

青少年金牌智力开发与培养丛书

卓越

注意力

开发与培养

本书编写组 编著



《青少年金牌智力开发与培养丛书》

卓越注意力开发与培养

本书编写组 编著

江苏教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卓越注意力开发与培养:《青少年金牌智力开发与培养丛书》编写组主编. —南京:江苏教育出版社, 2011. 12

(青少年金牌智力开发与培养丛书)

ISBN 978-7-5499-1271-1

I. ①卓… II. ①青… III. ①青少年-注意-能力培养 IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 245781 号

丛 书 名 青少年金牌智力开发与培养丛书

书 名 卓越注意力开发与培养

编 著 本书编写组

责任编辑 陈爱芳

装帧设计 王联众

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)

苏教网址 <http://www.1088.com.cn>

集团网址 <http://www.ppm.cn>

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司 (电话: 01061764503)

开 本 710 × 1000 毫米 1/16

印 张 16.5

版 次 2012 年 4 月第 2 版 2014 年 5 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5499-1271-1

定 价 30.00 元

邮购电话 025-85406265, 85400774 短信 02585420909

E-mail jsep@vip.163.com

盗版举报 025-83658837

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

前 言

每个孩子都是一座宝藏，我们要仔细观察和发现，懂得开发。任何人才的成功，都离不开智力因素和非智力因素。智力因素主要包括观察力、想象力、注意力、思维力和记忆力；非智力因素，主要指人的情感（包括道德品质）、意志、性格、气质等。

“如何使孩子更聪明？”“如何开发青少年的智力？”一直是困扰广大家长和学生的一个难题。众所周知，智力水平的高低一定程度上决定了我们的学习成绩，事实上，我们每个人都具备很强大的智力潜能，如何开发这一部分未被利用的潜能，培养一种高效智力运用的习惯，让我们的潜在智力变成现实中的成绩，才是我们首当其冲要做的事情。人的一生中，少年时期正是智力发展的关键时期，这一时期的智力发展，将直接影响到一个人一生的智力发展。因此，抓住这一黄金时期，及时开发孩子的智力潜能，是教子成才、助子成功的重要途径。

本丛书基于这个目的，从智力构成的每个部分核心入手，让青少年学生对诸如观察力、注意力、记忆力、创造力、思维力和想象力等有个直观的认识，然后对青少年学生这些智力构成进行一个初级的测试，让青少年学生首先对自己的智力水平和智力运用有个简单的了解，然后进入本书的重点——智力训练和智力游戏中去，通过生动有趣的训练题和开心的游戏，逐步培养和提升孩子的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力和创造力。

我们知道，非智力因素主要包括兴趣、情绪、情感、意志、性格等，它们是认识活动的动力系统。兴趣是指在明确目标的基础上积极探索各种事物的心理倾向。情绪是人的心理活动的重要一面，情绪情感的好坏与兴趣的大小对智力活动有很大影响。孩子对上学是否有兴趣，是

高高兴兴地学，还是愁眉苦脸地学，其效果是大不一样的。深厚的兴趣和好的情绪使智力活动进入积极状态，往往会唤起人们废寝忘食的钻研劲头，从而成为会发掘智力潜力的金钥匙。而不好的情绪，如压抑、害怕、反感等则会阻碍智力活动。意志即是指人们自觉地克服困难，实现预定目标的心理过程。性格是人对现实的态度和在行为方式中比较稳定的心理。良好的性格如勤奋、自信、自强等，对一个人的成长起积极作用，而不良的性格如懦弱、懒惰等，则对人的成长起消极作用。总之，非智力因素是引导和促进孩子学习、成长的一种内驱力，它对孩子智力与能力的发展起着动力和定向的作用。

本书的重点就是调动孩子的非智力因素，从这个出发点开始，对孩子的智力进行一场革命，从而达到对孩子进行智力开发和培养的目的。

本丛书最突出的特色就是：运用大量生动有趣的图片，采用新颖活泼的编排形式，让同学们在愉快的训练题和游戏中认识和学习，并获得深刻的体验和新的认识，在游戏和思维训练中不知不觉地获得智力的提升，并让大脑得到有益的开发。

本丛书重点训练孩子的记忆力、思维力、注意力、记忆力、想象力、创造力等，让孩子们在无拘无束的训练活动中开启智力。本丛书适合中小学生阅读使用，同时，对于家长来说，也是一套极具指导意义的家教亲子互动图书。

本书编委会

目 录

CONTENTS

赢在注意力，赢得成功 / 001

注意力是智力活动的最基本条件，无论是在日常生活中，还是在学习、工作中，谁都离不开它。注意力是成功的砝码，注意力成就激情与梦想……注意力是一种品质，也是一种能力。注意力是精力的集中，思维的集中，智慧的集中，能力和能量的集中。心专而神通，赢在注意力，就能赢得成功！

- ❖ 认识注意力 /002
- ❖ 注意力是心灵的天窗 /003
- ❖ 专注，让你受益一生 /005
- ❖ 注意力决定学习效率 /008
- ❖ 学会掌控注意力 /009
- ❖ 如何集中你的注意力 /013
- ❖ 跨越注意力的障碍 /017
- ❖ 青少年自主提升注意力最佳途径 /021

测测你的注意力水平

/ 031

高品质的注意力应该是注意的集中能力、注意的持久能力以及注意的警戒能力的有机结合，如果你能达到高品质注意力判断的标准，那么祝贺你，你具备了成功人士必备的一个素质——高度集中的注意力。以后无论你干什么事都能排除外界干扰，整个身心沉浸其中，不但在学习上，而且在其他方面都比较容易取得佳绩。

◆ 注意力水平测试 /032

◆ 注意力及格测试 /044

卓越注意力训练

/ 051

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。聪明的父母可以了解一些简单、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，注意力又能得到有效提升。

◆ 方法一：阅读训练法 /052

◆ 方法二：凝神训练法 /054

◆ 方法三：橱窗训练法 /056

◆ 方法四：鹰眼训练法 /058

◆ 方法五：乒乓球训练法 /060

◆ 方法六：舒尔特表训练法 /062

◆ 方法七：多米诺骨牌训练法 /065

人的身体有许多感觉，如视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉、平衡感等，我们就是通过这些感觉来感知外在世界的。如果大脑无法正常且有效地处理感官传递的信息，就会出现一些感觉统合失调的症状，造成学习与行为上的困难或障碍。进行与感觉器官相关的心理行为矫正训练，不但能促进大脑的发育，而且对我们的学习成绩、记忆能力、注意力、运动协调能力、人际关系、情绪等方面的提高和改善都会有令人满意的帮助。

◆ 注意力培养初级训练游戏 /070

◆ 注意力培养中、高级训练游戏 /087

一个著名的教育家说：“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，父母培养孩子对注意力的自我掌控能力十分必要，让我们共同努力吧！

◆ 个案一：情绪与注意力 /132

◆ 个案二：学会管理注意力 /133

◆ 个案三：优化孩子的情绪 /134

◆ 个案四：灿烂的微笑 /138

◆ 个案五：请和孩子一起微笑 /141

- ◆ 个案六：面对被“吼”出来的孩子 /145
- ◆ 个案七：“开心日志”的秘密 /147
- ◆ 个案八：陷入学习困境的涛涛 /151
- ◆ 个案九：被逼无奈的琪琪 /153
- ◆ 个案十：粗心大意的强强 /155

注意力强化培养与提升方法 / 159

我们每一个人的生活轨迹，无不是被习惯潜移默化影响着。你在学习的时候是否能够集中注意力，在很大程度上取决于习惯。可作为父母，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，是否帮助孩子养成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形成一种专注的习惯后，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。

由于注意力是所有智力活动的前提条件，注意力不能集中或出现问题会直接影响孩子的学习成绩，本章建议家长作为孩子注意力强化培养的主要成员，同孩子们共同提高，家长朋友们，请认真阅读本章内容。

- ◆ 让孩子学会自信 /160
- ◆ 兴趣成为成功的动力 /162
- ◆ 将注意力放在最重要的事情上 /165
- ◆ 在做作业时不分心 /166
- ◆ 集中精力完成不想做的事 /168
- ◆ 提升注意力的基本方法 /170
- ◆ 让孩子学会倾听 /174
- ◆ 培养孩子的自制力 /180
- ◆ 不在困难问题上过多停留 /182
- ◆ 每次专注于一件事情 /184

✧ 培养孩子专注能力的策略	/186
✧ 培养孩子注意力的成功做法	/191
✧ 小学生注意力培养策略	/198
✧ 中小學生注意力的培养和锻炼	/205
附一：德国注意力缺失/多动症（ADHD）专家训练手册	/208
附二：中小學生注意力测试卡	/227

赢在注意力，赢得成功

注意力是智力活动的最基本条件，无论是在日常生活中，还是在学习、工作中，谁都离不开它。注意力是成功的砝码，注意力成就激情与梦想……注意力是一种品质，也是一种能力。注意力是精力的集中，思维的集中，智慧的集中，能力和能量的集中。心专而神通，赢在注意力，就能赢得成功！

认识注意力

注意力是人的感知、记忆、思维、想象等心理活动的持续指向和集中于某一事物或对象，指向性和集中性是注意力的两个基本特征。指向性是指人的心理活动在某一时刻指向一部分对象而离开其他对象，表现出心理活动的选择性。

比如小刚正在解一道数学题，他的心理活动就指向了题目的数据、要求和答题的思路，而对周围的一切都熟视无睹或有意无意地忽略。指向不同，获得的信息也不同。注意力的集中性是指人的心理活动保持在一定的对象上，并深入下去。集中性使个体的心理活动不仅离开无关事物，而且对无关的活动进行抑制。

注意力是整个心理活动的引导者和组织者，它使心理活动处于积极状态并获得必要的驱动力，它有三个主要功能：一是选择功能，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”；二是保持功能，比如长时间观察一个实验，又比如孩子凝视自己心仪的玩具；三是调节功能，比如注意的转移。

注意力的特征包括注意的广度、注意的稳定、注意的分配、注意的转移。注意的广度也叫注意的范围，是指一个人在同一时间里能清楚地把握对象的数量，比如小明在同一时间里很快看出一幅画里有几只小鸟在天空中飞翔。注意的稳定性是指对同一对象或同一活动的注意所能持续的时间，与之相反的是注意的分散（分心）。一般来说，个体的需要和兴趣是注意稳定性的内部条件，活动内容的丰富性和形式的多样性，是注意稳定的外部条件。注意的稳定性对学习与工作都必不可少。注意力不集中的孩子，注意的稳定性明显不足，对同一对象或活动注意持续的时间很短暂。注意的分配是指在同一时间内把注意指向不同的对象，如一边在做健身运动，一边听优美的音乐。注意的转移是个体根据新的任务，主动地把注意由一个对象或活动转移到另一个对象或活动上，比如从观看中秋明月转移到朗诵外语课文上。注意的转移要求新的活动符

合引起注意的条件，同时，注意的转移与原先注意的强度有关。原来的注意越集中，转移就越困难。虽然人的注意特性与先天因素有关，但主要还是在后天的生活实践、教育与训练中发展起来的。注意力优秀的孩子，在注意的特征上体现为广度佳、稳定性好、分配和谐、转移正常。注意力包括两层意思：第一，人的心理活动选择在某一个方向或对象上；第二，心理活动集中在这个对象上的强度或紧张度。人的心理活动在某一事物上的强度越大，紧张度越高，注意也就越集中，我们常用“全神贯注”、“聚精会神”、“目不转睛”、“屏气凝神”、“心无二用”、“专心致志”、“一心一意”、“心无杂念”、“全心全意”等词语来表示，而用“三心二意”、“心不在焉”、“心猿意马”来表示相反的情形。

注意力是心灵的天窗

注意力是心灵的天窗。人类认识世界的一切信息和智慧都是通过这扇天窗得以交换。换句话说，注意力是大脑进行感知、思维、记忆以及逻辑判断等认识活动的基本条件。没有注意力，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，小到帮助朋友应付老师的随堂提问，大到改变人类文明的各种发明创造，它在我们的生活中包罗万象，能量之大，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呢？没错，是那位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，却具备了一种珍贵的素质——注意力，因此当他对着垃圾桶里被污染的实验盘子时，却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。这一发现带动了抗生素家族的诞生，从而挽救了数以百万计的生命。

当然，如果你阅读广泛的话，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，对甜食的嗜好并没有什么不好。当斯宾塞像往常一样去运行磁控管时，他发现黏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变软了。

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，那些转瞬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资料。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必备素质。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，更不用说能够做好每件事情了，因此，我们说，注意力对于我们每个人都十分重要。

专注，让你受益一生

智力又称智能或智慧。从某一角度来说，智力就是能力，它包括语言智力、逻辑智力、图画智力、音乐智力、体能智力、人格智力、自我智力。所有人都知道智力开发的好处，但是要想成功，还得在开发智力的同时，开发被我们忽略的注意力。

注意力是智力的基本因素，是智力的重要组成部分，在智力活动中担任“组织者”和“维持者”的角色。同样，注意力也是观察力、记忆力、思维力、想象力的基础。

专注是优秀的心理品质，拥有它将受益一生。注意力集中时，人的视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉、平衡感等多种感觉处在最活跃、最积极的状态，他的智力活动水平也达到高峰状态。奇迹往往在高度专注的人当中产生。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。

一、注意力集中是一种高度专注的心理品质

马克思说：“天才就是集中注意力。”我们看很多科学家、思想家、艺术家等伟人的传记、轶事，会发现他们注意力高度集中的表现是令人惊叹的：牛顿做实验时，把手表误当鸡蛋煮；居里夫人课间演算习题时，身旁被搞恶作剧的同学堆满了凳子，竟丝毫没有察觉；爱因斯坦在思考问题时，竟把和他一起乘车的小女儿忘记了；王羲之写字入了迷，竟把墨汁当蒜泥，用馒头蘸着吃。他们在探索自己的事业时，常常忘记了时间、空间和环境，甚至忘记了自己周边最熟悉的人和事。正是这种迷恋般的专注，伴随着火一般的激情，小草一样的执著，使他们在自己所热爱的领域里有“精、深、专”的探索，从而取得惊人的成就，也为人类作出了杰出的贡献。

二、注意力集中是一种高度忘我的心理境界

1858年，瑞典的一个富豪人家生下了一个女儿，然而不久，女孩子染上了一种无法解释的瘫痪症，丧失了走路的能力。

一次，女孩和家人一起乘船旅行。船长的太太给她讲船长有一只天堂鸟，她对这只鸟的描述迷住了，极想亲自看一看。于是保姆把她留在甲板上，自己去找船长。女孩耐不住性子等待，她要求船上的服务生立即带她去看天堂鸟。那位服务生并不知道她的腿不能走路，而只顾带着她一道去看那只美丽的小鸟。奇迹发生了，女孩因为过度地渴望，注意力都集中在天堂鸟上了，竟忘我地拉住服务生的手，慢慢地走了起来。从此以后，女孩的病居然痊愈了。女孩长大后，又以同样的专注忘我投入到文学创作中，最后成为第一位荣获诺贝尔文学奖的女性，她就是茜尔玛·拉格萝芙。

当我们读到这则故事时，总是被这个小女孩的忘我精神所感动，内心也受到深深的震动。忘我是一种高度专注的心理境界，这种境界能够使人在自己钟爱的事业上一如既往地向前，忘记烦恼与不幸，以最大的激情和定力，找到自己心中的天堂鸟。

专注成就梦想，专注创造奇迹！

三、注意力集中是一种排除干扰的顽强意志力

宋代林逋在《省心录》中写道：“用心专者，不闻雷霆之震惊。”意思是，用心专一的人，雷声也惊动不了。古今中外，很多成功的人，他们在一生中能够成就一项事业，其中都有一个重要的素质：能集中自己的注意力，专心致志地做一件事情。在伟大人物中，很多人的注意力集中程度令人惊叹。毛泽东年轻的时候非常喜欢看书，为了锻炼自己的注意力和意志力，他专门选择到城门洞去看书。城门洞是交通要道，车水马龙，各式人等来来往往，奇人新事特别多。毛泽东拿着书本，目不转睛地盯着书里的文字，不时地由一页翻到另一页，无论身边发生什么事情，他都好似铁打钢铸一般，毫不动心。毛泽东被小伙伴们称为“万事通”，这除了他酷爱读书看报以外，也和他从小锻炼的专注力和

意志力分不开。后来他做出了惊天动地的大事，在中国的历史华章中留下浓厚的一笔。可见，高度的注意力在很大程度上是意志力的表现。当注意力成为一种良好的习惯，无论在学习活动中还是在做其他事情时，都能专心致志，保持高度集中，那么即使遇到困难，也会充分调动自己的意志力，善始善终，直到攻破难关。

四、注意力集中是一种坚持不懈的定力

英国一对夫妇在山上观赏美景，丈夫一不小心一脚踩空就要掉到悬崖下面，紧急关头，妻子用牙齿咬住了丈夫的衣服，双手紧紧抱住旁边的一棵大树，他们一直坚持了将近一个小时。当人们把他们救下来的时候，妻子满嘴鲜血，但是他们创造了奇迹！如果说在丈夫即将坠落悬崖的那一瞬间，是妻子的急中生智抓住了宝贵的机会，那么后来，她更多的是把高度的注意力和惊人的意志力发挥到极致，从而创造了奇迹！这种坚持不懈的定力，是如此惊天动地，以致于让死神也望而却步！

五、注意力集中是一种人生的智慧和策略

有一个军事术语，叫做“集中兵力，各个击破”。我国古代军事家孙子也讲过，“敌分而我专”，这是一种精妙的军事智慧和战略谋划。就是把敌人的兵力分散了，而我的兵力能够专一，从而赢得局部战争的胜利。在战争过程中，胜负常常决定于能不能集中兵力对敌人进行以优胜劣、以多胜寡的打击。比如，敌方1 000人，我方也1 000人。如果敌方1 000人分散在不同的地方，而我方集中1 000人中的100人，先消灭敌方的10个人，又消灭敌方的10个人，积小胜为大胜，就可赢得局部战争的胜利，而许多局部胜利最后就会变为整个战争的胜利。

做学问、做事情或解决问题也一样，必须相对地集中力量。宋代科学家沈括说：“人之于学，不专则不能，虽百工其业至微，犹不可相兼而善，况君子之道也。”意思是说，学而不专就不能进步，即使像手工艺这样极小的事也很难熟练地兼做几项，更何况是做学问呢？人的一生，时间有限，精力有限。在学习中，如果把精力、注意力、思维力、记忆力聚焦在一个个具体的目标上，就会提高学习的效率，取得好成绩。