

注意力， 决定孩子 的一生

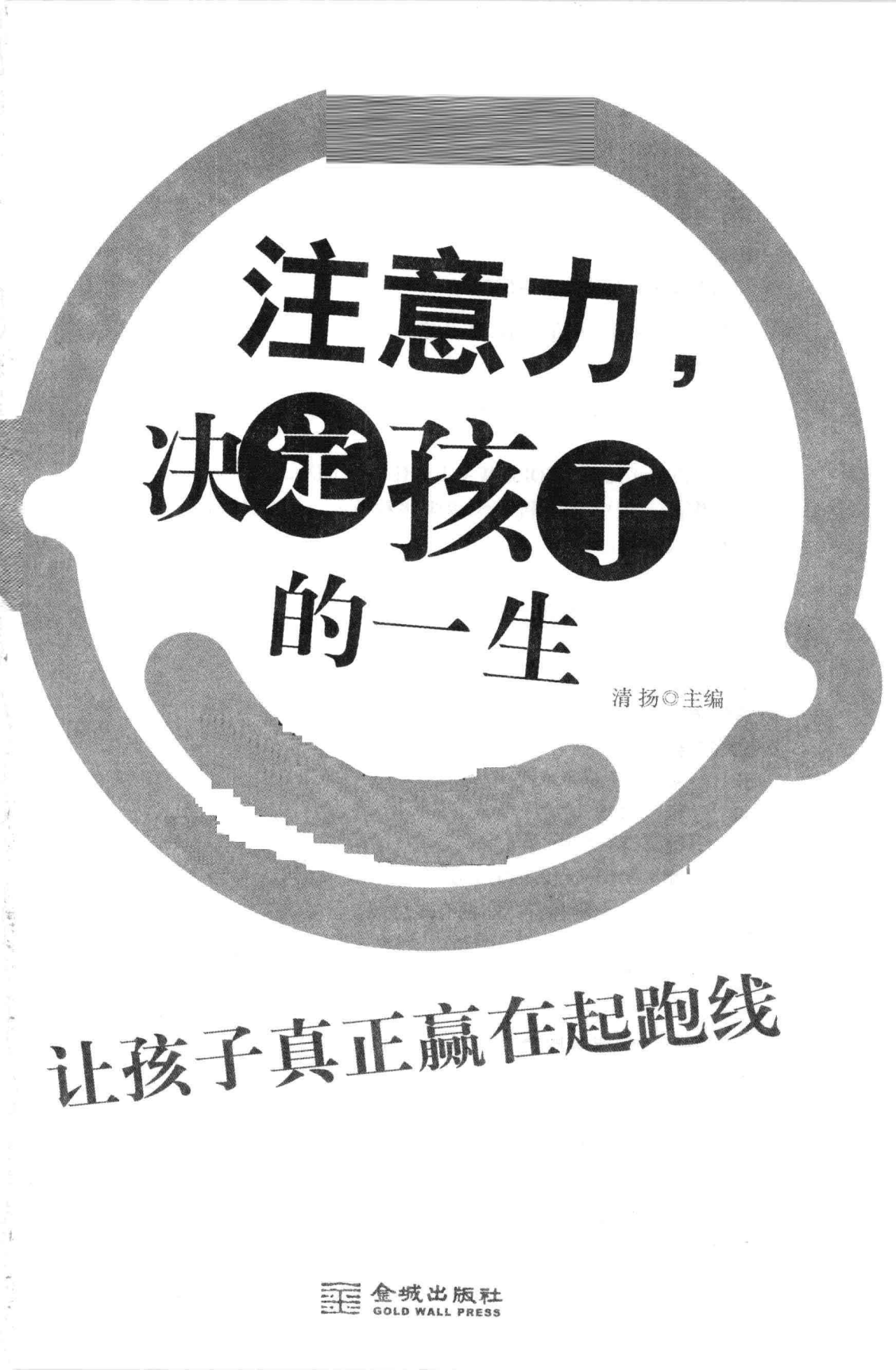
清扬◎主编

让孩子真正赢在起跑线

最阳光、高效的注意力训练法 让你的孩子拥有高品质的注意力

注意力是孩子学习和生活的基本能力，它的好与坏直接影响孩子的认知、情感、爆发力等身心各方面的发展。只有打开注意力的这扇窗户，智慧的阳光才能撒满心田。

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



注意力， 决定孩子 的一生

清扬◎主编

让孩子真正赢在起跑线

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

注意力,决定孩子的一生/清扬主编. —北京:
金城出版社,2010.8

ISBN 978 -7 -80251 -541 -3

I. ①注… II. ①清… III. ①儿童—注意—能力培养
IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 149066 号

Copyright © 2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归金城出版社所有,未经合法许可,严禁以
任何方式使用。

注意力,决定孩子的一生

主 编 清 扬
责任编辑 雷燕青
文字编辑 方小丽
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 12.5
字 数 113 千字
版 次 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷
印 刷 北京雁林吉兆印刷有限公司
书 号 ISBN 978 -7 -80251 -541 -3
定 价 32.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)84250838
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所(010)64970501

前 言

何谓注意力缺失和多动症？注意力缺失有何影响？注意力缺失症如何诊断？注意力缺失儿童的日常表现是什么样的？这一系列的问题中都有一个关键点：注意力缺失。注意力缺失可能对我们来说比较陌生，那么多动症这个词我们应该不太陌生。其实，多动症只是注意力缺失的一种，但却是我们接触最多的一种，因为它与其他的注意力缺失症相比较，其症状比较惹人注意。

注意力缺失症实际上是用来形容孩子比一般儿童明显容易分心、不安和好动的行为。除了儿童，青春期的孩子甚至一些成年人身上也有表现。某些情况下还可以遗传给下一代。

注意力缺失症在学龄前和学龄儿童身上表现得最为明显。他们似乎精力无穷，到处爬上爬下，没有任何事物能让他们感到疲倦，总是无法安静地休息片刻。他们还容易变得具攻击性，很难与人相处。在与兄弟姐妹、同龄儿童玩耍时，常常会因为不能遵守游戏规则，在轮流游戏的时候没有耐心等待别人，常常会急不可耐地推别人；只想立即满足自己的需要。这使得他们经常跟小朋友打斗。比如，有家长就说，孩子在幼儿园里天天跟人打架，几乎跟全班打个遍。这样的孩子很难有朋友，别人也不欢迎他们参与游戏。

而在学校里，这类孩子往往也不受老师欢迎。他们好动，常常会在上课的时候做小动作。他们会在别人回答问题的时候抢答，从不给别人机会。再则，他们注意力不能很好地集中，因此成绩不会很好。总而言之，对于注意力缺失的儿童而言，要他安安静静、持续做



一件事非常困难。不论是在学校、做家庭作业或游戏时，这类儿童很明显会经常表现出容易分心、躁动不安的行为。

而多年的研究也表明，注意力的好坏与孩子的学习成绩有着至关重要的关联。一般来讲，注意力集中的孩子，能认真听讲、阅读，并独立思考问题，仔细做作业。他们在阅读或者做作业的时候精神非常集中，很少受外界干扰，而在课堂上，即使老师讲课枯燥，或者他们精力不好，他们也能自我约束，努力想办法去解决自己的问题，尽量控制自己，不让自己的思想开小差。于是学习成绩自然就好。

注意力涣散的人则恰恰相反，不能全神贯注地听讲，在课堂上小动作比较多，一会儿打瞌睡，一会儿想起自己的午饭，一会儿又看见什么好笑的事情，跟同桌耳语一番，有时貌似听课，实则神游太极，开了小差。做作业坐下来之前东游西转，坐下来之后一会儿跑去吃点东西，一会儿再摆弄摆弄自己的文具。如此一来，学习成绩自然不会好。难怪某位教育心理学家说“注意力是保证孩子顺利学习的重要前提”。

在这种问题的背后，说到底都是一个注意力的问题。

那么注意力好坏是天生的吗？事实上，注意力的好坏并不都是先天遗传的，后天的训练、学习和培养对于智力正常的儿童来说也是非常重要的。有些注意力不集中的孩子经过培养训练，注意力和注意品质得到很好的提高，所以要想提高注意力，培养良好的注意品质，有意识的训练是很必要的。

为了清楚起见，本书使用了“注意力缺失”和“多动症”这两个词，这两种症状交叉混绕，但并不完全等同。而本书的侧重点也在寻常意义的注意力上而非多动症上，只是在需要的地方对多动症进行了必要的阐述。

目 录

Contents.....

上篇 重视孩子的注意力

第一章 了解注意力

- 第一节 什么是注意力 6
- 第二节 注意力集中的好处 8
- 第三节 什么是注意力不集中 10
- 第四节 注意的功能和特征 12
- 第五节 注意力的生理机制 14
- 第六节 注意力的性别年龄表现 16
- 第七节 注意力与听知觉、视知觉 20

第二章 学习中注意力缺失的表现

- 第一节 上课经常东张西望 25
- 第二节 忽略细节、粗心大意 27
- 第三节 做事拖拖拉拉 28
- 第四节 好动,行事莽撞 31
- 第五节 幻想世界,神游太极 33



第三章 注意力不集中的危害

第一节	压力倍增，心理问题	38
第二节	身体不适随之而来	42
第三节	课堂效率低下	44
第四节	思维迟钝，记忆力下降	45
第五节	阅读能力很难提高	47
第六节	后续自学能力欠缺	49
第七节	社交圈缩小	51

第四章 注意力方面的病症

第一节	注意力与性格	54
第二节	注意力缺失症	56
第三节	注意力障碍与学习障碍	59
第四节	多动症发病的频率	61
第五节	注意力是可以改善的	64

第五章 注意力缺失的原因

第一节	注意力不集中的病理因素	67
第二节	注意力不集中的心理因素	69
第三节	注意力分散的生理原因	71
第四节	父母对孩子的情况不了解	74
第五节	顺其自然的观念是错误的	76
第六节	家长教育所起的副作用	77
第七节	家长教育的误区	79

下篇 提升孩子的注意力

第一章 培养孩子独立的能力

第一节	自己事自己做	87
第二节	作息有规律	89
第三节	吃饭锻炼注意力	91
第四节	个人卫生保持好	93
第五节	学习用品慎摆放	95
第六节	合理分配时间	96
第七节	寻找最佳学习状态	99
第八节	学会分类	101

第二章 师长作用不可小觑

第一节	培养精细动作	105
第二节	一次只做一件事	107
第三节	培养学习兴趣	109
第四节	控制自身情绪	113
第五节	学会赞扬孩子	115
第六节	避免不良心理暗示	117
第七节	简短清晰发指令	120
第八节	创造集中的环境	121
第九节	游戏提高注意力	124
第十节	教师仪表有玄机	126
第十一节	师长可用的有效手段	128



目

录





第三章 青少年自主提升注意力

- 第一节 明确学习目标 132
- 第二节 课堂培养注意力 135
- 第三节 心情愉快是关键 138
- 第四节 培养自信，避免自卑、自恋有助于避免注意力
分散 140
- 第五节 营造环境排除干扰 144
- 第六节 饮食调节注意力 146
- 第七节 注意力训练法 149
- 第八节 凝视法 151
- 第九节 冥想法 153
- 第十节 口中嚼嚼状态佳 155

第四章 寻医问药

- 第一节 注意缺乏多动障碍诊断 160
- 第二节 多动症基本疗法 163
- 第三节 与微量元素的关系 166
- 第四节 小心孩子的注意力低谷 169
- 第五节 听知觉和视知觉训练 172

第五章 适当引导注意力

- 第一节 灵活运用注意力 177
- 第二节 手眼并用话学习 180
- 第三节 劳逸结合，保持活力 182
- 第四节 克服注意力偏差 185
- 第五节 学会倾听的技巧 186

上篇

重视孩子的注意力





注意是指人的心理活动对外界一定事物的指向和集中。注意力就是指注意的能力，能够对一定事物指向和集中的能力。在正常情况下，注意力使我们的心理活动单一地朝向某一事物，我们的大脑以及神经中枢会自动地有选择地接收某些信息，在不自觉的状态下压抑了其他活动和信息。因为注意力指向的事物受到了大脑最特殊的礼遇，在那一刻里其他诸事都被排除，因而，良好的注意力会提高我们工作与学习的效率。对于孩子来说，注意力更加重要，但是生活中的家长们并没有真正重视这个问题。

我们对注意力提得最多的注意品质，对于小孩子来说很重要。尤其是对于一个已经上学的孩子。有的时候，你的孩子可能刚想做点事情，比如，想要背书，可是，书刚看了一会之后，就由其中某一点引发开来，东拉西扯地想，想了半天竟忘了原本背书的目的。有的则是背了几遍之后觉得了无趣味，看见别人有什么新奇的东西，立刻被吸引过去了……这些现象在孩子身上经常出现，可能大人训斥几次之后，就当是孩子好动的天性，并未引起重视。但是，如果你的孩子注意力过度分散的话，那可不能算是一件小事。这不仅会影响到他的学习成绩，他今后的事业发展，更会给家庭生活和社会交往带来诸多的不便。

另外，由于个体的差异性，不同孩子的注意力的程度也会存在着差别。所以，培养孩子的注意力也要因人而异，不可强求。

有位哲人说过，不要责怪世界的不公平，怪只能怪自己太粗心；不要说别人比自己聪明，他的聪明之处其实也就是比你多了几分细心。每件小事、每个细节、每个措辞……其实都是我们集中注

意力的点滴体现。如果能够很好地集中注意力,相信人人都会
有所成就。如果你的孩子做到了“事事集中注意力,时时集中注
意力,处处集中注意力”,相信他无论做什么事即使不是最好,也一定
不同凡响……



上篇

重视孩子的注意力





第一章 了解注意力

要想提高孩子的注意力，并对孩子的各种问题进行解读，其前提必须是要了解什么是注意力，注意力的特性是什么，以及注意力怎样体现。所谓知己知彼才能百战百胜，要想打好提高孩子的注意力这场仗，首先就要对注意力有一定的了解。

教育专家认为，注意力是其他所有能力的支撑点。因为没有任何一种能力是不需要注意力的。没有注意，其他所有的事情都是徒劳。人不能在完全无意识的情况下做出成就。

那么首先就让我们来了解一下注意力的分类。注意力分为有意注意和无意注意。即有意识地注意和无意识地注意。一种是我们能够感觉到的，或者用抑制其他活动而进行的注意，另一种是我们觉察不到的，出于兴趣的注意。对孩子来说，6岁以前大多是以无意注意为主，他们注意到的事物往往是他们感兴趣的。所以很多孩子在6岁前会常常表现出喜新厌旧，对新鲜的事物很感兴趣，但坚持时间很短。

有意注意则是有意识和有目的，很多时候我们会需要意志的控制来注意一些不感兴趣的但又必须要学习的东西。比如，在孩子成长的过程中，对于没有兴趣的学习，孩子也会刻意去注意。但是这种有意注意是需要逐步发展完善的。因为长时间的学习，无论是学习什么，对于任何一个孩子来说都是单调和枯燥的，需要有目的的有意注意。而不同的孩子有意注意的坚持时间不同，

这就需要在不断的学习中一步一步地加强。

从年龄阶段上来看,注意力的发展呈现出明显的阶段性。心理学家研究发现,在3岁左右,孩子的有意注意最多能够持续3~5分钟;然而随着孩子生理和心理的发展,渐渐地会对自己的行为有所控制,到了4岁的时候,有些注意力比较好的孩子有意注意就可以达到10分钟;再长大一点,到了5~6岁时,即学龄期时,有意注意就上升到15分钟,孩子就可以入学能够在学校里坐上一会了。到了7~8岁,小学一二年级的孩子的有意注意就可以达到20分钟;9~10岁的小孩子,注意力可以稳定25分钟左右;11~12岁有意注意就发展到了成人的水平,能够稳定30分钟。当然这只是一个平均值,每个人的注意力时间长短都不一样,这一点与人的心理素质、环境因素、教育等都有一定关系。但是普遍来说,孩子在12岁后基本能够达到正常成人的状态。

因为注意力发展呈阶段性的特性,很多家长会有这种错误的认识,他们认为孩子还很小,之所以不能集中注意力是因为淘气、不懂事。相当一部分家长认为等到孩子年龄大了,注意力自然就提高了。其实这样的看法,固然有一定的道理,孩子的注意力的确会随着年龄的增大有所好转;但是这有一个前提,不要用孩子小时候的注意力和成人以后的相比较,而应该跟孩子的同龄人相比较。随着年龄的增长孩子的注意力是有明显的进步,但是如果在同龄人中还是差一截,那么就算长大成人了,他的注意力也自然还是比不上别人。

注意力问题上还有一个要注意的事情就是,注意力不集中在男孩子和女孩子之间的表现是有差别的。男生好动,坐不住,静不下心来,女生能静下心来,但有时候会发呆和幻想。通常男生的好动会引起家长的注意,但一个安静的女生上课发呆,家长就不会那么容易发现,因此,对女生这种注意力的问题也就没有引起足够的重视。





总的来说，孩子的注意力好，则学习能力自然不会差。注意力不好，就算智商再高，也不可能学好。所以在孩子很小的时候，就要注意训练孩子的注意力，来提高其学习能力。

第一节 什么是注意力

首先我们要了解什么是注意力。注意力其实就是人的意识主动地、有目的地集中于某种事物、某种现象的能力。

了解注意力首先要了解注意。什么是注意呢，我们打个比方。比如说在你看书的时候，如果你的全部心思都在看书这件事上，那么周围的一切可能都不会在意，有时会达到“视而不见、听而不闻”的境界。就像聚光灯以外的事物都处在黑暗中。看书心不在焉，则说明你注意力不集中，一件微小的事就会使你转移目标。在我们汉语中有很多词语被用来描述这种状态，像全神贯注、聚精会神、专心致志、一心一意等。

对孩子来说，注意力就是能够将焦点或意志集中在某一件事物或游戏上，而不被外界刺激所干扰的能力。每个孩子集中注意力的时间的长短不一，一般而言，会随着年龄、发展情况及个体差异而有所不同，年龄愈长，注意力持续的时间也会相对增加。另外，每个孩子的本身特质也是不同的，所以，孩子本身的个性特质、学习环境的安排及对学习内容的兴趣，也是影响注意力的主要因素。

注意力又可分为无意注意、有意注意和有意后注意三种。

无意注意是没有预定目的，被动地、自然而然地发生的注意。它不需要做出任何努力。引起无意注意的原因是刺激物的特点和人本

身的生理状态。

有意注意是有预定目的、主动地为一定任务服务的注意。它是自觉的,并需要做出一定的努力。

有意后注意指有自觉的目的,但不需要意志努力的注意,也称为随意后注意。这种注意常常是由有意注意转化而来。当有意做一件事做到熟能生巧的时候,再去做这件事,就不需要做出很多的努力,自然而然地就专心地做了。举个例子来说,孩子在上音乐课的时候,最初的时候往往需要一定的努力才能把自己的注意保持在这件事情上,但是在对音乐发生了兴趣以后,就可以不需要意志努力而继续保持注意了,而这种注意仍是自觉的和有目的的。

由此看来,“有意后注意”有“无意注意”和“有意注意”的某些特征。它服从于活动的目的和任务,可以轻松地完成长期、持续的任务。

关于注意力,还有很多的方面需要注意。比如说,心理学家经研究证实,任何有意注意都不可能持续超过 20 分钟。但如果其中穿插一些放松活动或轻松的内容,能让注意力短暂地离开当时的活动休息一下,那么注意力就可以多维持几个小时。为了维持有效注意,现在学校的一些活动都被分割成 15 到 20 分钟的时间段分别来进行。而学校一节课的时间,我们知道,也在随着对孩子注意力研究的深入而不断改变,以前是 45 分钟或者 50 分钟一节课,最近几年,全国各地都纷纷采用 40 分钟的做法,理由是孩子的注意力不能集中那么长时间,而学校里的老师也常常被告知,一节课的前 20 分钟是注意力高度集中的时段。

现在,似乎越来越多的家长在发愁,“挺聪明的孩子,为什么学习成绩就是上不去?”其实现现在不光是孩子,许多工作多年的成年人也发现,繁重的工作、快速的节奏,不仅导致记忆力下降,而且注





注意力更容易分散了。所以家长一定要提高警惕，如果一个脑子很聪明灵活的孩子在学习上却很成问题，那么十有八九是他的注意力出了问题。

第二节 注意力集中的好处

从某种程度上来说，注意力是人的智力的一个重要指标，是记忆力、观察力、想象力、思维力的准备状态。只有注意力集中，才能较好地学到各种知识和技能。由于注意，人们才能集中精力去清晰地感知事物，深入地思考问题，而不为其他事物所干扰；没有注意，人们的各种智力因素，观察、记忆、想象和思维等将得不到一定的支持而失去控制。

对于孩子来说，注意力在其心理的发展中具有重要意义。孩子在游戏、作业、活动中，要感知事物，在各种事物之间进行联想，思考问题，如果注意力不能指向、集中在所要感知、回忆、思考的对象上，他做起事来就无疑要迟钝很多。他的各项能力的发展也肯定要慢于其他孩子。许多观察和实验都表明，孩子智力的发展与他们的注意力的水平有很大的关系。注意力集中、稳定的孩子，智力发展较好；而注意力不集中、不稳定的孩子，则智力发展较差。而与此对应，孩子注意力的发展不仅影响孩子智力的发展，而且也影响孩子对新知识的接受效果。那些学习新知识效果不好的孩子，往往是注意力不能集中的孩子。因此，有的孩子虽然自身十分机灵，但是因为注意力总不能集中，学习成绩并不见得多好。

几年来通过对超常儿童的研究发现：超常儿童的注意力都是非常集中，而且能够在较长时间内保持这种集中，他们看书、画画、听老