

家教新观念



完美素质家教 启蒙全书



专注力启蒙书

蒋平◎编著

培养孩子的专注力，为孩子的未来打下良好基础。

北京工业大学出版社

完美素质家教
启蒙全书



专注力启蒙书

蒋平◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

专注力启蒙书 / 蒋平编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2014.6

(完美素质家教启蒙全书)

ISBN 978-7-5639-3863-6

I. ①专… II. ①蒋… III. ①注意—能力的培养—儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 068534 号

专注力启蒙书

编 著: 蒋 平

责任编辑: 曹 媛

封面设计: 冀之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 15.75

字 数: 179 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3863-6

定 价: 27.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

总 序

如果我们作为家长，生活中被朋友问：“你们家孩子在学习、艺体等各方面素质很全面，你们是怎样教育孩子的？有什么秘诀吗？”我们的心头肯定满是骄傲和喜悦。相反，如果我们觉得自己的孩子一无所长，甚至一无是处，那无疑是令人沮丧的。

大家现在基本认同一个观点，那就是在当今社会，情商比智商重要，方向比努力重要，能力比知识重要，健康比业绩重要，生活比文凭重要。如果说孩子从小各方面都得到了比较均衡的发展，那么他将来一定会有不可估量的前程。因此，真正实现由应试教育向素质教育的转变，成为学校和家长们必须面对的新挑战。孩子需要哪些综合素质？如何培养孩子全面发展？这是值得我们每一位家长认真反思的话题，也是本套丛书编辑出版的初衷。

现在流行一句话，叫作“留什么给你，我的孩子”，我们不妨以此作为切入点来讲讲。

首先是“财”。这是独生子女的时代，父辈这一代人吃了一些苦，不想让子女重演自己的历史，所以心思用尽，对孩子呵护着、娇宠着，要什么给什么。一方面来说这也是好的，至少可以让孩子没有后顾之忧，专心于自己的事业，于家于国都有好处。但其弊是可能使孩子失去



奋斗的原动力，坐享其成，坐吃山空，一辈子平庸度过。

比“财”更重要的是“才”，也就是所谓的素质和能力。现在很多独生子女在好多方面是懵懂的，能力上是缺失的，比如：

坚韧的抗挫折力。人生不可能一帆风顺，遇到困难或挫折怎么办？是哭鼻子，放弃，还是绝望？在现代社会，无论是男孩还是女孩，都要学会坚强。

节俭和理财。勤俭持家是中华民族的传统美德。一个不知节约和理财的人只会败家。现在家境都不太差，但是勤俭和理财的习惯不能丢。我们不能纵容孩子，而要让他们明白，钱再多也不能随意乱花。

安全意识。现在社会有贫困、有疾病、有不公、有犯罪。我们不可能把孩子的眼睛蒙住，把社会的丑恶都挡在外面，让他们成为温室里的花朵，这只会使他们在进入社会时惊恐无措。最好的办法，就是让他们了解社会，早有防范之心，这样才能保护自己，进而保护他人。

除了上述种种，还有好多，如责任感、自信、情商、礼仪、口才、想象力、关注度、习惯等，只要愿意，只要有心，我们就可以给下一代准备足够多的能力与素质遗产，这些才是孩子们丢不掉、别人也偷不去的珍宝，这些珍宝必将让孩子们的未来熠熠生辉。

可以说，本丛书就是一套关于孩子成长的全面素质启蒙书，它可以让我们拥有一个比较清晰的理念框架，当遇到现实中的各种教育问题时，我们基本上能从本丛书中获得解决问题的办法。

培养一个好孩子，不仅是对家庭负责，也是对民族发展负责，对未来社会负责。

希望本丛书能够给每一位家长和教育者带来帮助和启发。

前 言

所谓专注力，就是常说的注意力，是指把视觉、听觉、触觉等感知集中在某一事物上的能力。保持良好的专注力，是大脑进行感知、记忆、思维等认识活动的基本条件。打个比方说，在孩子们学习的过程中，专注力就像是心灵获取外界信息的门户，门开得越大，孩子们学到的东西就越多；而一旦专注力涣散或无法集中，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，首先是专注力。”

“注意”，是一个古老而又永恒的话题。著名的俄罗斯教育家乌申斯基曾说：“‘注意’是我们心灵的唯一门户，意识中的一切，必然都要经过它才能进来。”

可以说，一个人注意力的集中与否直接关系到他能否在未来取得成就。但凡注意力好的人，总会在自己的领域中取得突出的成绩。

一个人只有将注意力全部放在所做的事情之上，专注于这一个目标，才能够取得成功。对孩子来说同样如此。

作为家长，或许您常抱怨孩子容易分心、上课发呆、看书跳行或写作业很慢、错误百出，但您是否注意到孩子可能根本听不懂老师讲的内容，无法理解黑板上密密麻麻的字，缺乏有效率的浏览方式，在手眼协



调方面出了问题。其实，这些现象都与孩子缺乏视觉认知专注力有关系。

因此，父母极有必要帮助孩子培养专注力、训练专注力。也正是基于这个原因，我们特别编写了这本培养孩子专注力的书。在编写过程中，我们以最大限度地激发孩子的兴趣为目标，在遵循孩子身心发展规律和认知特点的基础上，提出了一些专注力的培养方式和训练方法，希望能在家长培养孩子专注力方面提供有效的帮助。

教育孩子是一个漫长的过程，孩子的专注力也不是一天两天就能够培养起来的，需要父母付出耐心和努力，与孩子共同学习和成长。只有这样，父母们才能更好地理解和体会孩子心中的真实想法，才能从根本上解决孩子无法集中精力专心做事的问题。

目 录

第一章 专注力，成就非凡少年

什么是专注力	003
专注力，孩子各项能力的基础	005
专注力造就非凡少年	008
用科学的眼光来看待专注力	011
培养孩子专注力遵循六个原则	014

第二章 从兴趣方面训练孩子专注力

让孩子做他喜欢做的事会更专心	021
孩子要有明确的注意对象	025
运用赞美激发孩子的兴趣	028
利用好奇心培养孩子的兴趣	031



巧妙提问，引起孩子的兴趣	034
与孩子一起探索问题的答案	037
给孩子选择的机会	040
让孩子在学习中找到乐趣	043
和孩子一起做他感兴趣的事	046
发展孩子眼前的兴趣	049
劳逸结合，才能更专注	053
别以爱的名义毁了孩子的兴趣	056

第三章 目标明确，潜移默化训练孩子专注力

读书可以培养孩子的专注力	063
提升孩子的语言表达能力	066
“听”也许会让孩子更加专注	071
协助孩子制订学习计划	074
通过运动培养孩子的专注力	077
让孩子的思路跟着老师“跑”	080
延迟满足孩子，让他学会等待	084
教孩子学会转移注意力	087
孩子知觉障碍问题要及时处理	090



第四章 通过家庭环境训练孩子专注力

为孩子营造一个温馨而整洁的家庭环境	097
给孩子一个自己的独立空间	100
给孩子提供最安静、最轻松的环境	103
充分信任孩子，让孩子独立学习	105
让孩子多接触大自然	109
理解孩子心中的真实想法	112
不要总是批评孩子	115
利用好奇心培养孩子的专注力	118
让孩子保证充足的睡眠	122
饮食均衡，保证孩子拥有健康体魄	125
别让孩子被家庭矛盾所困扰	129
不要总催促孩子，让他安心做事	131
尽量避免无意义的唠叨	135

第五章 通过自我约束训练专注力

从小培养孩子负责意识和习惯	143
让孩子懂得自我约束	146
提升孩子的自制力	149



把大目标分解成阶段性小目标	153
和孩子一起做一张“纪律表”	156
和孩子一起制定一张作息时间表	159
帮助孩子合理安排，做事分清主次	161
给孩子设定一个“收心期”	164
对孩子提出的要求要切实可行	167
给孩子设置一个最后期限	170
合理惩罚，帮助孩子学会自律	172
建立规矩，养成好习惯	175

第六章 利用情绪感染训练孩子专注力

快乐的心境让孩子更专注	181
激发孩子的好情绪	183
给孩子积极的心理暗示	187
良好的人际关系有助于培养孩子的专注力	189
孩子不畏难，才会专心攻克难题	192
给予孩子赞扬和鼓励	196
面对孩子的失败多安慰、少责备	200
帮助孩子舒缓紧张情绪	203
尽量让孩子体验成功的快感	207
将不良情绪拒之门外	209
帮助孩子缓解焦虑的情绪	212
把忌妒从孩子的心里赶出去	215



目

录

第七章 利用游戏娱乐训练孩子专注力

和孩子一起玩语言游戏	221
和孩子玩一些思维游戏	224
在数学游戏中培养孩子的专注力	226
通过视觉游戏提升孩子注意力	228
灵敏的触觉可以增加对世界的认知	231
通过听觉游戏提升孩子的专注力	233
通过倾听、观看、触摸等方式感知世界	235

第五章

通过自我约束训练专注力

自我约束是一种为了实现目标而克服本能的行为。对孩子来说，也是如此。可以说，自我约束是一种难能可贵的品质，一个拥有足够的自我管理和自律能力的孩子，才能更好地掌控自己的行为。想做的事情可以主动去做，不想做的事情也可以控制住不做，唯有如此，孩子长大后才能有所成就。





什么是专注力

让孩子自由“工作”，其实就是在为孩子专注力的形成提供条件，在这个过程中，孩子的专注力被不断地培养和强化。而从专注力出发，孩子的各种能力都会被激发出来。

专注力是每一个孩子都具备的能力。婴儿时期的孩子，就有专注力的表现，比如盯着一样东西目不转睛，或者吃自己的小手浑然忘我。再大一些，你会发现有的孩子玩得入迷时，尿湿了裤子都浑然不知。这种沉浸在一件事情中而忘我的状态，就是专注力使然。

专注力的形成需要具备三个条件。一是目标明确。活动或探索会开始，是因为孩子自发主动要探知，这是专注力启动的先决条件。二是反馈及时。孩子如果能知道自己做得有多好，或者有多不好，在发现错误并能及时纠错的过程中，深厚的专注力就养成了。比如，孩子在玩形状配对玩具，让他自己去发现四边形的积木块装不到三角形的孔里，并开



始思考解决的办法。如果成人可以抑制自己帮助孩子的冲动，其实就是为孩子提供了发展专注力的机会。三是能力符合难度，即活动的机会与能力成正比。难度如果超过能力，孩子容易产生挫败感、情绪波动或自暴自弃，这样的心理状态，无法产生专注力。

有关专家提出：让孩子自由“工作”，其实就是在为孩子专注力的形成提供条件，在这个过程中，孩子的专注力被不断地培养和强化。而从专注力出发，孩子的各种能力都会被激发出来。

父母要善于观察，当发现孩子出现了忘我的专注时，千万不要打断和干扰，给他深入下去的机会。

孩子的专注力有两个维度，即关注的时长和关注的广度。有的孩子专注的时长很长，但一次只能做一件事情。而有的孩子关注的宽度很广，可以一心多用。另外，外在的环境和刺激也很重要，这需要父母花一些精力去发现，到底什么样的环境和条件下更能激发孩子的专注力。

衡量孩子专注力的标准很简单：吸收效果。有的孩子貌似东张西望，一点也不认真，这并不能说明他的专注力一定不够。而一动不动、目不转睛的孩子专注力也不一定很好。如果父母把关注点放在孩子的具体表现上，就舍本逐末了。

只要能引起孩子高度集中的事情都可以用来训练孩子提高专注力。比如，父母们随便拿一段文字来朗读，让孩子听到“的”的时候就鼓掌，还可以增加难度，比如增加听到“我”的时候跺脚。还有像找不同、找相同这样的小游戏，也都可以让孩子保持高度集中的状态。

专注力不是结果，是手段。家长应该从结果入手，和孩子一起寻找解决的办法。



专注力，孩子各项能力的基础

专注力是孩子一生最重要的能力之一，它就像一扇门，打开大门，才能接收到外界的信息，然后再通过大脑进行有意识的加工，变成孩子的知识。

保持良好的专注力，是大脑进行感知、记忆、思维等认识活动的基本条件。在学习、生活过程中，专注力是打开心灵的一扇门，而且是唯一的大门。这扇门开得越大，孩子学到的东西就越多，掌握的知识也越多。如果孩子的专注力不足，注意力就无法集中，这扇心灵之门就随之关闭，所有的知识和信息都无法进入。

注意力会指使一个人的心理活动朝向某一事物，有选择地接收某些信息，而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。

当孩子专注力很深厚时，会达到一种浑然忘我的状态，他会忘记困难，自信心十足，意志力也渐渐加强。意志力加强了，解决问题的决心与能力也会被激发出来。有了解决问题的能力，智力和能力就得以提高。而智力和能力的提高，会导致创造力、情商、社交能力的提升。

相反，如果孩子专注力不足，注意力有障碍，就无法将心理活动指