



马克思说：“天才就是集中注意力！”

注意力差、容易分心，被列为儿童十大问题行为之首。

调查显示，学生成绩的好坏，主要取决于注意力！

关注孩子，从关注孩子的注意力开始！

教出专心的孩子

凌秀娟 候世倩 唐文婷 著

- ① 3个因素，区分孩子是多动还是好动；
- ② 5大案例，带孩子彻底告别多动症；
- ③ 8个引导，让孩子的注意力显著提升；
- ④ 28个趣味游戏，寓教于乐，孩子成才不是梦！

1、2、3、4，轻轻松松教出专心的孩子！



教出专心的孩子

关注孩子,从关注孩子的注意力开始!

凌秀娟 候世倩 唐文婷 著

 朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

教出专心的孩子/凌秀娟,候世情,唐文婷著. —北京:朝华出版社, 2009. 10
ISBN 978 - 7 - 5054 - 2252 - 0

I. 教… II. ①凌…②候…③唐… III. 儿童 - 注意 - 能力培养 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 188862 号

教出专心的孩子

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约编辑 成 美

责任印制 张文东

封面设计 大象设计工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京忠信诚胶印厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 270 千字

印 张 16.5

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2252 - 0

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换



前言

什么是专心？
我的孩子专心吗？
我的孩子为何不专心？
怎样才能教出专心的孩子呢？
.....

马克思曾说：“天才就是集中注意力！”

欣赏美丽的花朵，首先要注意到它；聆听优美的音乐，首先要注意到它；记住重要的资料，首先还是要注意到它。当我们将有意识地观察一事物、思考一个问题时，都需要先注意到它。

在我们的学习过程中，注意力是打开我们心灵的门户。门开得越大，我们学到的东西就越多。而一旦注意力涣散了或无法集中，心灵的门户就关闭了，一切有用的知识信息都无法进入。正因为如此，法国生物学家乔治·居维叶说：“天才，首先是注意力。”

考察各种类型的神童，其稳定而集中的注意力可以说是一个普遍的特征。据说居里夫人幼年时注意力就令人吃惊，在她阅读书籍之际，就是别的孩子跟她开玩笑，故意发出各种使人不堪忍受的声音，也丝毫不能把她的心思从书本上吸引过来。

法国大作家巴尔扎克一次写作时朋友来访，他很长时间也没有发现。中午仆人送来饭菜，客人以为是给自己准备的，就把饭菜吃了，后来客人发现巴尔扎克还是那么忙就独自离开了。天黑了，巴尔扎克觉得该吃午饭了就来端碗端盘。看到饭菜已被吃光，他责备自己说：“真是饭桶，吃完还要吃。”

法国昆虫学家法布尔为了解蚂蚁生活习惯，曾连续几小时趴在潮湿、肮

脏的地面上，用放大镜观察蚂蚁搬运死苍蝇的活动，当时周围有许多人围观议论，他竟毫不理会。

大文学家罗曼·罗兰有一次去参观著名雕塑家罗丹的工作室，欣赏他刚完成的作品。可是来到塑像前，罗丹发现还有几处地方不满意，于是拿起凿子就修改起来，口中念念有词，仿佛那座雕像是他的朋友。两个小时后修改完毕，罗丹满意地瞧了自己的作品一会儿，然后就要大摇大摆地离去，差点把他的朋友锁在屋里。

伟大的革命导师列宁读书的速度和理解的深度异常惊人。有一次，一位老布尔什维克见列宁捧着一本很厚的外文书在快速翻阅，便问他把一首诗背下来需要读多少遍，列宁回答道：只要读两遍就可以了。列宁之所以具有如此强的记忆力，是与他读书过程中的专心致志分不开的。

这样的事例不胜枚举。由此可见，无论是科学家、军事家、政治家、思想家，很多成功的人，他们在一生中能够成就一番事业，其中都有一个重要的素质就是：善于集中自己的注意力，善于专心致志地做一件事情，善于专心致志地进行每一时刻的研究、学习和努力。

只有聚其精，会其神，孩子才能取得成功。孩子专心与否，关键在于能否集中自己的注意力。而孩子能否集中精力是与您的教育、教养的态度和方法分不开的。正所谓，优秀孩子的背后总会站着伟大的父母。因此要想提高孩子的学习成绩，培养和开发他们的智力，第一步就要注意培养和训练他们的注意力，养成专心致志的习惯。

当我们赞叹、羡慕、向往和崇拜天才人物的成功时，不如从自己开始，不如从现在开始，不如从培养孩子集中注意力这件小事上开始，不要让优秀与孩子擦肩而过。只要用心，您也可以把自己的孩子培养成天才。

那么，就让我们一起携手开启这扇心灵之窗，在孩子的心田里播撒下一颗卓越的种子，让这颗种子慢慢地发芽、长大、茁壮，成为明天的一棵参天大树。



目 录

第一章 走进注意力的世界 / 1

注意是心灵的天窗,只有打开注意力的这扇窗户,智慧的阳光才能洒满心田。

——教育家 乌申斯基

第一节 您了解注意与注意力吗 / 3

- ♥ 我的孩子怎么了 / 3
- ♥ 了解注意 / 4
- ♥ 什么是注意力 / 10

第二节 注意力是一切学习活动的基石 / 11

- ♥ 注意力决定学习效率 / 11
- ♥ 注意力主导知识的掌握 / 13
- ♥ 注意力体现在整个学习过程中 / 14
- ♥ 良好的注意习惯与能力是孩子一生享用不尽的财富 / 15

第三节 注意力不集中的主要表现及对孩子的影响 / 17

- ♥ 注意力不集中的主要表现 / 17
- ♥ 注意力不集中对孩子的影响 / 19

第四节 走出注意力认识上的几个误区 / 21

- ♥ 误区一:注意力不集中是学习态度问题 / 21
- ♥ 误区二:孩子学习不好和智商有关 / 21
- ♥ 误区三:孩子注意力不集中,长大了就好了 / 22
- ♥ 误区四:注意力是由兴趣决定的 / 22
- ♥ 误区五:父母陪孩子读书效果会好点 / 22

第五节 帮您测测孩子的注意力 / 24

- ♥ 高品质注意力的判断标准 / 24
- ♥ 测测孩子的注意力 / 25
- ♥ 附:趣味注意力测评 / 25

第二章 培养孩子的注意力从您开始 / 31

生命不是一个可以孤立成长的个体,它一面成长,一面收集沿途繁花茂叶。它又似一架灵敏的摄像机,沿途摄入所闻所见。每一分每一寸的日常小事,都是织造人格的纤维。

——作家 罗兰

第一节 积极营造一个和谐的家庭氛围 / 33

- ♥ 家庭是孩子成长的第一环境 / 33
- ♥ 怎样为孩子布置好一个小书房 / 34
- ♥ 不要让孩子处于矛盾之中 / 35
- ♥ 给您的十条建议 / 37

第二节 精心为孩子准备一日三餐 / 39

- ♥ “豆芽菜”和“小胖墩” / 39
- ♥ 怎样的膳食适合孩子 / 40
- ♥ 一日三餐巧安排 / 41
- ♥ 饮食上的几个误区 / 43
- ♥ 巧妙引导挑食的孩子 / 44
- ♥ 附:影响孩子健康的食品 / 45

第三节 激发孩子浓厚的学习兴趣 / 49

- ♥ 兴趣是走向成功的动力 / 49
- ♥ 点燃孩子学习兴趣的火种 / 50
- ♥ 引领孩子快乐学习 / 52

第四节 从容面对孩子个性的转折期 / 56

- ♥ 逆反源于好奇 / 56

♥ 家有孩子转折期 / 58

♥ 青春期的烦恼 / 60

第五节 城市孩子的“时髦病” / 65

♥ 帮您了解“感觉统合失调” / 65

♥ 感觉统合失调的具体表现 / 66

♥ 造成感觉统合失调的原因及影响 / 67

♥ 迈出前进的步伐 / 68

♥ 附:“感觉统合失调”鉴别测量表 / 71

第三章 关爱多动症儿童 / 75

人的内心里有一种根深蒂固的需要——总想感到自己是发现者、研究者、探寻者。在儿童的精神世界中,这种需求特别强烈。在每个孩子心中最隐秘的一角,都有一根独特的琴弦,拨动它就会发出特有的音响,要使孩子的心同我讲的话发生共鸣,我自身就需要同孩子的心弦对准音调。

——教育家 苏霍姆林斯基

第一节 一个令人头痛的孩子 / 77

第二节 您了解多动症吗 / 80

♥ 多动行为问题的三种不同概念 / 80

♥ 认识好动与多动 / 81

♥ 多动症的五大特征 / 83

♥ 多动症有哪些危害 / 86

♥ 对多动症的认识误区 / 86

♥ 附:ADHD(多动症)的诊断标准 / 89

第三节 个案辅导方案的制订 / 91

♥ 个案辅导方案总目标的确定 / 91

♥ 制订个案辅导方案的基本原则 / 92

♥ 制订个案辅导方案的注意要点 / 93

- ♥ 实施辅导方案的基本原则 / 94

第四节 每天进步一点点 / 96

- ♥ 个案一:灿烂的微笑 / 96
- ♥ 个案二:心灵的“契约” / 101
- ♥ 个案三:“开心日志”的秘密 / 104
- ♥ 个案四:绿意盎然的绽放 / 109
- ♥ 个案五:噙在眼里的泪花 / 112
- ♥ 您如何理性地对待多动症的孩子 / 117

第五节 天生我材必有用 / 119

- ♥ 名人成才故事 / 119

第四章 把孩子领进注意的大门 / 123

儿童不是用规则可以教得好的,规则总是会被他们忘掉的。但是习惯一旦培养成功之后,便用不着借助记忆,很容易地自然地就能发生作用了。

——英国哲学家 洛克

- ♥ 个案一:缺乏条理的东东 / 125
- ♥ 个案二:“吃橡皮”的晨晨 / 127
- ♥ 个案三:陷入学习困境的涛涛 / 129
- ♥ 个案四:被逼无奈的琪琪 / 132
- ♥ 个案五:时间观念淡薄的楠楠 / 133
- ♥ 个案六:粗心大意的强强 / 135
- ♥ 个案七:默默不语的阳阳 / 137
- ♥ 个案八:爱做小动作的芳芳 / 139
- ♥ 父母常举的三类“红牌” / 141
- ♥ 成功贵于坚持 / 142

第五章 提高孩子专心致志的品质 / 145

人类的一切工作,如果值得去做,而且要做得好,就应该全神贯注。

——奥地利作家 茨威格

第一节 让自信伴随孩子慢慢长大 / 147

- ♥ 巧用“积极的心理暗示” / 148
- ♥ 创设成功的情境 / 152
- ♥ 拥有乐观进取的心态 / 154

第二节 用目标指引孩子前进的方向 / 157

- ♥ 让孩子扬起理想的风帆 / 157
- ♥ 实现目标的阶梯 / 162
- ♥ 坚持不懈地努力 / 165

第三节 让孩子成为时间的主人 / 167

- ♥ 科学合理地安排好学习时间 / 167
- ♥ 养成自觉遵守时间的好习惯 / 170
- ♥ 不随意延长孩子的学习时间 / 173
- ♥ 引导孩子合理安排节假日时间 / 174
- ♥ 帮助孩子安排好考前的复习时间 / 176
- ♥ 在规定的时间内如何高效学习 / 177

第四节 用智慧提升孩子的注意力 / 179

- ♥ 专注的时间久一点 / 179
- ♥ 专注的范围宽一点 / 180
- ♥ 专注的调节快一点 / 181
- ♥ 专注的兴趣浓一点 / 182
- ♥ 专注的意志强一点 / 182

第六章 为孩子的学习导航 / 185

读书有三到,谓心到、眼到、口到。心不在此,则眼看不仔细,心眼既不专一,却只漫浪诵读,决不能记,久也不能久也。

——南宋教育家 朱熹

第一节 让孩子学会全神贯注地倾听 / 187

- ♥ 练就“听”的能力 / 188
- ♥ 掌握听讲的小窍门 / 190
- ♥ 巧问知“听”的效果 / 192
- ♥ 帮孩子算一笔账 / 193
- ♥ 父母学着耐心听孩子说 / 193
- ♥ 给孩子的建议 / 196

第二节 在阅读中培养孩子的注意力 / 198

- ♥ 坚持每天必读,营造安静的阅读环境 / 198
- ♥ 制订阅读计划,培养良好的阅读卫生习惯 / 199
- ♥ 指导孩子阅读方法,培养专心阅读的习惯 / 200
- ♥ 阅读时多动脑,培养读书动笔的习惯 / 201
- ♥ 和孩子一起阅读,培养边读边思的习惯 / 201
- ♥ 阅读时要用心,培养孩子使用工具书的习惯 / 202

第三节 认真指导孩子做好课堂笔记 / 203

- ♥ 好记性不如烂笔头 / 203
- ♥ 笔记本上记什么 / 204
- ♥ 附一:根特的集中注意训练法 / 206
- ♥ 附二:防止上课走神的 22 个方法 / 208

第七章 注意力训练趣味游戏 / 211

人的潜能所包含的智力能量,犹如原子核的物理能量一样巨大。
一个孩子就是一个无与伦比的创造性的实验室。

——加拿大心理学家 塞耶尔

- ♥ 游戏一:闭目端坐 / 213
- ♥ 游戏二:火眼金睛找不同 / 214
- ♥ 游戏三:快速查找数字 / 214
- ♥ 游戏四:寻找错别字 / 216
- ♥ 游戏五:在规定时间内背诵 / 217
- ♥ 游戏六:挑棒游戏 / 218
- ♥ 游戏七:乒乓球静止游戏 / 218
- ♥ 游戏八:乒乓球动态游戏 / 219
- ♥ 游戏九:悄悄话 / 220
- ♥ 游戏十:大声朗读 / 220
- ♥ 游戏十一:快速数数 / 222
- ♥ 游戏十二:你追我逃 / 222
- ♥ 游戏十三:听指令夹弹珠 / 223
- ♥ 游戏十四:猜字游戏 / 224
- ♥ 游戏十五:垫上游戏 / 225
- ♥ 游戏十六:手指穴位按摩 / 226
- ♥ 游戏十七:闭目单脚直立 / 226
- ♥ 游戏十八:走直线 / 227
- ♥ 游戏十九:系鞋带 / 228
- ♥ 游戏二十:寻找“心理两可图” / 228
- ♥ 游戏二十一:我说你做 / 229
- ♥ 游戏二十二:猜纸牌 / 230
- ♥ 游戏二十三:圈数字 / 231
- ♥ 游戏二十四:走迷宫 / 232

- ♥ 游戏二十五:临摹字帖 / 233
- ♥ 游戏二十六:连连看 / 234
- ♥ 游戏二十七:实物重现 / 235
- ♥ 游戏二十八:折青蛙 / 236
- ♥ 您要有良好的心态 / 237
- ♥ 您感到无能为力时怎么办 / 238

附录一:儿童心理教育博士对父母的一些建议 / 240

附录二:给父母的几封信 / 242

参考文献 / 250

第一章 走进注意力的世界

注意是心灵的天窗，只有打开注意力的这扇窗户，智慧的阳光才能洒满心田。

——教育家 乌申斯基

注意是心灵的门窗，无论是生活还是学习，谁都离不开它。注意就是用心的代名词，注意观察才能捕捉细节，全身心投入是成功的砝码……注意力是一种品质，也是一种能力。注意力集中时，人的多种感知觉将处在最活跃、最积极的状态。



第一节 您了解注意与注意力吗

♥ 我的孩子怎么了

明明的妈妈总算盼到孩子上一年级了，可没过多久她有了新的烦恼。开学后的第三个星期，她下班兴冲冲地去学校接孩子，在校门口碰到了小雯的妈妈。小雯妈妈告诉她，明明上课老是拉小雯的衣服和头发。她听后刚想道歉，却不料身边另外一个小朋友的妈妈也向她告起了明明的状……此时，她唯一能做的就是个劲儿地向她们赔不是。

后来她从老师那儿了解到孩子在校的种种表现：上课时，他老是坐在位置上玩铅笔，从不举手回答问题；朗读课文时，他却在看书上的插画；走廊上有声响时，他马上就会伸长脖子向外张望；中午吃饭时，他喜欢用勺子敲同桌的头，还经常把饭粒撒在桌上和地上；作业能够完成但书写马虎，而且很难做到全对，要求背诵的课文总是多字少句的……问题是一大箩筐。

回家的路上，她强忍着心中的怒火问儿子：“你上课为什么老是不认真？”儿子不以为然地答道：“我认真听了。”她望着儿子傻头傻脑的样子，忽然感到了一丝担忧：我的孩子是不是智商有问题？

事不宜迟，周末她就带孩子去专属医院给明明做了智商鉴定。鉴定结果出来后，她悬着的心总算落了地，儿子的智商是正常的。回到家，孩子的爷爷奶奶说：“他还小，大了、懂事了就好了。”

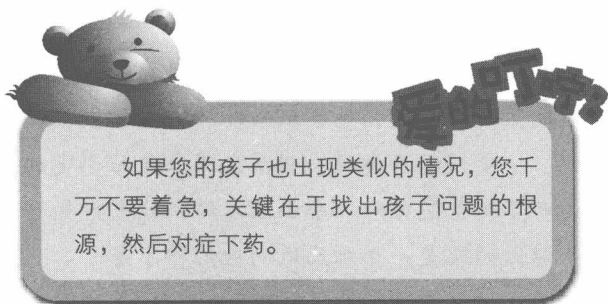
她想想也是，加上自己工作繁忙也就没有再把此事放在心上。谁料期末陪孩子去拿成绩报告单时，才发现自己孩子的学习成绩竟然是全班倒数第一，她着实被儿子吓了一跳。

明明平时在家是生龙活虎，说起话来也很有条理，既然他的智商没有问题，为何学习上会如此差劲？他的脑子里都在想些什么？原先的那些担忧就

像雨后春笋一样一下子就从心底冒了出来，万分焦急的她真的不知该如何是好：我的孩子到底怎么了？

从以上这个事例不难看出，这位年轻妈妈真的感到了前所未有的焦虑，而她的这种焦虑也是有一定道理的。因为学习专心、注意力集中是对孩子一生都有积极影响的好习惯。

由此就认知发展来看，孩子是否专心间接表现为孩子学习能力的强度，也直接影响到其学习成果。那么，什么是“专心”？怎样才能让自己的孩子专心起来呢？



♥ 了解注意

注意是指人的心理活动对外界一定事物的指向和集中。注意从始至终贯穿于整个心理过程，只有先注意到一定事物才可能进一步去集训、记忆和思考等。

（一）注意的特征

1. 指向性：比如孩子在做数学题，他的心理活动就指向了题目的数据、要求和答题的思路，而对周围的一切熟视无睹或视而不见。

2. 集中性：比如孩子正在上课，他的心理活动应集中在听讲、记笔记和思考问题上，而不是去想上学路上遇到了谁，等等。

（二）注意的功能

1. 选择功能：比如在众多的目标或信息中注意并找到自己所需的对象，是“众里寻他”。

2. 保持功能：比如长时间观察一个实验；孩子对自己心爱的玩具深情