



如何教出聪明的孩子

培养孩子注意力的 60种方法

注意力是可以培养的
全面改善孩子的生活品质
善于调节孩子的不良情绪
有意识地进行注意力训练

吕云龙 孙法义 编著

父母是培养孩子注意力的最好教练

“有什么样的水就有什么样的鱼”。好的注意力，既得益于良好的天赋，也得益于父母后天的培养，而且后天的培养更重要。本书吸收教育学家和心理学家的最新研究成果，整理出一套科学系统的培养方法。父母要学会灵活运用，以取得最佳的培养和训练效果。

如何教出聪明的孩子

②

培养孩子注意力的 60种方法

图书在版编目 (CIP) 数据

培养孩子注意力的 60 种方法/吕云龙, 孙法义编著.

—北京: 朝华出版社, 2010.5

(如何教出聪明的孩子; 2)

ISBN 978-7-5054-2383-1

I. ①培… II. ①吕… ②孙… III. ①少年儿童—
注意—能力的培养 IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 069338 号

如何教出聪明的孩子② ——培养孩子注意力的 60 种方法

作 者 吕云龙 孙法义

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

责任印制 张文东

封面设计 熊猫布克

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 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 120 千字

印 张 14.25

版 次 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2383-1

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目 录

绪言 培养孩子注意力，妈妈不可不知的秘密

注意力一直是古往今来最优秀人物的“坐上贵宾”。无论是科学家、军事天才，还是艺术巨匠，他们都有一个共同特点——全神贯注，将全部注意力投入在热爱的工作上。充沛的能量使他们逐渐在人群中脱颖而出，成为人类文明的缔造者。

注意是心灵的天窗	3
从脑科学来认识注意力	5
孩子注意力发展的规律	8
培养注意力，妈妈是最好的老师	11

第一章 培养注意力，请先营造良好的家庭氛围

“有什么样的水就有什么样的鱼”。好的注意力，既归功于良好的天赋，也归功于父母后天的精心培养，而且后天的培养更重要。后天的培养中，最首要的一点就是要给孩子提供良好的家庭氛围。当快乐是家庭情绪的主旋律，亲子关系良好，情绪、光线等干扰降到最低，孩子就拥有了良好注意力的环境基础。

方法 1：给孩子营造一个轻松、快乐的家庭氛围	17
方法 2：父母要为孩子树立榜样	20
方法 3：注意力培养中拒绝惩罚与暴力	22

方法 4：尽量减少对孩子的唠叨和训斥	25
方法 5：尊重孩子自己的意愿	28
方法 6：给孩子独立的空间和时间	31
方法 7：把孩子周围的不良刺激和干扰降到最低	34
方法 8：保证学习时光线充足、空气流通	37
方法 9：在孩子面临压力时给予足够支持	41

第二章 全面改善孩子的生活品质

许多父母经常把孩子的注意力不好归结到孩子的主观原因上去，而没有认识到注意力与生活品质的关系，就有可能冤枉了孩子。实际上，孩子良好的注意力并非凭空而来，需要有良好的生活环境作基础。长期隔绝在大自然之外，睡眠质量不好，大脑或身体营养不够……种种原因都有可能使孩子的注意力品质大打折扣。

方法 10：看朝阳、沐晨光，经常跟大自然亲密接触	47
方法 11：考虑周全，保证孩子最好的睡眠质量	49
方法 12：均衡调节，保证孩子有充足的大脑营养	53
方法 13：几种有益于提高注意力的食物	56
方法 14：避免过多零食对孩子注意力的干扰	59
方法 15：让孩子过有规律的生活	62
方法 16：不要剥夺孩子玩耍、放松的时间	65
方法 17：帮助孩子养成良好的运动习惯	68
方法 18：用舞蹈、围棋来培养孩子的注意力	72
方法 19：帮助孩子远离降低注意力的恶习	75

第三章 善于调节孩子的不良情绪

情绪的好坏和稳定程度，在很多情况下都会左右注意力。科学研究

表明，善于调节情绪的孩子，在课堂上拥有更积极的反应，注意力更容易集中，大脑的工作效率也比普通的孩子高。所以，采用正确的方式控制情绪，帮助孩子疏导不良情绪，是提高注意力的有效方法。

- 方法 20：改变抑郁气质，拥有乐观开朗的心态 81
- 方法 21：教育孩子用“情绪表达”代替脾气 83
- 方法 22：让孩子学会积极的自我暗示 86
- 方法 23：缓解孩子在考试等场合的焦虑情绪 90
- 方法 24：帮助孩子有效应对“挫折情绪” 93
- 方法 25：用“同理心”对待孩子的分心、走神 95
- 方法 26：如何抚慰情绪受伤的孩子 98
- 方法 27：帮助孩子远离“情绪污染” 100
- 方法 28：帮助孩子处理好伙伴关系、师生关系 102

第四章 利用孩子的兴趣培养注意力

孩子在看魔术表演、情节跌宕的长篇小说或超炫的好莱坞大片时，总是全神贯注、目不转睛——精彩的信息像磁铁一样紧紧地吸住了孩子大脑中的“注意力工作车间”——顶叶皮层。研究证明，注意力的引起与保持以一定的兴趣为主要条件，兴趣愈广博、愈持久，愈能引发并保持注意力。父母如果抓住了孩子的兴趣点，也就等于抓住了孩子的注意力。

- 方法 29：善于从生活的点滴里捕捉孩子的兴趣 109
- 方法 30：如何从枯燥的学习中寻找兴趣 112
- 方法 31：用欣赏的方法帮助孩子提升兴趣 116
- 方法 32：成就感让孩子的兴趣大增 119
- 方法 33：怎样让孩子摆脱“三分钟热度” 123
- 方法 34：利用好奇心培养孩子的学习兴趣 126
- 方法 35：不要“善意”地扼杀孩子的兴趣 129

方法 36：避免硬性培养孩子的兴趣	132
-------------------------	-----

第五章 引导孩子养成良好的注意力习惯

我们每一个人的生活轨迹，无不是被习惯潜移默化的。孩子在学习的时候是否能够集中注意力，在很大程度上是一个习惯问题。父母在因孩子上课走神、开小差而抱怨和训斥孩子时，可曾自我反省过，是否为孩子提供了一种良好的集中注意力的习惯？当父母通过一些科学的方法帮助孩子建立专注的习惯后，孩子全神贯注就不再是痛苦的自制行为，而是自然而然就能达到的境界。

方法 37：要求孩子在规定的时间内完成作业	139
方法 38：让孩子学会交替学习	142
方法 39：如何让孩子在做作业时不看电视、不聊天	144
方法 40：让孩子建立家庭作业的“任务感”	147
方法 41：适度进行“紧张训练”，让孩子全神贯注	150
方法 42：让孩子改掉精神上的“慢生活”	152
方法 43：避免过度学习破坏孩子的注意力	154
方法 44：培养孩子同时应付多件事情的能力	157

第六章 让孩子学会自我注意力掌控

一个著名教育家说：“教育最有价值的成果，就是培养了人们的自制能力，不管喜欢与否，只要需要就必须去做。”许多孩子上课不能认真听讲，无法集中注意力，很有可能是严重缺乏自我管理能力的表现，所以，父母培养孩子注意力的自我掌控能力就很有必要了。

方法 45：帮助孩子设定积极的目标	163
方法 46：“冲动是魔鬼”——培养孩子的自制力	166
方法 47：不在困难问题上过多停留	168
方法 48：每次尽量只做一件事情	170

方法 49：避免一天安排太多事情	173
方法 50：集中精力完成不想做的事	176
方法 51：让孩子掌握快速进入状态的窍门	178
方法 52：如何引导孩子自己制定纪律	181
方法 53：用“延迟满足”来提升孩子的注意力	184

第七章 有意识地给孩子进行注意力训练

就像学习游泳就必须下水训练一样，要让提高注意力的方法真正发挥作用，也需要对孩子进行相应的训练。聪明的父母可以通过掌握一些简单、科学、经典的注意力训练方法，并且将其同能够引起孩子兴趣的游戏结合起来，那么孩子既能尽情欢乐地玩耍，又能使其注意力得到有效提升。

方法 54：阅读训练法	189
方法 55：凝神训练法	192
方法 56：橱窗训练法	194
方法 57：鹰眼训练法	196
方法 58：乒乓球训练法	199
方法 59：舒尔特表训练法	201
方法 60：多米诺骨牌训练法	204

附录一 父母不可不知的注意力故事

附录二 优化非智力因素，提升孩子的注意力

绪 言

培养孩子注意力，妈妈不可不知 的秘密

注意是心灵的天窗
从脑科学来认识注意力
孩子注意力发展的规律
培养注意力，妈妈是最好的老师

注意力一直是古往今来最优秀人物的“坐上贵宾”。无论是科学家、军事天才，还是艺术巨匠，他们都有一个共同特点——全神贯注，将全部注意力投入在热爱的工作上。充沛的能量使他们逐渐在人群中脱颖而出，成为人类文明的缔造者。

注意是心灵的天窗

注意是心灵的天窗，人类认识世界的一切信息和智慧都通过这扇天窗得以交互。换句话说，注意是大脑进行感知、思维、记忆以及逻辑判断等认识活动的基本条件。没有注意，就没有一切认识。

生活常识告诉我们，越是基础的东西，能量就越是强大。注意的能力，小到帮助幼儿园小朋友应付老师的随堂提问，大到改变人类文明的各种发明发现，它在我们的生活中无所不包，能量之大，足以令人叹为观止。

还记得挽救了无数人性命的青霉素是怎样被发现的吗？没错，是那位曾经趁自己感冒将鼻涕甩进试管做实验的生物学家弗莱明爵士。这位爵士虽然有点懒惰且不怎么喜欢清理实验器材，却具备了一项珍贵的素质——注意，因此当他对着垃圾桶里被污染的实验盘

子时，发现了杀死病菌的神奇物质，也就是后来高效、低毒、临床应用十分广泛的青霉素。这一发现不但带动了抗生素家族的诞生，而且挽救了数以百万的生命。

当然，如果你是烹调爱好者，或许还知道一个关于微波炉的故事。美国自学成才的工程师斯宾塞是一位甜食爱好者，当同事们用嚼口香糖的方法集中精力以提高工作效率研发战争杀人武器的时候，他在大嚼甜面包圈和巧克力棒。

其实，对甜食的嗜好没有什么不好。当斯宾塞像往常一样去运行磁控管时，他发现粘在短裤上的巧克力融化了。很明显，是斯宾塞自己的体温让巧克力融化的，就像放在裤兜的巧克力会自己变软一样。因此，所有人都没把这当回事，只有斯宾塞停了下来，他思维敏捷地给这个现象下了一个更为科学的解释：是肉眼看不见的辐射光线把巧克力煮熟了。

事实很快证明了斯宾塞的判断，这的确是一种神奇的磁力量。在场所有的军事专家都想当然地要把这种射线运用到战争当中，而斯宾塞再次发挥了嗜吃者的想象力，他决定利用这种装置让鸡蛋爆裂以及烤爆米花。于是，“爆米花和热团加热器”就在一个武器研发项目中诞生了，并最终演变为今天的微波炉，走进千家万户的厨房，在一定程度上影响并改变了现代烹饪方式。

因此，我们只有把注意的天窗随时打开，那些瞬间即逝的信息才能源源不断地进入大脑，或者点燃发现和创新的启明之灯，或者成为我们智慧的储备基料。一切的天才和创造，都是从具备这种能力开始的，我们将这种能力称之为——注意力。

在正常的情况下，注意力会本能地促使我们的心理活动朝向某一事物，从而有选择地接受某些信息，同时抑制其他活动和其他信息，并集中全部的心理能量用于所指向的事物。所以，注意力又是

人类智力的五个基本因素之一，是记忆力、观察力、想象力、思维力的准备状态。良好的注意力可以帮助我们排除私心杂念的干扰，能够非常有效率地使用精力，进而在最短的时间内获取最多的价值。因此，注意力一直是古往今来最优秀人物的座上贵宾。无论是科学怪人，军事天才，还是艺术巨匠，他们都有一个共同的特点——全神贯注，将一切注意力投入在工作上，这种能力使他们逐渐在人群中脱颖而出，成为人类文明的缔造者。

当然，我们不能妄自菲薄地认为做个平凡人就不需要注意力。恰恰相反，注意力对我们每个人来说都是至关重要的。我们看电视节目，玩网络游戏，跟朋友聊天，读一个故事，都需要有注意力参与其中，没有注意力，我们连洗手间都会走错，在个别情况下，注意力缺失甚至是致命的。

1994年世界杯足球赛，哥伦比亚足球运动员埃斯科巴在解围时，因为注意力不集中，自摆一粒乌龙，导致球队失败。回国后，无法谅解的球迷在酒吧向埃斯科巴连射12颗子弹，并对他大喊了12次“进球”。可怜的埃斯科巴，用死亡告诉世人一个道理：没有注意力可能就没有生命。这虽然是个冷笑话，但却是个真故事。

从脑科学来认识注意力

对于低龄的儿童来说，他们是否能在考试时得到满意的成绩，一般情况下跟聪明程度无关，好的成绩大部分取决于听课的注意力状况，有注意力就有好成绩，父母们对此也心知肚明。

然而，搞定孩子的注意力并没有想象中的那么容易。永远都有小动作，没完没了的悄悄话和交头接耳，孩子上课分心成了父母的

心病。而当他们埋怨孩子们为什么不死死盯着黑板的时候，却忘记了自己和学生时代也是如此。窗外飘下的一片叶子，前桌的马尾辫，哪怕是中指上的一块死皮，看起来都比教室的黑板更有意思。

这也是无可奈何的事情，注意力被我们身体所拥有的最高级组织——大脑所操控，但是这个高级玩意也并非十全十美。对此，美国心理协会为我们提供了佐证：他们做了一系列的研究，结果证明在成年人中，有57%的人在开会时没有全神贯注，而是在琢磨其他与会议主题无关的事情。该组织代言人弗洛里安·鲁斯特勒还明确表示：“大脑具有一种天然的趋势，使人们容易分神，或者因为某个关键词或会议上发生的某件事而浮想联翩。”于是，令人沮丧的结论出现了：通常情况下，人们集中注意力的时间最多不会超过25分钟。

这个事实说明一个问题：不仅是孩子，我们每个人都很难在一节课的时间里从头到尾全神贯注听老师讲课，因为大脑这个天性活泼的家伙总是热衷于寻找刺激和娱乐，在这点上，成人和孩子们没有区别。

最近，伦敦大学的科学学家们已经为我们找到了大脑中的“注意力工作车间”，就是位于右耳后上方几厘米处的地方，这里被称为“顶叶皮层”。很多人在精神高度集中的时候，喜欢下意识地用手去抓挠耳朵后面，其实这个部位刚好就是我们注意力的最高指挥中心——顶叶皮层。

通过上面我们已经知道，顶叶皮层性格活泼好动，喜新厌旧，不愿意在一件事情上停留超过25分钟。但是，顶叶皮层并非不可征服。在我们的生活当中，魔术师堪称顶叶皮层的驾驭者，他们可以轻易地让数以万计的观众把注意力完全集中在一顶帽子上，从而

忽略他们在拐杖里的小把戏。一部好莱坞超炫大片，也会吸引顶叶皮层在长达 120 分钟的时间里不知疲倦地全速工作。显然，持续地提供刺激和娱乐，就像在驴子脑袋前面吊了一个超级肥美的胡萝卜，驱使顶叶皮层一往无前。

顶叶皮层“加班加点”，但却并没有把孩子们的精力放在学习上。事实很明显，炫目而时尚的现代生活已经在从各个方面同我们争夺顶叶皮层。动画片、网络游戏，哪怕是中午吃麦当劳时提供的小玩具，都可以轻而易举地让顶叶皮层从课本和算术题上走开，这真是无比糟糕的事情。

所以，只有很少数的孩子能够自觉地让顶叶皮层在课堂上积极工作，其他的孩子则放任顶叶皮层去玩游戏、看动画片。美国康奈尔大学曾经做过一项实验：他们将一群 10 岁左右的孩子分成两组，其中一组在上课的时候给他们玩具，另一组什么都没有。结果，有玩具的一组孩子课堂走神情况明显严重，一星期后该组孩子对课堂知识理解力明显低于另一组没有玩具的孩子。这时，研究者收回玩具，并对这组孩子进行针对性的训练（包括一些注意力训练和课堂的特别照顾，例如来自老师的更多关注等），孩子们的课堂表现立刻便有起色，一周之后成绩明显超过了另一组孩子。

可见，对于孩子们来说，注意力的问题实际上就是一场旷日持久的顶叶皮层争夺战。因为孩子不像老人，他们的顶叶皮层不但没有退化，相反，它们汲取最优质的营养，表现出它们的勃勃生机。因此，大部分的孩子不是注意力涣散，而是注意力转移过快，顶叶皮层活跃于各种刺激娱乐之间，而忘记了最为重要的事情。

了解了顶叶皮层的喜好和工作情况，父母们就会知道，控制孩子们的注意力并不是容易的事情。首先要挑战（或者说利用更好一点）顶叶皮层追逐刺激和娱乐的天性；其次，要把顶叶皮层的工作

积极性引导到学习的轨道上来。父母们应当明白，这是让孩子成为优秀者的必由之路。谁能在这条路上走得更远，谁就将取得更大的成就。

孩子注意力发展的规律

根据心理学家们的研究发现，注意并不是独立的心理过程，而是感觉、知觉、记忆、思维等心理过程的一种共同特征。具体来说，注意可以分成有意注意和无意注意。无意注意是指没有预定的目的，也不需要意志努力的注意；有意注意是有目的的、需要意志控制的注意。显然，孩子们的注意力是由无意注意向有意注意方向发展的。它们二者的分水岭被科学家们定位在3岁，也就是说在3岁之前，宝宝们主要使用无意注意，3岁之后伴随各种身体器官的日益成熟，幼儿开始使用有意注意来认知世界。

下面将列出幼儿注意力发展的阶段性特征，有兴趣的父母们可以对照一下，想想自己的孩子是否具备下面所说的一些特征。

0~3个月幼儿——选择的喜好

这个时期幼儿注意的发展主要表现为注意选择性的发展，通过许多研究，专家们发现了以下特点：

- 曲线与直线做选择的话，更喜欢曲线。
- 规则图形与不规则图形，更喜欢规则图形。
- 轮廓密度大的图形与轮廓密度小的图形，更喜欢轮廓密度大的图形。
- 具有同一中心的图案与无中心的图案，更喜欢有同一中心的图案。

- 对称的物体与不对称的物体，更喜欢对称的物体。

3~6 个月幼儿——运动的促进

这个时期的幼儿在身体运动技能上有了一定的发展，使他在进一步探索外部世界上有了可能性。其注意的特点表现为：

- 幼儿扩展了获取信心的能力，这表现在肢体运动的精细化和动作的稳定化，比如能准确地去触摸和有力地抓取。
- 对外部世界更加好奇，探索和学习的驱动力活跃。
- 视觉注意得到加强和发展，表现在视觉搜索速度的加快，对简单图像失去兴趣，转而迷恋复杂和有意义的视觉体验。
- 注意质量有所提高，表现在对物体的观察更细腻，操作能力更强。

6~12 个月幼儿——觉醒的延长

半岁以后，幼儿觉醒时间增长，逐渐学会了独立的坐、爬行、站立，其注意的特点表现为：

- 视觉选择多样性发展，不仅是注意某个具体事物，更多的是表现在抓取、吮吸、倾听、操作和运动的选择性上。
- 注意的外延不断扩展，表现出用更长时间探索事物、进行社交的欲望，目的是满足对新信息的渴求。
- 注意有了记忆感，即面对熟人和陌生人，幼儿出现了选择性反应。

1 岁左右幼儿——有意注意萌芽

有意注意出现了！这种处于萌芽阶段的有意注意，是极不稳定的，但曙光已经由东方照亮，幼儿可以坐得更久，开始注意周围的事物。其注意的特点表现为：

- 对周围色彩鲜明、发响、能活动的东西产生了较稳定的注意。