



让**专注**成就 孩子的一生

打开孩子的专注力之门

孩子的专注力有哪些特点？

他们的专注力受哪些因素的影响？

如何训练和提升孩子的专注力？

陈雪梅◎编著

培养优秀孩子，从培养专注力开始

愿本书能成为孩子的良师、家长的益友，陪伴每一位孩子健康发展，快乐成长！

 中国纺织出版社



让专注成就 孩子的一生

打开孩子的专注力之门



陈雪梅◎编著

培养优秀孩子，从培养专注力开始

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

让专注成就孩子的一生/陈雪梅编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.7

ISBN 978-7-5064-7502-0

I. ①让… II. ①陈… 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 084654 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:方宗怡

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18

字数:210 千字 定价:29.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



专注是忘我的心灵境界,专注是排除干扰的坚强意志,专注是坚持不懈的定力,专注是一种人生的智慧和策略……拥有了专注的品质,也就拥有了成功的先机。

当一个人聚精会神、专心致志时,他的视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉、平衡感等多种感觉都处在最活跃、最积极的状态,他的智力活动水平也达到高峰状态,那些卓有造诣的画家、医术精湛的医生、收放自如的指挥家等,无不具有一个共同的心理品质:高度集中的注意力,即专注!

据说居里夫人幼年时专注力就令人吃惊,在她阅读书籍之际,即便别的孩子跟她开玩笑,故意发出各种令人不堪忍受的声音,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有朋友来访,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:“真是个饭桶,吃完还要吃。”

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。当他们来到塑像前,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，罗丹满意地瞧了一会儿自己的作品，就要大摇大摆地离去，差点把他的朋友锁在屋里。

这样的事例不胜枚举。法国生物学家乔治·居维叶说过：“天才，首先是专注力。”一位教育专家也说：“专注力是学习的窗口，没有它，知识的阳光就照射不进来。”当今，缺乏专注力是不少孩子身上普遍存在的问题，更是许多家长烦恼的根源。孩子学习若不专注，就会影响学习的质量和效果。作为家长，与其为孩子的学习煞费苦心，盲目地给孩子灌输知识，让孩子上各类培训班、补习班，做无用之功，不如先把握教育的根本——通过恰当的训练，提升孩子的专注力，使孩子的心灵之窗变得明亮起来，让孩子变得耳聪目明。这样，孩子才能由“充耳不闻”变为“耳聪目明，全神贯注”；才能纠正孩子视、听错误率高，抄写错误等毛病，变得认真、细致、有耐心；也只有这样，才能改变孩子上课注意力不集中、走神、听课效率低的情况，使孩子变得更加完美……

孩子的专注力有哪些特点？他们的专注力受哪些因素的影响？如何训练和提升孩子的专注力？本书将带你走进孩子的专注力世界，为你解读那些可能被你忽略了的专注细节。在本书中，你不但能了解到孩子不专注的原因，还可以学习到专注力训练的具体操作方法。在一个个精彩的个案辅导中，你可能会找到一把智慧的钥匙，打开孩子的专注力之门，让智慧的阳光照进孩子的心田。

编写此书，编者志在帮助孩子纠正不专注的毛病，提升孩子的专注力。愿本书能成为孩子的良师、家长的益友，陪伴每一位孩子健康发展，快乐成长！

编著者

2011年4月





第一章

培养优秀孩子从培养专注力开始

所谓“专注”，就是集中精力、全神贯注、专心致志。一个专注的人，往往能够把自己的时间、精力和智慧凝聚到所要干的事情上，从而最大限度地发挥积极性、主动性和创造性，努力实现自己的目标。

- 1 / 专心—注意—成功
- 5 / 专注让观察力更强
- 9 / 专注使记忆更深刻
- 11 / 专注使学习更优秀
- 13 / 专注有利于人际交往
- 16 / 孩子专注力发展的特点
- 19 / 你的孩子专注力如何
- 27 / 孩子为什么不专注
- 31 / 孩子专注力培养应避免的误区
- 34 / 培养专注力应遵循的原则



第二章

把家庭变成孩子专注力成长的沃土

要培养孩子的专注力,家长应从良好家庭氛围的营造入手,排除各种可能分散孩子专注力的因素,积极为孩子营造一个和谐、宁静、幸福、祥和的家庭环境。

37 / 别把孩子置于矛盾之中

41 / 给孩子独立、安静的学习环境

45 / 房间既要整洁,也要有序

47 / 请不要充当陪读

51 / 让孩子过有规律的生活

54 / 饮食不当影响孩子专注

58 / 保证孩子的睡眠质量

62 / 鼓励孩子多运动

65 / 给孩子玩的时间

68 / 让孩子接触大自然

71 / 培养孩子的忍耐力

74 / 别让孩子沉溺于电视



第三章

让专注成为一种习惯

一个孩子是否专注,取决于他(她)是否养成了专注的习惯,是否拥有了专注的能力。一个专注的孩子,做任何事情都能自然而然地做到专心、投入,沿着既定的轨迹进行。因此,请从小培养孩子做事专注的习惯。

- 77 / 习惯不好影响孩子的专注力
- 80 / 培养孩子做事的条理性
- 82 / 要求孩子做事应一心一意
- 84 / 向孩子提出切实可行的要求
- 87 / 给孩子制订合理的作息时间表
- 89 / 让孩子做时间的主人
- 93 / 教孩子学会自控
- 98 / 培养孩子的思考习惯
- 102 / 给孩子规定任务和期限
- 104 / 教育孩子做事要有计划
- 108 / 劳逸结合才能更专注
- 111 / 教给孩子专注的方法



第四章

给孩子专注的“动力”

“动力”在培养孩子的专注力过程中起着不可忽视的重要作用。有专注需要的孩子,才能集中专注力、心无旁骛地做好自己想做的事情。

115 / 教孩子用目标指引专注的方向

120 / 用兴趣吸引孩子的专注力

125 / 好奇促使孩子专注

128 / 让孩子体验成功的快感

131 / 让孩子永远充满希望

134 / 多鼓励、赞美孩子

139 / 把奖励变为孩子的动力

144 / 自己选择才能专注、才会投入

147 / 有梦想才有动力

152 / 责任心是专注的心理动因



第五章

情绪稳定能使孩子更专注

情绪的稳定与否同样左右着一个人的专注力。一个情绪稳定的人不容易被不良情绪困扰,更不会因为不良情绪的影响导致专注力涣散。因此,家长应教育孩子学会调控自身的情绪,保持情绪的稳定。

157 / 激发孩子良好的情绪

160 / 让孩子远离焦虑

164 / 避免让孩子受到“情绪污染”

166 / 消除孩子的畏难情绪

170 / 自信是专注的心理保障

174 / 乐观有利于专注力的发展

178 / 积极的心理暗示促进专注

181 / 教孩子建立良好的人际关系

184 / 让孩子放松心理,放下负担

189 / 与孩子一起玩注意力游戏



第六章

强化视听以促进孩子的专注力

训练孩子的专注力,家长应以视听训练为基础,严格要求,反复、长期地对孩子进行训练,以期达到良好的成效,培养出孩子的专注力。

193 / 视觉训练

200 / 专注训练

203 / 发现训练

204 / 凝神训练

206 / 追根溯源训练

206 / 听觉训练

210 / 眼、耳、口协调训练

212 / 专注也需广度训练



第七章

用科学训练提升孩子的专注力

要提升孩子的专注能力,掌握科学的训练方法同样很重要。方法得当,孩子才会乐于参与,才能取得事半功倍的训练效果。

215 / 即时注意训练法

218 / 专心思维训练法

222 / 模型练习法

224 / 多米诺骨牌训练法

226 / 乒乓球训练法

227 / 舒尔特表训练法



第八章

在游戏中培养持久的专注力

游戏能激发孩子爱玩的天性,在各类生动、有趣的游戏中,孩子的心情比较舒畅,其注意的集中程度与稳定性也都比较强,所以能够比较持久地专注于一件事情上。因此,家长可以通过游戏,来达到训练孩子专注力的目的。

231 / 视觉游戏

234 / 听觉游戏

237 / 触觉游戏

239 / 运动游戏

249 / 认知游戏

256 / 语言游戏

269 / 数学游戏

271 / 娱乐性游戏



第一章

Rang Zhuanzhu
Chengjiu Haizi De Yisheng



培养优秀孩子从培养专注力开始

所谓“专注”，就是集中精力、全神贯注，把意识集中在某种特定的行为上。一个专注的人，往往能够把自己的时间、精力和智慧凝聚到所要干的事情上，从而最大限度地发挥积极性、主动性和创造性，努力实现自己的目标。

如果你希望自己的孩子能够最大限度地发挥自身的潜能，请从小培养孩子专注的能力。这是孩子一生成功的保证。



专心—注意—成功

有一笑话，讲的是张三开着车在乡间的小路上奔驰着，他一边抽着烟，一边哼着小曲儿，好不自在。这时，迎面开来一辆货车，货车司机摇下窗户冲着他大声喊：“猪，猪……”张三无缘无故挨了“骂”，一时怒火攻心，回骂道：“你才是猪。”不料，等他回过神来，迎头就撞上一群过马路的猪。

故事中的张三，之所以发生“撞猪”的事故，与他开车不专心有着很大的关系，因为不专心，所以没有注意到迎面走来的猪，在这种情况下，发生车伤人翻的事故并不稀奇。在生活中，因为不专心，导致视而不见、听而不闻的事件并不鲜见。





案例一：

马明一边走路一边想着 NBA 球赛，想到精彩的地方，他忍不住手舞足蹈起来，这时候，一辆自行车从他旁边斜穿而过，骑车的人回头狠狠地骂了一句：“你找死呀！都红灯了还过马路！”马明这才吃惊地发现：什么时候自己已经走到十字路口的中央了。他暗自庆幸：好险哪！

案例二：

晓栋在桌屉里找练习本，他的桌屉里塞满了乱七八糟的东西：擦过鼻涕的纸巾、旧报刊、各种颜色的蜡笔、折得面目全非的课本……可怎么找也找不着练习本。老师走到他身边，他浑然不觉，等到老师喊他名字时，他才反应过来，惊讶地说：“您叫我？”班上的同学哄堂大笑起来，原来，老师在讲台上已经叫了他三遍了。

老师问他找什么，他说找练习本，老师探头一看，练习本就在晓栋的眼皮底下！晓栋又是一惊：“呀！怎么老半天没找着，原来就在这啊！”实际上，晓栋一边在找练习本，一边在想网游升级的事情呢！

……

一个人只有有意识地参与并集中于一定对象，他的感官——眼睛和耳朵才会指向这个事物，才能听明白、看清楚。反之，如果这个人的意识，即心思不在这个事物上面，也就是不专心，那么，他的眼睛和耳朵也就不可能指向这个事物，从而出现“目无物、耳中无声”的现象。案例一中的马明之所以连自己已经走到十字路口，且已经走到路中央还浑然不知，是因为他的心思没有放在走路这件事情上，他想的是 NBA 球赛，所以，才没有注意到路况。而案例二中的晓栋更是没有专心听课、用心找练习本，因此，练习本就在他的眼皮底下，他都没发现，老师在讲台前叫了他三遍他也没有听到……

一个人从看某一件东西（场景）到记住的过程包括几步：看见—看全（范围）—看清楚（细节）—看明白（理解）—记住。





同样,一个人听某一声音(场景)到记住的过程也大致包括几步:听见—听全(范围)—听清楚(细微)—听明白(理解)—记住。

这两种过程中,任何环节出现了问题都会影响最后的效果,有意识的参与,即将意识(心思)集中到某件事情上,才可能有注意,有发现。

19世纪最伟大的德国数学家高斯,从小就非常勤奋。为了省钱,高斯家晚上是不点灯的。但是,高斯太喜欢读书了,于是他在一个大萝卜上挖个窝,塞进一块油脂,插上灯芯,做成一盏小油灯。这样他就可以在微弱的光线中继续研究,直到深夜。

在上学期期间,高斯还写了许多“数学日记”,记录在解题时的新发现和新解法等。有了这些坚实的知识基础,高斯在17岁时就发现了好几个数学定理,成了很有名的小数学家。

1795年,18岁的高斯来到著名的哥廷根大学攻读数学,很快就成为数学界的一颗新星。

有人曾问高斯:“你为什么在数学上能有那么多的发现?”高斯回答说:“假如别人和我一样专心和持久地思考数学真理,他也会有同样的发现。”

高斯的例子告诉我们,勤奋者必定是专心的,专心者才能注意到他人没有注意到的事情,才能有所发现,才懂得高效地利用时间,从而获得成功。弗莱明的故事讲述的同样是这个道理:

1928年9月的一天,英国圣玛利学院的细菌学讲师弗莱明像往常一样,来到实验室工作。

在实验室的一排排架子上,整整齐齐地排列着很多玻璃器皿,上面还分别贴着标签写着链状球菌、大肠杆菌、葡萄状球菌等。这些都是有毒的细菌,尤其是其中一种在显微镜下看起来像葡萄的细菌,存在很广泛,危害也非常大,病人的伤口化脓感染,就是这种细菌在“作怪”。弗莱明培养它们,就是为了找到一种能够制服它们、使它们变成无毒细菌的方法。遗憾的是,





他试验了各种试剂,还没有找到合适的药品。

这天,弗莱明又来到架子前,逐个检查着培养器皿中细菌的变化情况。当他来到靠近窗户的一只培养器皿前时,他发现葡萄状球菌培养器皿中的培养基长出了一团青色的霉。

这时,弗莱明的助手赶紧过来说:“这可能是被杂菌污染了,不用它了,还是倒掉算了!”弗莱明示意助手不要倒掉培养基,接着,他仔细地观察起这团青色的霉状物,在观察中,他惊奇地发现:在青色的霉菌周围,有一圈空白的区域,原来生长的葡萄状球菌消失了。

难道是这种青霉菌把葡萄状球菌杀灭了吗?想到这里,弗莱明不禁一阵兴奋,他马上把这瓶培养基拿到显微镜下观察,结果发现,青霉菌附近的葡萄状球菌已经全部死去,只留下一点残迹。

于是,弗莱明立即决定,把青霉菌放在培养基中培养。

几天后,青霉菌明显地繁殖起来。弗莱明开始了新的试验:他用一根线粘上溶了水的葡萄状球菌,然后再放入青霉菌的培养基的器皿中。

几个小时后,葡萄状球菌全部死掉。

接着,弗莱明又分别把带有链状球菌、白喉菌、肺炎球菌的线放进去,结果,这些细菌也很快死掉。

为了弄清青霉菌对葡萄球菌的杀伤能力有多大,弗莱明把青霉菌的培养液加水稀释,先是一倍、两倍……最后以 800 倍水稀释,结果,这稀释过的青霉菌对葡萄状球菌和肺炎菌的杀灭能力依然存在。这在当时,是人类发现的 strongest 有力的一种杀菌物质了。

后来,弗莱明把他的发现写成论文发表。他把这种青霉菌分泌的杀菌物质称为青霉素。

由于弗莱明在青霉素的发现和利用方面做出的杰出贡献,他于 1945 年获得了诺贝尔生理学及医学奖。

