

人生不是百米冲刺，不要怕输在起跑线上。一生的奋斗过程中需要不断的学习，赢在终点的秘诀，就看你是否具备较强的学习能力。

中小學生 學習能力訓練手冊

● 朱咸斌著

天津科學技術出版社

谨以此书献给那些在学海迷航并为“分”所困的学子和过分迷信补习班而缺少其他教育手段的家长。

学习能力训练手册

朱咸斌 著

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学习能力训练手册/朱咸斌著. —天津: 天津科学技术出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5308-6270-4

I. ①学… II. ①朱… III. ①中小学生-学习能力-能力培养 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 047693 号

责任编辑: 王 祯

责任印制: 张军利

天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332400 (编辑部) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津市武清区雍阳印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 17.5 字数 247 000

2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 68.00 元

前言

讲道理的书有很多，只能解决“为什么”的问题，现实中我们更需要解决“怎么办”的问题。打开这本书，您首先要做的是，看看这些训练项目要解决什么问题，孩子是否存在这些问题，然后才是具体的训练方法，接下来是孩子的训练表现，最后再看看阶段性训练后，孩子获得了哪些提升。我们并不试图让家长成为教育专家，只是希望您细心研读并与孩子一起训练，您将成为塑造孩子良好行为和学习习惯的优秀教练。

孩子在学习习惯和行为习惯中存在一些问题，往往是某些能力欠缺的表现，能否纠正不良习惯，建立良好的新习惯，则折射出家长在子女教育中的方式、方法和心态处置得是否得当。我们相信所有正常的孩子智力水平相差不大，只有智能结构的不同，有的孩子表现出很好的语言文字表达才能，有的孩子有很好的运动或表演天赋，有的具备良好的人际交往能力……但是，在目前的应试教育体制下，如果孩子在学科学习中不能考出好成绩，这些闪光点就有可能湮没在分数和升学的指挥棒下。丛林法则使大器晚成变得越来越困难。

成绩的好坏与学习能力直接相关。孩子成绩不理想，家长首先想到的是给孩子补课，再听一遍本该在学校课堂就掌握的内容，见识一些题目。这些对孩子会有一些帮助，但家长也常常困惑：换个数字、换个问法孩子又做不对了。生病了要去医院打针吃药，但经常生病，就要想办法提高孩子的免疫力了。学习能力——注意力、观察力、思考力、想象力、记忆力，就像孩子的自身免疫力一样。培养和训练这种能力，直接关乎孩子的听课、作业、考试乃至日后走向社会的发展空间。具备了这种能力，取得学科学习的理想成绩是必然的，也是轻松的，上补习班的时间可以节省下来做更重要的事情。

训练主要由五部分内容组成，家长只要明确“一、二、三、四、五”的训练纲要，就可以开始每天的训练了。这五部分内容，概括起来就是：一个目标——阶段性学习目标设定及达成；两个习惯——良好的听课习惯和作业习惯；三种能力——专注力、记忆力和思考力；四套方法——思维导图、错题集、预习、复习；五类技能——听、说、读、写、算。

好习惯决定好成绩，能力是习惯形成的前提，习惯不会在一夜之间就能改变或形成，训练是习惯形成的保障。打开这本书后，不要急于往后翻看，不要急于一天做很多页、很多项目的训练，那样每个都是浅尝辄止，没有效果。同时，再好的药物也不可能一夜之间去除沉痾，只做了三两天训练，便觉得索然无味，不能坚持，同样收不到任何效果。

发现问题和取得进步就是我们每天训练的目的。相信您的孩子会很执著，有耐心和恒心，只需要按部就班地完成当天的训练内容，循序渐进，两个月后您会惊叹，奇迹就会在平淡的日子里发生。如果能坚持完成全部训练，相信孩子受益的不仅仅是在知识的学习方面。

世界上百分之八十的财富集中在百分之二十的人手中，这就是著名的二八定律的一个实例。同样，百分之八十的家长希望自己的孩子考上重点校（示范校），而重点校只占学校总数的百分之二十。这百分之二十的重点校却控制着百分之八十的教育资源。

重点校即使不能保证所有的孩子成才，但不同教育环境中成长起来的孩子，其思想、行为、习惯、能力等方面肯定会有许多不同，很大程度上影响着孩子的未来，这就是家长想方设法让孩子考取重点校的原因。在我们的眼中，每个孩子都是优秀的，因为每个孩子的智能结构不尽相同，加权平均的结果，使得孩子们在智商层面并不存在太大的差异，但决定成败的往往是那些智力因素中最基本的元素和非智力因素。

一位小学生，在小升初考试后胸有成竹，大有市重点非我莫属之势。但分数下来只是个良 B，孩子大惑不解，家长大失所望。在速至教育学习能力训练中心进行的学习能力评估中发现，在涉及概念的填空和知识灵活运用的问题方面，孩子表现得无可挑剔，但是，在类似下面这些简单的计算中却失误频频。

- A. $26 - 0.75 + 0.25 = \underline{25}$
- B. $7.26 - (5.26 - 1.5) = \underline{0.5}$
- C. $6.25 + 3.85 - 2.125 + 3.875 = \underline{5.1}$
- D. 脱式计算（保留一位小数）
 $13.75 \div 0.125 - 2.554 = \underline{107.446}$

通过评估发现，孩子的视觉分辨率、视觉广度和专注力持久度都有较大缺陷，同时还存在许多忽略思考过程的“想当然”的问题。这些问题不但直接影响了成绩，而且在考试中往往难以察觉。家长在给孩子辅导时往往注重大题、难题，对这类“小错”也没少说，但苦于没有有效的解决办法。也有的家长对此没有足够的重视，甚至有些家长还比较欣赏地说，我们孩子脑瓜没问题，就是有时候粗心。

人们往往习惯于记住第一，世界第一高峰是珠穆朗玛峰，有谁留意过世界第二高峰是哪一座？虽然乔戈里峰只比珠穆朗玛峰矮了二百多米。名牌大学毕业生成功的概率远大于二三流学校的毕业生。在赢家通吃的社会中，只有少数人能够笑到最后。获得百米冠军的选手，鲜花、掌声都给了他，媒体焦点追踪着他，广告赞助商围堵着他……没人在意那个失意的亚军，虽然他可能比冠军只差 0.01 秒，虽然他甚至比冠军训练得更加刻苦，虽然失利的原因可能只是鞋钉不太适合赛场跑道这类小问题。

为了增加成功的机会，校园的“军备竞赛”从幼儿园就开始了。刚才提到的那位失意的考生，从上幼儿园开始就参加了早教中心的训练，一年级开始参加各类学科辅导班，“不让孩子输在起跑线”成了家长的共识。但人生毕竟不是百米冲刺，也不是马拉松，究竟什么是人

生奋斗的终点？怎样才能赢在终点？究竟该让孩子获得怎样的能力才能立足社会？养成良好的学习习惯和盲目报学科补习班哪一个更重要？

速至教育学习能力培训中心多年以来一直致力于学生基本学习能力训练和良好学习习惯的培养，注重孩子自主学习能力的提升和自我约束管理能力的加强。在这里，不会重复讲一遍本来在学校就应该吸收和掌握的知识，但能帮孩子养成良好的听课习惯；不会搞题海战术让孩子身心疲惫，但能培养孩子做事专注的能力；不唯成绩论，注重不同智能结构的孩子的个性化教育，扬长避短。

方法是学出来的，能力是练出来的。那些以优异成绩考上清华、北大的学生毕竟是少数，这里每天发生的是，让孩子通过培训，综合素质能力得到明显的提升，让先进变得优秀，让后进追赶先进，让他们成为未来生活的佼佼者！

著名教育家叶圣陶说：“教育是什么，往简单方面说，只有一句话，就是养成良好的习惯……”孩子在学习过程中究竟存在哪些问题？是哪些智力因素和非智力因素影响了成绩？怎样才能形成良好的学习习惯呢？

训练说明

训练是一种学习过程，以学游泳为例，下至三岁孩童，上至耄耋老人，都是从那些基本动作开始学起。不一样的是，教练员需要根据不同年龄、性别、认知水平、心理活动等方面的差异，制订训练目标，安排训练科目，分析训练过程。

本书安排的训练，除了个别训练项目对年龄有要求，一般来讲，从学前班到初中的孩子都非常适合，只是各有侧重而已。家长需要把握以下原则：低年级以培养学习习惯为主，稍高年级要注重提升学习能力和基本学习技能，更大些的孩子则侧重于学习方法和非智力因素的培养。为此，请家长按照以下几个方面的要求展开训练。

1. 每天开始训练前，家长一定要先弄清训练的目的、意义和方法，并根据孩子的实际情况，让孩子也明白当天的训练是为了改变目前怎样的现状。训练前，估算一下训练时间，避免与日常的课业内容冲突。建议每天的训练时间在 15~20 分钟。每天都要练，但不需要一天练很多，习惯是逐渐形成的，请牢记这个基本原则。

2. 希望家长在训练过程中，去掉那些讽刺挖苦和表达愤怒的词汇，只需鼓励就好。那些在课堂、作业、考试中表现出的问题，正是训练所要解决的，因此在刚开始的训练中，一时达不到训练要求也是正常的，那只是暂时没有达到。发现了差距，也就确定了目标，缩小差距就是进步。

如果说批评是一味良药的话，那只适用于态度，除非孩子训练态度不端正。当然，孩子的训练态度，首先取决于家长的重视程度和对训练的认可度。

3. 本手册可供小学、初中学生使用。训练分为基础训练和拓展训练两部分，拓展训练建议五年级以上同学做。每周进行五天训练，每次训练 5~15 分钟，周六、周日通过学科的作业或复习题来检验效果，及时发现问题，并在日后的训练中加以强化。训练开始前，家长要对当天的训练内容进行总体把握，看清楚哪些项目是让孩子独立完成的，哪些是需要家长辅助的（比如计时），哪些是需要家长共同参与的（比如听觉注意力训练）。

4. 本训练的设计是按照训练难度不断加深和递进的，由于不同年龄段孩子的认知不同，以及每个孩子能力方面的差异，在进行家庭训练的时候，可在满足认知度的前提下，适当调整进度和难度，同时把握一个原则：如果本次部分或全部训练不能令人满意，则不急于进行下一梯度的训练，而应巩固强化，直至满意后再进行下面的训练。同时，可以根据我们提供的训练方法和手段，结合孩子的具体情况编制相应的训练项目。

5. 习惯形成的周期一般为 60~90 天，因此训练需要每周按部就班地进行，不宜间断太久。如果孩子取得了阶段性的进步，也不要沾沾自喜，训练过程中的反复是很正常的，应注重巩

固和强化。只有真正达到一定水平后，才能实现学习能力质的飞跃。

6. 每天完成训练日志非常重要，这既是孩子训练成绩的客观体现，也是锻炼孩子分析总结能力的手段，更是见证孩子成长过程的珍贵资料。

7. 训练开始前，请家长先进行“学习能力评估”，该评估可帮助家长直观发现问题所在，在日后的训练中，可以比较有针对性地进行相关训练，并通过阶段性训练，考查孩子能力的提高。

自我评估

阅读能力综合评价表

评价内容	评价指标	权重	评价等级			得分
			良	中	低	
阅读方式	阅读中能够默读	5%				
	阅读中能做到头部不动	5%				
	阅读中不用手指读	5%				
	阅读中必要时能够正确、流利、有感情地朗读	5%				
	阅读中能根据阅读需要合理调整阅读速度	5%				
阅读策略	能够借助上下文和生活实际猜测词句意思	5%				
	阅读中能够注意到不同标点符号表达的语气	5%				
	阅读中能够积极地展开想象、联想等思维活动	5%				
	阅读中能够借助读物中的图画理解读物内容	5%				
	阅读中能够注意文章的前后连贯和完整性	5%				
阅读兴趣	喜欢书籍，喜欢文字	5%				
	阅读的内容广泛	5%				
	阅读中有明显的个人情感体验	5%				
	阅读中注意力集中，以阅读活动本身为乐	5%				
	参加阅读活动积极	5%				
阅读习惯	阅读中能够积累词语	5%				
	能够通过阅读解决学习中遇到的问题	5%				
	阅读后习惯谈论阅读的内容	5%				
	开始把阅读作为一种日常生活的方式	5%				
	爱护书籍，不在书籍上乱写乱画，书籍整洁	5%				

评分可分为自评、家长评分和老师评分。

评估表的记分采用百分制，总分为 100 分，每项一级指标各占 25 分，每项二级指标各占 5 分，“良”记 5 分，“中”记 3 分，“低”记 1 分。每项一级指标中得分在 25~18 分之间，记为“良好”；17~12 分之间，记为“中等”；11~5 分之间记为“较低”。

总体评价同样分为三类：80 分以上为“良好”；79~60 分为“中等”；60 分以下为“较低”。如果自评、家长评分和老师评分的结果出现较大差异，则以老师评分为准。

听课能力测试表

- | | | | |
|--------------------------------|----|----|----|
| 1. 上课走神、说话、做小动作，一有动静就分神。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 2. 不能完全理解课堂内容，会听错老师所讲的话。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 3. 老师布置任务，同学们已经开始了，自己还不知道要做什么。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 4. 不能完全复述老师上课所讲的内容或经历过的事。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 5. 不能紧跟老师的思路，会因某个问题或话题而产生思维漂移。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 6. 听不懂就不想继续听，或听懂了就开小差。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 7. 上课不积极举手，下课羞于向老师、同学请教。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 8. 听课比较古板，不能举一反三。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 9. 回答或阐述问题，讲话比较啰唆，没有条理性。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 10. 思考、分析问题抓不住重点。 | 经常 | 较少 | 很少 |

请在上述测试结果后面画“√”。评分标准：选项为“经常”，得0分；选项为“较少”，得1分；选项为“很少”，得2分。总分为20分。分数在10分以下，则听课能力不足；分数在10~15分，则听课能力一般；分数在15分以上，则正常。

不要以为只有那些经常被老师点名的孩子才存在听课注意力的问题，其实很多孩子都或多或少地存在这些问题，只是由于小学阶段的学科知识相对较容易，家长的耐心辅导等因素掩盖了这些现象。在进入小学高年级和初中的时候，若孩子还存在这些问题，会因知识难度加深、家长无法辅导而得以暴露，却为时已晚。一些天资优秀的学生因此而变得平庸，令人扼腕叹息。

学习习惯和作业能力测试表

- | | | | |
|------------------------------|----|----|----|
| 1. 容易将题目的数字和符号抄错、漏抄。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 2. 字迹潦草，会看错自己写的数字。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 3. 草稿纸上计算正确的答案容易抄错。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 4. 审题时会漏看一些字，甚至会漏掉整道试题。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 5. 没仔细看完应用题或文字较长的题目，就动手做题。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 6. 计算中，进位、退位、错位、试商、经常出错。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 7. 朗读速度慢，经常丢字、改字或跳行，有时用手指着读。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 8. 提笔忘字、单词拼错或遗忘数学公式。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 9. 写作业经常借口喝水、上厕所或被无关事情打扰而中断。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 10. 不能记全老师留的作业，即使记了也会漏做。 | 经常 | 较少 | 很少 |

- | | | | |
|--------------------------------|----|----|----|
| 11. 写作业拖沓，边写边玩或借思考为名而走神。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 12. 观察力差，写作文缺乏想象力、没词或没有逻辑性。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 13. 自我约束力差，依赖性强，无法独立完成作业。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 14. 预习、复习和检查纠错纯属走过场。 | 经常 | 较少 | 很少 |
| 15. 很少阅读课外读物，遇到生字很少查字典，阅读不求甚解。 | 经常 | 较少 | 很少 |

请在上述测试结果后面画“√”。评分标准：选项为“经常”，得0分；选项为“较少”，得1分；选项为“很少”，得2分；总分为30分。分数在15分以下，则程度严重；分数在15~23分，则属中度；分数在23分以上，则正常。

自控力测试

请在你所选的答案上画“√”，然后按计分表计算自己的得分，看看你属于哪一类人，应当怎样改进。

1. 我常常会无缘无故地自言自语。
 - A. 常常如此
 - B. 偶然如此
 - C. 从不如此
2. 无论是学习、饮食或外出游玩，我总是
 - A. 匆匆忙忙，不能尽兴
 - B. 介于A和C之间
 - C. 从容不迫
3. 在度假时，我更喜欢参加一个画家写生班，而不愿听人家辩论。
 - A. 是的
 - B. 不一定
 - C. 不是的
4. 在需要当机立断时，我总是
 - A. 紧张兴奋
 - B. 介于A和C之间
 - C. 冷静运用理智
5. 在嘈杂喧闹中，我仍然不受干扰，专心学习。
 - A. 不是的
 - B. 介于A和C之间

- C. 是的
6. 当同学声明他要在家休息或写作业时，我仍设法让他同我一起到外面游玩。
- A. 不是的
- B. 介于 A 和 C 之间
- C. 是的
7. 即使有同学和我意见不合，我仍能跟他团结。
- A. 是的
- B. 介于 A 和 C 之间
- C. 不是的
8. 考试中有两道题目：一道分值高但难度大，另一道分值低但较简单，我宁愿选择前者。
- A. 不是的
- B. 不太确定
- C. 是的
9. 在参加讨论时，我总是
- A. 听取别人的意见再决定
- B. 摇摆不定
- C. 坚持自己的立场

题号	A	B	C
1.	0	1	2
2.	0	1	2
3.	0	1	2
4.	0	1	2
5.	0	1	2
6.	0	1	2
7.	0	1	2
8.	0	1	2
9.	0	1	2

第一类：总分 13~18 分；第二类：总分 9~12 分；第三类：总分 0~8 分。

结论：第一类，通常言行一致，能够合理支配自己的感情、行动，为人处世能保持自尊心，赢得别人的重视。但也要把握好尺度，有时也容易以自我为中心，太固执己见。第二类，基本上能做到言行一致，但有时不免做出自相矛盾的事，要学会把握自己。第三类，通常不能克制自己，又不能尊重礼俗，更不考虑别人的需要。充满矛盾，却无法解决。要努力克制自己的不良行为。

学习动力自我诊断

此表主要帮助孩子了解自己在学习动机、学习兴趣、学习目标上是否存在困扰。请实事求是地在与自己情况相符的题目后画“√”，不相符的题目后画“×”。

1. 如果别人不督促你，你极少主动地学习。
2. 你一读书就觉得疲劳与厌烦，只想睡觉。
3. 当你读书时，需要很长时间才能提起精神。
4. 除了老师指定的作业外，你不想再多看书。
5. 如有不懂的，你根本不想设法弄懂它。
6. 你常想自己不用花太多的努力，成绩也会超过别人。
7. 你迫切希望自己在短时间内就能大幅度提高自己的学习成绩。
8. 你常为短时间内成绩没能提高而烦恼不已。
9. 为了突击完成某项作业，你宁愿废寝忘食、通宵达旦。
10. 为了把功课学好，你放弃了许多你感兴趣的活动的。
11. 你觉得读书没意思，想去找个工作做。
12. 你常认为课本上的基础知识没啥好学的，只有看高深的理论，读大部头作品才带劲。
13. 只在你喜欢的科目上狠下工夫，而对不喜欢的科目放任自流。
14. 你花在课外读物上的时间比花在教材上的时间要多得多。
15. 你把自己的时间平均分配在各科上。
16. 你给自己定下的学习目标，多数因做不到而不得不放弃。
17. 你几乎毫不费力就实现了你的学习目标。
18. 你总是同时为实现几个学习目标忙得焦头烂额。
19. 为了对付每天的学习任务，你已经感到力不从心。
20. 为了实现一个大目标，你不再给自己制订循序渐进的小目标。

每个题目若画“√”，记 1 分；若画“×”，记 0 分。

上述 20 个题目可分成 4 组，它们分别测查你在四个方面的困扰程度：1~5 题测查你的学习动机是不是太弱；6~10 题测查你的学习动机是不是太强；11~15 题测查你在学习兴趣方面是否存在困扰；16~20 题测查你在学习目标上是否存在困扰。假如你在某组中的得分在 3 分以上，则可认为你在相应的学习欲望上存在一些不够正确的认识，或存在一定程度的困扰。

能力决定成绩

其实，很多家长已经发现孩子听课注意力涣散，作业、考试过程中粗心大意的问题，但没有加以重视，认为孩子长大了以后，这些情况会有所改观。殊不知，小学低年级的时候是习惯养成的重要阶段，坏习惯不会随着年龄的增长而自行消失，只会更加根深蒂固。改掉一个坏习惯，即使过程很困难，但为了孩子日后的成功，也是必须的。

习惯，并非只靠主观愿望就能自觉形成，还要具备相应的能力、方法和进行自我管理，这些都要经过科学的训练，并经过两个月以上的时间不断重复才能实现。

随着孩子年龄的增长，有些习惯改起来确实有一些难度，但最重要的是，发现了问题就要想办法解决，抱怨是无益的，只有行动才能改变现状。想改变现状，必须进行刻苦训练。那些成功孩子的今天，也能成为您的孩子的明天！

在多年的教学过程中，我们见过各种各样的学生，发现很多学生都缺乏一种稳定性——将学习成绩保持在中上等水平的能力。保持稳定性最重要的两个方面是学习能力和学习方法，当然还有学习动力和自我管理能力。

对于一个运动员来说，按照错误的动作，很难练出稳定性，也不会有好战绩；对于一个学生来说，不改掉不良的学习习惯和错误的学习方法，更难取得稳定的好成绩。出色的能力是习惯形成的前提，正确的方法是习惯养成的保障。好习惯就会有好成绩，而训练是使习惯定型的最佳途径。

学习是件快乐的事情，能力的提高会给你带来这种快乐；训练是个艰苦的过程，但能保证你能力的提高。能力是习惯形成的前提，如果通过以上测试，发现孩子存在较多问题，说明孩子缺乏最基本的学习能力、方法和动力，那就通过下面的训练来改变现状吧！

目 录

基础训练一	1
基础训练二	4
基础训练三	8
基础训练四	12
基础训练五	15
基础训练六	18
基础训练七	22
基础训练八	26
基础训练九	30
基础训练十	34
基础训练十一	37
基础训练十二	41
基础训练十三	46
基础训练十四	51
基础训练十五	56
基础训练十六	59
基础训练十七	63
基础训练十八	66
基础训练十九	70
基础训练二十	74
基础训练二十一	78
基础训练二十二	82
基础训练二十三	86
基础训练二十四	88
基础训练二十五	92
基础训练二十六	96
基础训练二十七	100
基础训练二十八	103
基础训练二十九	107
基础训练三十	110
基础训练三十一	114
基础训练三十二	117
基础训练三十三	120
基础训练三十四	124
基础训练三十五	127
基础训练三十六	131
基础训练三十七	134
基础训练三十八	137
基础训练三十九	140
基础训练四十	142
基础训练四十一	145
基础训练四十二	148
基础训练四十三	153
基础训练四十四	157

基础训练四十五	161
基础训练四十六	166
基础训练四十七	170
基础训练四十八	173
基础训练四十九	177
基础训练五十	182
基础训练五十一	186
基础训练五十二	189
基础训练五十三	194
基础训练五十四	196
拓展训练一	200
拓展训练二	202
拓展训练三	204
拓展训练四	207
拓展训练五	210
拓展训练六	213
拓展训练七	217
拓展训练八	220
拓展训练九	223
拓展训练十	226
拓展训练十一	229
拓展训练十二	232
拓展训练十三	234
拓展训练十四	239
拓展训练十五	243
拓展训练十六	246
拓展训练十七	250
拓展训练十八	254
附录一	257
附录二	259

基础训练一 年 月 日

专注力动作训练

§ 深呼吸

【训练目的】深呼吸对稳定情绪、进入学习状态、提升自信心有巨大帮助。

【训练方法】①坐姿：将身体姿势调整到较舒适的位置，在听课或写作业时，要按照坐姿要求端坐。然后，闭上眼睛。②吸气：用鼻子深深吸气（可以像闻水果香气那样），要注意，深呼吸是腹式呼吸，也就是说，当你吸气以后，小腹鼓起，而不是像平时那样，胸腔鼓起，那是胸式呼吸。吸气时，心中默数四下。③屏气：当小腹鼓起充满气体后，屏住呼吸，心中默数四下。④呼气：用嘴巴将体内气体全部呼出，心中默数八下。

【动作要领】用鼻子吸气，不要用嘴巴，吸气后是小腹鼓起，而不是胸腔。记住吸气、屏气、呼气的节拍是4、4、8。

【训练提示】很多家长反映孩子坐不住、太浮，深呼吸训练可以有效地帮助孩子控制情绪，并专注地投入到学习和训练中去。每次训练开始前、学校上课预备铃响时、在家写作业前、各类考试前，都要做一次，结合日后学习的冥想训练，孩子就能慢慢地静下心来学习。

视觉专注力训练

【训练目的】训练学习注意力，锻炼手眼配合能力。

【训练方法1】按照图形的线条形状，把虚线连成实线。一笔画完，不能中途涂改。

