斯坦，成为天才的理由，不是因为拥有很高的智商，而是因为具有很高的集中力。

$$E=Mc^2$$



[韩]李明京 著
李敏姬 译



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

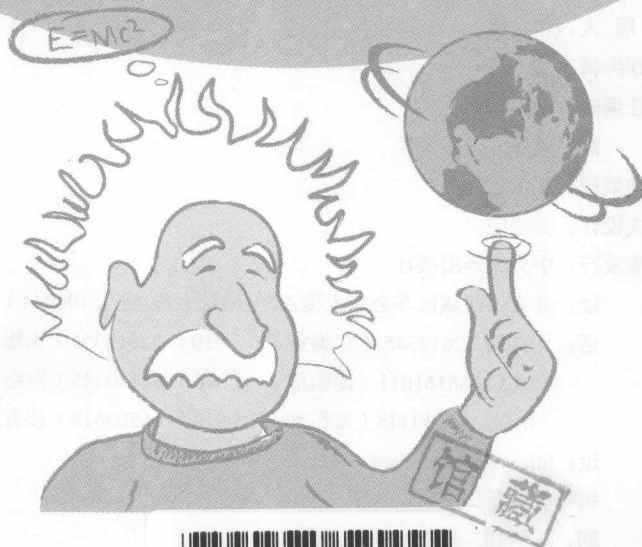
1473758

韩国最受父母推崇的亲子教育图书

全神贯注，集中力是教出来的

集中力!

决定孩子的人生



淮阴师院图书馆473758

[韩]李明京 著

李敏姬 译



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

集中力决定孩子的人生 / (韩) 李明京著; 李敏姬译.

—北京: 中央编译出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5117-1185-4

I. ①集… II. ①李… ②李… III. ①少年儿童—注意—能力培养

IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第258420号

集中力决定孩子的人生

出 版 人: 和 龔

策划编辑: 冯 章

责任编辑: 冯 章

策 划: 董保军 张天罡

特约编辑: 蔡荣建

版式设计: 姜晓宁

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612351 (编辑部)

(010) 66161011 (团购部) (010) 66130345 (网络销售)

(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址: <http://www.cctpbook.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河祥达印装厂

开 本: 154×230毫米 1/16

字 数: 170千字

印 张: 16

版 次: 2012年3月第1版第1次印刷

定 价: 28.00元

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

推荐序1 集中力造就伟大的孩子

现在的小学生、初中生的家长都是成长在经济急速增长的时期，经历了各类升学考试的一代。他们的成长时期，待在家里的时间远远少于耗在学校里的时间，相对于感性，他们更加注重理性。而这些父母的上一代，在贫穷和战争中度过了一生，并不知道如何跟子女共度时光和进行情绪上的交流，除了想办法让子女吃饱穿暖之外，无法为下一代提供任何教育子女的秘诀。所以，目前我国（韩国）的学生家长都处在一种焦急和不安的状态。

小学是一个人的认知和情绪（即智商和情绪智商）渐渐形成并定型的重要时期。在这段时间里，学生适应了学校的规章和文化，开始在同年龄层的人们之中建立社交网络，渐渐地意识到家庭、学校、社会所期待的自我形象，开始勾画自己未来的蓝图。在这个时期，为自己勾画具有积极肖像画的人，将会创造充满自信、责任感和进取心的人生；相反，为自己勾画消极肖像画的人，将会过着自卑、不负责、没有希望的人生。

那么，“集中力”为什么会在现今受到如此热切的关注呢？集中力是反映子女的认知和情绪的形成过程是否健康的一种指标。但

是，由于父母双方都要工作，孩子们没有足够的时间和父母相处，同时，在电玩游戏和动画片等绚丽影像毫无过滤的刺激下，孩子们的行为变得散漫、冲动，出现了患有ADHD（注意力缺陷过动症）等严重注意力障碍的孩子。对这些不能在限定时间内完成任务、只能完成简单事情的孩子们来讲，集中力已经不是可有可无的东西，而是直接与往后生存相关的严重问题。这是因为，只有具备了集中力，才能够完美地塑造自己的思想和情绪，并使自己积极地开辟人生的道路。

本书不是一本专业的学术教材，而是由韩国集中力中心李明京所长撰写的，融合了鲜活的经验实例和学术涵养的一本教育指南。想要提高集中力，不能只偏重智商或情商的某一方面，因此，在集中力教育的过程中，也要让理性和情绪找到均衡点。所以，父母要切实理解开发集中力的重要性，并在家庭生活中提供更多的协助。

父母为提高子女的集中力所必须做到的事项，如一颗颗宝石般镶嵌在这本书里。这本书的每一节都附上了能够让父母直接仿效的具体事例，并附有诊断孩子集中力指数的测试题及帮助孩子提高集中力的趣味游戏，是一本结合了理论及实例的好书。仔细观察这些蕴含着集中力养分的宝石，并且边读边付诸实践，就会看到孩子的集中力在不知不觉中提高了很多，也会看到子女比过去更加成熟的样子。

金东日 | 首尔大学教育学教授

推荐序2 为烦恼的父母所写的书

集中力是人类一项非常重要的能力。不仅是在学习的时候，即使是在呼吸或吃饭等日常生活中，我们也需要集中力。但是，最近随着科学技术和娱乐事业的发展，吸引目光的东西愈来愈多，不论是成人还是儿童，罹患集中力障碍的人数都在急速增加。

其中，集中力严重不足的孩子愈来愈多，这不得不说是个严酷的现实。这些集中力差的孩子，不要说是学习了，就连日常生活都不能正常进行。现在的成年人小时候常常听到“该学的时候学，该玩的时候玩”的原则，如今却很难要求孩子们做到这一点。

培养一个学习时认真、该玩的时候认真玩的小孩，能够给父母带来莫大的幸福感。但是，这类孩子并不是从出生开始就有这样出色的集中力。孩子只是附带着集中力的因子出生，再根据父母内在的心理、生理环境而成长，锻炼出成熟的集中力。这时候，父母的影响和帮助，将发挥着决定集中力命运的巨大威力。

父母正因为不懂得这种集中力的原理，才会在孩子的成绩止步不进时，一味地责骂孩子，或者放任他们的心病，使其自生自灭。这是因为，父母只关注表面现象，而对于真正应该了解的集中

力问题，大多数都是门外汉。

这种情况发展下去，只会导致孩子的自尊心降低，待人接物的能力也会变得更糟糕，他们无法学好社会生活中必备的基本素质和知识，最后比集中力高的孩子落后很多。另外，解决小朋友的集中力问题，不能单纯地让小朋友吃尽苦头，这样会给家庭中的所有带来压力、留下创伤。

有很多父母虽然知道孩子身上有什么问题，却不知道产生问题的原因，也不知道如何帮助孩子，所以，他们才会感到焦急和无能为力。这本书系统地整理了有关集中力的相关研究，从基础到实践、从理论到应用的所有问题。因此，为那些正在为孩子有集中力问题而苦恼的父母，提供了克服焦虑和无力感的一帖良方。在读这本书的时候，父母除了站在孩子的立场上思考孩子的需求外，也要和孩子一起认真思考自己应该具备什么样的知识。从某一方面来说，虽然本书的主题是看似严肃的集中力问题，但通过趣味盎然的实例和丰富的咨询经验，会让家长们在不知不觉中处理好孩子的问题和自己的烦恼。希望更多的父母和孩子能够通过这本书，共同分享集中力这个人生最珍贵的礼物。

刘翰旭 | 慧修少儿青少年精神科院长

序言 父母能给孩子的美好礼物就是集中力

父母对子女的期望很多。

希望学习更努力

希望有开朗积极的性格

希望和朋友们相处得愉快

希望读很多书

希望学好英语

希望一直保持健康……

这些希望从积极的层面上来讲，都是父母期望孩子能过着幸福的生活。“至少要做到这样的程度，将来在人生的路上才能获得成功，过着幸福的生活啊！”基于这样的心情，父母对子女的期望变得愈来愈多。

但是在很多的情况下，父母只是怀有这些期望而已，并不懂得如何去实现这些期望。由于父母没有子女教育的基本信念和哲学，父母的殷切希望很难用正确的方法去实现。在这种情况下，对

未来的茫然和不安，再加上眼前窘迫艰难的现状，只会让父母的焦虑变得越来越严重。

正如只知道目的地却没有地图和指南针的游客，不断地在路上徘徊一样，父母们的心也会因此感到疲惫不堪。有时从新闻或者电视节目里、有时从书上、有时从邻居家阿姨那里……父母不停地寻找更好的方法。但是，这些方法与自己的教学态度、期望以及孩子的现状，有什么相关之处呢？父母亲欠缺这方面的思考。他们害怕在考虑这些问题的时候，别人家的孩子已经远远超过了自己的孩子，所以不管三七二十一，先让孩子执行了再说。

但是，跟着没有地图和指南针的父母踏上旅途的孩子，心情会更加沉重。就算旅行以孩子的成功和幸福为目的，就算父母甘心为孩子做出莫大的牺牲，当大家辛辛苦苦地朝着目标一步步迈进的时候，如果父母老是说“嗯？不是这条路吗？难道应该走那边”之类的话，那么孩子早晚会对父母的善变感到疲惫。不仅如此，如果孩子在旅途中不能为了偶遇的朋友和美丽的大自然而稍作休息，却总是被催促着要马不停蹄地努力，还要听从父母亲常挂在嘴边的“要是你好好努力，我们也不至于走上这条路”、“要不是你，我们何必受这种苦”之类的抱怨，久而久之，孩子迟早会因此失去信心。

最近，集中力低的孩子有增多的情形。而且，人们对这些孩子的关注程度也愈来愈高。所以，我们把集中力特别低的孩子称作ADHD，并给予这些孩子特别的关照。当电视节目经常报道“注意力缺陷过动症儿童”的行为特征，以及这种病症将会导致的不利结

果时，很多父母都担心自己的孩子会不会也是ADHD。每当我说某个孩子没有精神方面的障碍时，就会看到有些父母庆幸地抚着胸口，甚至流出喜悦的眼泪，但我也因此觉得大家对集中力有着太多的误会，因此心情也变得沉重起来。

舆论对ADHD的关心将过去“因为懒惰或脑袋不聪明”才会无法集中注意力的观念，逐渐转变成这是一种“无法抗拒的疾病”。一方面，这些舆论引起了父母对子女集中力问题的注意，我也因此感到高兴；另一方面，这也让我感到十分沉重和不安。“障碍”这种诊断如果稍不留神，就会带来“一辈子需要药物治疗”的沉重包袱，这正是我担心的情况。另外，孩子也会被贴上有障碍和没有障碍的标签，而受到不同的待遇，我相当不愿意看到这种情况发生。在我见过的诸多孩子中，就算是被诊断为ADHD的孩子，也相当正常。ADHD的孩子和正常的孩子比起来，其实共同点更多。

人类的大脑中，有从一出生就相当发达的部分，也有随着成长渐渐发育的部分。大脑中管理集中力的额叶部分在出生时没有发育完全，换言之，集中力的好坏绝大部分是由后天的成长决定的。而且，额叶的发育将会一直持续到青少年时期。因此，ADHD也可以通过持续的教育和努力来改变，而且能否取得良好的效果，父母的影响和帮助是相当重要的。实际上，集中力教育的成败，可以说完全取决于父母的努力程度。

在不久前，一个教育补习班在对小学教师授课的时候发生了一件事。我们在课堂上对“儿童散漫行为是以前就存在，还是最近才出现”的问题展开了讨论。我们探讨到底是孩子们以前就有散漫

冲动的本性，只是我们没有意识到这个问题，直到最近才曝光；还是现在的孩子比起过去的孩子更不容易集中精神，更容易散漫。大家对此众说纷纭。

根据学者的研究，一个班级之中被诊断为ADHD的孩子一般为一至二名；但是，现场的教师们却说，一个班里行为散漫到会影响授课的孩子有三至五名。特别是有一位教了20多年书的教师说，现在的孩子确实远比20年前的孩子散漫得多。她表示，过去只有学习态度不好或卫生习惯不佳的孩子才是问题孩子，而现在很多孩子却因为不能安静地坐在自己位置上或不服从教师的指示，而影响了课程。而且，这样的孩子还在增加。周围也有很多人说：“我们小时候可不是这样的……”虽然这种状况并没有通过统计资料得到证实，但是，现在的孩子比起过去的孩子更散漫的确是事实。

现在的孩子比过去的孩子更散漫的原因有很多，但是，其中最常见的原因就是玩电子游戏。很多孩子玩电子游戏的时候注意力非常集中，但学习的时候却办不到。有的妈妈还会开玩笑说：“我家孩子玩电子游戏的时候精神很集中呢，我消失不见了，他恐怕还不知道。”孩子们在玩电子游戏时很投入的原因是，电子游戏提供了强烈且快速的刺激。集中力在当事人接触到新鲜或神奇的东西时，不需要通过人为的努力，自然就会提高。但是，由于此时的集中力是与本人的意志无关，所以可以称做“被动性集中力”。

只要这个世界上的所有事情都像电子游戏那样吸引人，想必

没有父母会因为孩子的集中力问题而苦恼了。但是，现实并不允许我们像玩电子游戏那样快乐，有时候也要从事无聊和辛苦的工作。问题是，已经习惯于接受来自电子游戏刺激的孩子们，在缓慢、平和的刺激下，想要集中注意力会感到吃力。

电视也是一样。我们的眼睛和耳朵总是被电视吸引，因此，会被动地接收电视中提供的各种视听信息。孩子们每天通过听和看认识新的事物，又通过尝试或模仿，很自然地熟悉事物。但是，从电视中学到的很多东西很难在现实中不断地重复。因为，孩子们喜欢的大部分电视节目并非带有思考的主题，而是仅仅能给孩子带来一时乐趣、不断更新、花样百出的娱乐性节目。

对于电视里播放的内容，孩子们只是被动地接收到大脑中，但不会正确处理这些信息，进而使孩子感受到类似背负着沉重行李的压力。就是这种压力造成孩子心理上的紧张，让他们表现出散漫的行为。

添加在食物里的各种人工调味剂，以及含有很多糖分的食物，也是导致集中力低下的主要因素之一。人工调味剂对集中力的影响还没有通过研究得到证实，但是，从心理咨询室里孩子们的饮食习惯来看，二者之间似乎有不小的关联。愈是散漫的孩子，可乐和饼干就愈没有离开过他们的嘴边。

孩子对电子游戏的迷恋程度也与集中力的发育有很深的联系。孩子们都是通过积极运用自己的感官来接触这个世界。在尽情玩耍的过程中，他们也可以缓解累积在心里的紧张情绪。但是，现在的孩子连在空旷的空间里尽量玩耍的机会都没有了。过去，孩子

们在外面玩到太阳下山才回家，而现在的孩子一进门就开始热衷于电脑游戏。他们即使想到外面玩，也没有朋友陪伴，因为所有人都在忙着上补习班或才艺班，根本没有玩的时间。

现在的情形是，很多家长觉得与其让孩子在外头交个朋友，不如把他送到才艺班去。孩子们在四四方方由水泥墙围成的家、学校或才艺班里，都会安静地学习、生活，不给他人带来麻烦。因此，他们失去了释放身体里充沛能量的机会，也无法学到调整和管理这些能量的方法。于是，他们以到处走动或坐在位置上不安分的方式来消耗一些能量，可是这种行为通常都会被禁止。

当孩子面临一大堆要做的事情时，集中力也会明显下降。孩子们生来就是充满好奇心的科学家。但是，很多父母在小朋友依据自己的兴趣去探索世界之前，就开始急着进行早期教育，这种行为反而让孩子们失去了对这个世界的关注和好奇。要学习比实际接收能力高出好几倍的课程，不停地朝着更高的目标前进，很容易让孩子绝望和放弃。这样的孩子最后只是看着父母的眼色，敷衍地学一学，并不会集中注意力认真学习。这时如果父母的唠叨愈来愈多，孩子就会感到自己很没用，渐渐表露出没有自信和泄气的样子。想要提高孩子的集中力，就要改变孩子所处的生理和心理环境。想到这一点，就需要父母的努力。

集中力是未来成功和幸福的基础。同时，也会对目前的学习成绩造成很大的影响。但是，我并不希望本书被当做提高孩子学习成绩的工具。原因是，在父母的教育理念和期望不正确的情况下，只为了提高成绩而付出努力，反而会让孩子的集中力下降。

集中力是展示一个孩子对自己目前的生活，是否感到安定和是否适应的指标。孩子们无论是以女儿或儿子、哥哥或弟弟、姐姐或妹妹，还是学生或朋友的身份出现，在不同的情况下都扮演着不同的角色。如果在这些角色中，一旦有哪一个角色让孩子感到力不从心，孩子就会失去集中力，表现出散漫、冲动的行为。孩子会对自己扮演的角色失去信心，这是因为父母为他定下的标准和他的能力不相应。

我希望父母可以有通过这本书，反省在过去的时间里，自己是如何提高或者降低了孩子的集中力，好好思考应该为提高孩子的集中力做出怎样的努力。如果再贪心一点的话，我希望父母能依照自己的教育理念，从本书中得到孩子需要的帮助，也希望本书能成为大家在实践过程中的地图和指南针。期望能够借此提高孩子的集中力，也让父母感受到更多的幸福。

为此，我在这本书中尽量注入更多有关集中力发展的知识和经验。为了帮助父母创造自己的教育理念，我深入浅出地介绍了多种教育心理学的理论，并加进了自己的经验。此外，就像很多人明知道“减肥就要少吃多运动”的道理却无法付诸行动一样，我担心大家不能把“要改变孩子就要先改变父母”的信念转化为行动，所以，尽可能具体地将父母需要实践的事情写进了书里。

虽然这本书还有很多不足之处，但是，我相信父母本身的热情和努力能够弥补这本书的不足，因为我所碰到的许多父母都比我想象中的更为贤明、温柔。最重要的是，当父母怀着一心只为子女的信念时，所表现出的变化让我非常吃惊。正是因为相信会

有这样的父母存在，我才敢说这本书能为很多人提供帮助。但愿更多的父母和孩子能有更多的笑容，分享更多的爱，更加幸福健康地生活。

李明京 谨识

目录

contents

- 推荐序1 集中力造就伟大的孩子/001
- 推荐序2 为烦恼的父母所写的书/003
- 序 言 父母能给孩子的美好礼物就是集中力/005

第一篇 孩子们的身上藏有集中力的种子

什么是集中力? /003

集中力是在规定的时间内完成任务的能力/006

集中力是选择性做出反应的能力/007

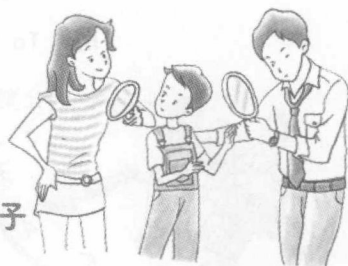
集中力是自我控制能力/008

集中力三节拍: 自我控制能力, 信息处理能力, 注意力/010

“我不会”的智秀/014

“我不要”的泰永/017

“又忘了”的敏秀/020



父母分辨集中力种子的能力/023

集中力检测题目列表1 | 我的孩子集中力到底高不高? /027

破坏子女集中力的父母/030

过分期待型父母/032

不要问型父母/034

Never Ending型父母/035

散漫型父母/037

父母的信任是集中力的开始/039

称赞的惊人威力/042

称赞能让鲸鱼跳舞/043

集中力检测题目列表2 | 我有多信任孩子? /045

How To | 集中力的钥匙——称赞/047

让集中力提高一百倍的四种称赞技术/050



第二篇 孩子的集中力消灭法、集中力挽救法

准备与孩子共度的时间/061

能让情绪安定的身体接触和对话/064

爸爸和孩子一起共度时光的五种方法/067

站在孩子的立场上讲话、行动/069

听完孩子的话/073

为了站在孩子的立场讲话，父母应该遵守的对话方法/076