

素质教育
注意力

父母新知



教孩子 集中注意力

闻少聪 著

让孩子做事不拖拉

《我家小孩不拖拉》作者闻少聪最新力作!

拖拖拉拉、丢三落四、东张西望、开小差，
这些毛病总会在孩子成长的过程中出现。

提高注意力，让孩子学会专注，形成做事认真投入的好习惯。



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位



父母新知



教孩子 集中注意力

闻少聪 著

让孩子做事不拖拉



《我家小孩不拖拉》系列最新力作!

拖拖拉拉、丢三落四、东张西望、开小差，
这些毛病总会在孩子成长的过程中出现。

提高注意力，让孩子学会专注，形成做事认真投入的好习惯。



上海市
著名商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

父母新知. 教孩子集中注意力/闻少聪著. —上海: 华东师范大学出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5675-0914-6

I. ①父… II. ①闻… III. ①儿童教育—家庭教育②注意—能力的培养 IV. ①G78②B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 140656 号

父母新知

教孩子集中注意力

著 者 闻少聪
责任编辑 刘 佳
审读编辑 王 海
责任校对 王 卫
装帧设计 付 莉

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 常熟市文化印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 13
字 数 192 千字
版 次 2014 年 1 月第 1 版
印 次 2014 年 1 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-0914-6/G·6632
定 价 26.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

培养注意力的关键,在于让孩子始终把要做的事放在心上,始终“念着”这件事。

让孩子投入、专注,不管做什么事情,都能够保持注意,保持一种认真的态度,这样才能使他们走向成功。

第1章 缺乏注意力可能会影响孩子的一生

- 1 神箭手的故事——不要忽视孩子的注意力
_____ 1
- 2 物理大师杨振宁的经验——提高注意力可以让孩子
更认真投入 _____ 4
- 3 小鸡啄米的启示——提高注意力可以提高孩子的理
解能力 _____ 6
- 4 会学也会玩的高考状元——提高注意力可以让孩子
更有韧性 _____ 7
- 5 调皮大王的转变——提高注意力可以端正孩子的学
习态度 _____ 9
- 6 捡“石头”的故事——提高注意力还可以培养孩子
的好习惯 _____ 12
- 7 心理学家的实验——注意力必须靠平时不断培养
_____ 14
- 8 一起来改变孩子的注意力吧 _____ 16



第2章 孩子为什么总是漫不经心、不在意的样子?

- 1 太调皮,总是动个不停 _____ 18
- 2 走神儿,“身在曹营心在汉” _____ 20
- 3 没耐心、爱玩,性格“不定性” _____ 23
- 4 “我不喜欢,没兴趣” _____ 25
- 5 还不能理解爸爸妈妈,不把爸爸妈妈的话往心里去 _____ 28
- 6 没有融入集体生活,不知道怎样与老师同学相处 _____ 30
- 7 缺乏自律性,没有形成好的习惯 _____ 31
- 8 身体素质也会影响到孩子的专注性 _____ 33

第3章 认真、严肃,从现在开始保持专注!

- 1 从生活中的每一天开始做起 _____ 36
- 2 关键是要用“心” _____ 38
- 3 小事也要放在心上 _____ 40
- 4 每天十分钟,孩子变化大 _____ 41
- 5 不知道该怎么办? 做一个计划吧 _____ 43
- 6 上课很重要,紧跟住老师 _____ 45
- 7 课后多复习,掌握住关键 _____ 48
- 8 严格要求自己,不要别人“看着”也能投入 _____ 50
- 9 把父母和老师的话放在心上 _____ 52
- 10 坏情绪? ——好心情 _____ 55
- 11 做游戏也能够提高注意力! _____ 57
- 12 多读,会看才能会听 _____ 61



第4章 有哪些办法能够改变孩子的注意力

- 1 坚持计划,有正确的时间观念 _____ 68
- 2 学会控制自己 _____ 70
- 3 吃饭等生活琐事也不能太随意 _____ 73
- 4 做好自己的事,不依赖别人 _____ 75
- 5 有良好的卫生习惯,把乱七八糟的东西收拾好
_____ 78
- 6 抓紧时间,提高效率! _____ 81
- 7 不读“死”书 _____ 84
- 8 松懈是注意力的大敌 _____ 86
- 9 放松之后注意力可以更好 _____ 89
- 10 一些可以提高注意力的好习惯 _____ 92
- 11 让成功激励孩子 _____ 94

第5章 孩子害怕上学怎么办?

- 1 上学,别哭 _____ 97
- 2 别带坏情绪到学校 _____ 100
- 3 老师并不“可怕”,学会与老师沟通 _____ 102
- 4 让小伙伴们欢迎你 _____ 105
- 5 只有学习中才能成长 _____ 107
- 6 当老师告状时,要合理的与孩子沟通 _____ 110

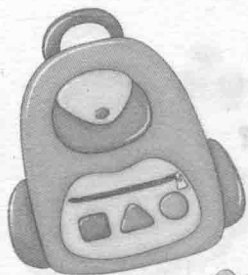


第6章 孩子上课时坐不住怎么办

- 1 心中有计划,学习有章法 115
- 2 认真听讲,充分利用课堂时间 118
- 3 预习可以提高理解能力 120
- 4 课后复习 122
- 5 做好课堂笔记 124
- 6 及时完成作业,不留债到明天 126
- 7 课堂上积极发言,课后多讨论 128
- 8 定期复习,避免遗忘 130
- 9 全面学习,不偏科 131

第7章 孩子不爱写作业怎么办

- 1 孩子为什么不爱写作业? 134
- 2 孩子写作业偷懒怎么办? 136
- 3 先复习后写作业 138
- 4 马虎? 这是一个大问题 140
- 5 不磨蹭拖拉 143
- 6 重视老师的批改 145
- 7 强调基础,少做课外习题 147
- 8 该花多少时间陪孩子写作业? 149
- 9 父母该怎样检查孩子的作业? 151
- 10 家长跟不上孩子的成长,不能辅导孩子功课怎么办? 154



第8章 不要对考试产生恐惧感

- 1 考试其实也可以是快乐的 _____ 156
- 2 分科复习,精心提炼 _____ 159
- 3 有计划的复习,才能有条不紊 _____ 161
- 4 学会审题 _____ 163
- 5 “临阵磨枪”要不得 _____ 165
- 6 “熟”不一定“生巧”,慎用“题海战术” _____ 167
- 7 抓好基础知识,不要盲目“拔高” _____ 169
- 8 孩子在考试的时候“抠题”怎么办? _____ 171
- 9 孩子考试总犯同样的错误怎么办? _____ 172
- 10 紧跟老师的进度,不要另起炉灶 _____ 174

第9章 用家庭去改变孩子

- 1 相信孩子一定会发生改变 _____ 176
- 2 再坚持一下你就会成功 _____ 178
- 3 不是“你不行”,而是你“完全可以做到”
_____ 181
- 4 不要总是唠叨和责备孩子 _____ 184
- 5 父母的影响很重要 _____ 186
- 6 积极的面对生活 _____ 188
- 7 尊重孩子的意愿,让他们说出内心的想法
_____ 190
- 8 与孩子一起面对压力 _____ 193
- 9 父母要有信心,更要有耐心 _____ 195





第1章

缺乏注意力可能会影响孩子的一生

1 神箭手的故事——不要忽视孩子的注意力

孩子缺乏注意力会怎么样？

有这样一个孩子，聪明可爱，活泼好动，上幼儿园的时候，家长和老师都很喜欢他。但是上小学之后，问题却来了，老师反映他总是坐不住，上课不是故意弄几下桌子，就是扭几下身子，总之要动几下才行。经常是还没到下课的时间，就坐不住了。“如坐针毡”说的就是他这样的孩子，趁老师在黑板上写字的时候偷偷说话，有时还乱扔纸飞机，让周围的同学发笑……老师批评了很多次，可是一点效果都没有。

这孩子还是蛮可爱的，上幼儿园时记忆力好，故事讲一遍就能记住，精力比其他的孩子要旺盛，爱爬上爬下。这样好动的孩子，幼儿园的老师不会过多批评，但是上了小学就不一样了。小学的学习内容多了，知识加深了，

孩子上课不注意听讲,结果成绩渐渐落下了。

男孩子这样,女孩子也可能有同样的问题。比如一位老师给我讲过她班里的一个小女孩,平时乖巧可爱,从不给父母添麻烦,父母一直都觉得她是一个听话的孩子。不过上小学之后,问题同样出现了,虽然她在学校里也是很安静,从来不违反课堂纪律,但是老师反应,她坐在那里好像心不在焉的样子。看上去好像在注意听讲,实际上听进去的很少,老师提问的时候,她的回答大多是“不知道”。因为上课理解得不好,老师布置的作业她也时常完不成。

他们的父母都很关心孩子,谁都不想孩子这样。那么,到底是怎么一回事呢?

其实,这都是注意力缺乏所导致的。

很多孩子都有注意力缺乏的问题。

注意力是孩子成长过程中必须培养的一种能力,它是使我们保持专注、并且顺利完成学习、功课的一种必要的保障,没有它,学习、生活、乃至成长都会出现问题。很多父母会发现,自己的孩子虽然很聪明伶俐,但是因为注意力不集中,粗心大意、马马虎虎,做什么都不上心,稍微让他们感到为难的事情,他们就无法坚持下去。这样的孩子大多很难达到父母的预期,更不要说取得什么好的成绩了。

在孩子成长的过程中,注意力的培养很重要。注意力是一种很重要的心理品质,正是因为有了注意力,孩子做事情才能保持专注,有一种认真严肃的态度,才能把事做好,可以这样讲,孩子的学习、成长哪一样都离不开注意力的培养。

生活中常常看到孩子有这样的問題,比如很容易因为一点小事分心。

窗外小鸟的叫声、汽车发动机的声音都会使他们“心神不定”。看着作业本,也会浮想联翩,心里想了很多,但就是没放在要做的事情上。

我们都知道,只有保持高度的注意力,才能够让知识进入到我们的

大脑。如果孩子缺乏注意力,三心二意,往往会导致不能理解老师讲课的内容,不能很好的掌握书上的知识,这样做好功课、完成学习任务就会很难。

有的孩子还可能因为注意力不集中,不好好做功课,喜欢发脾气,还把坏脾气发到父母和老师身上,在家里吵,在课堂上闹,这些都是我们应该加以关注的。

古时候有一个神箭手叫李晟。李晟的父亲是一员威武的大将,李晟希望长大成为像父亲一样的人。可是,父亲却总是说他年纪小,做事三心二意,不能习武。李晟不甘心,偷偷学习射箭,经常一练就是大半天,还把铜钱挂在房檐下练习,终于练成了百发百中的神箭手,让父亲刮目相看。这就是专注的成果。



所以,一定要培养孩子的注意力。因为只有这样,我们的孩子才能健康快乐地成长,才能成为一个成功的、有用的人。



2 物理大师杨振宁的经验——提高注意力可以让孩子更认真投入

很多人都是因为专注才成功。

很多人都知道著名的物理学家、诺贝尔奖获得者杨振宁。1922年，杨振宁出生在安徽省合肥市的一个小村庄，七岁时跟随在清华大学任教的父亲迁居北京，住进了著名的清华园。在那个动荡的年代，杨振宁却在一个被保护起来的环境里度过了幸福的童年。他曾经回忆说：“在我的记忆中，清华园是很漂亮的。我跟我的同学们在园里到处游玩，几乎每一棵树我们都爬过，每一棵草我们都认真研究过。”杨振宁的父亲杨武之是留美博士、数学大师，也是著名数学家陈省身和华罗庚的老师。杨武之很早就发现了小杨振宁有着超乎常人的天赋，决定着力培养，让孩子长大以后成为一个卓越的人才。

但是，杨振宁虽然有着很好的天赋，却特别贪玩，不仅上课的时候不注意听讲，老师布置的作业，也常常不认真完成，写得一塌糊涂。他还常把父亲的教导当成耳旁风。

有一天，父亲从外面给杨振宁买回了一架玩具水车，把它放在小河里，水车很快地转动起来，杨振宁一看就被吸引住了，在那里一玩就是好半天，父母叫他，他都不理。父亲觉得这是一个改变孩子的好机会，就问他：“你知道它为什么能动起来吗？”

杨振宁说：“因为有水流吗？”

父亲又问：“可是为什么有水它就能动起来呢？”

杨振宁点点头，又摇摇头，表示自己无法说清楚。

父亲对他说：“你看，这样一个小问题都说不清，长大以后怎么能成为一个有用的人才呢？”

杨振宁这才明白了父亲的用意。从那以后，他果然改变了，不再是以前

那个随随便便做什么事情都不往心里去的不听话的孩子,变得乖巧、懂事,做什么事情都很专注了。

1938年,16岁的杨振宁考入西南联合大学。在这里,杨振宁如鱼得水,全身心地投入到学习当中,深得老师赏识,为日后的成功奠定了坚实的基础,终于成为一名有用的人才。

专注不仅是一种能力,更是一种生活状态。如果稍加观察你就会发现,生活中那些能够保持注意力、保持足够专注的人,无论做什么都有兴趣,能够保持百倍的专心,有了这样的投入,他们的学习能力也会大幅度的提高,做事情较容易成功;但是那些缺乏注意力的人,对什么都不投入,不管做什么应付了事。如果我们的孩子也是这种状态,就很难指望他们有什么长进。

专注可以提高人的学习能力。

一个人在注意力高度集中的状态下,大脑中的 α 波与 β 波会明显的增加, θ 与 δ 波则明显的减少。而 α 波与 β 波主管我们的思维能力。这就意味着,当一个人保持专注时,他的大脑功能会显著的增强,学习能力会有很大提高,就可能出现“大脑转得快”、“灵感出现了”。学习时不仅效果好,生活中也会表现出生机勃勃的样子。所以上课的时候,老师总是强调要集中注意力就是因为这个原因。

专注还可以让孩子更投入,激发孩子的学习兴趣等等。

有这样一个调查。一位老师对一百个孩子进行了测试,他们的智商都是不错的,但是后来其中的很多孩子并没有成功,而有一些孩子,因为能够保持专注,他们的天分得以表现出来,在学习、生活中都取得了成功,这都是因为保持专注的结果。

所以,让我们的孩子保持专注吧。让我们的孩子,养成做每一件事都认真投入的习惯,不管做什么事情都一丝不苟,这样他们就会更好的成长,取得我们期望中的成就。



3 小鸡啄米的启示——提高注意力可以提高孩子的理解能力

从教育的角度来讲,提高注意力还可以提高孩子的理解能力。

萌萌对于图形、数字的感知能力比较强,但我感觉他的语言理解能力很差,讲故事的时候,他经常理解得不是很到位。比如,讲一个故事,小弟弟把饭粒掉到裤子上,小鸡去啄小弟弟的裤子。我问他:“小鸡干什么去了?”他说:“小鸡在啄小弟弟的裤子。”再问为什么,他就回答不出来。诸如此类的事情很多,在平时生活中,不喜欢看故事,不主动要求看动画片,经常会有看不懂、听不明白的情况发生。

我就想了一个办法,还是针对前面那一个问题。有一次在吃饭的时候,他不小心把一些米饭掉到桌上去了,我就问他:“还记得小鸡啄米那个故事吗?”

他点点头。



我又问：“小鸡干什么去了？”

他说：“啄米。”

我又问：“它为什么要啄米粒？”

他回答不出。

这时，他正好吃了一口饭，我追问：“它饿的时候会怎么样呢？”

就这样，他一下子就明白了。

通过循循善诱，我和孩子一起渐渐地走入故事情节当中，他听得很入迷，我也讲得很高兴，他终于明白了那些故事是在讲什么，之后我们都觉得自己发生了改变。

孩子有时候理解能力不够，往往是因为他们在听故事、写作业的时候不够专心，不能够投入到故事当中，或者写不好作业。这时就需要我们多花一点耐心，用各种办法，吸引他们，让他们走到故事的情节当中，这样他们就会更好地掌握故事的内容，成长得更快。

心理学的研究表明，孩子的注意力越高，孩子在分析问题时会很快地抓住问题的实质，排除各种不良信息的干扰，避免遗漏、差错，避免马虎、粗心、理解不到位等现象。这样他们就能够很好的学习。

所以，提升孩子的注意力，让他们更好的学习各种知识，更好的成长。

7

4 会学也会玩的高考状元——提高注意力可以让孩子更有韧性

提高注意力，可以让孩子更有韧性。

有的孩子看上去很聪明，平时做什么都行，但是一到关键的时候，就坚持不下来，紧张、焦虑、半途而废，不能成功。在很多人看来，他们并不是没有潜质，只是没能够让自已的潜质发挥出来。

第一卷
缺乏注意力可能会影响孩子的一生



2011年,北京市的高考文科状元——北京市五中的齐肇楠就曾受益于自己的专注。

齐肇楠从小成绩就一直很好,在各种科目中,她尤其擅长语文与英语,在最后的高考中,这两门差点得满分。她说:“学习其实是一个特别枯燥的过程,尤其掌握新知识的时候,因为新知识往往需要很多的记忆,很多人感到太苦太累,就望而却步了。这样,新知识没学好,基础没打好,以后再想跟上就很难。”对于她来说,最擅长的就是学习新知识。每当老师讲新知识的时候,她把它们拆成一些小的分点,然后每天花一定的时间去反复加深理解、记在心里,这样,虽然学习的过程很艰苦,但有了这样的过程,就可以很好的掌握。因为这些知识掌握得好,后续学习就特别轻松,不像别人那么辛苦,坚持下去,就可以取得很好的成绩。

为了培养自己保持专注的习惯,她还特意学习打网球,因为她觉得,在网球比赛里要想取得好成绩,就要对每一个球都不能松懈。她最崇拜的偶像就是西班牙网球运动员纳达尔,是他的不折不扣的“粉丝”,因为她觉得纳达尔在场上比赛总是那么专注,对每一个球都是那么认真,那种坚忍不拔的精神总能够鼓励她,让她感到信心十足。

2011年高考的时候,她以出色的成绩取得了北京市文科高考的第一名。在她看来,都是得益于自己平时的专注与韧性,如果不是平时的努力,想在高考的时候应对自如,几乎是不可能的。

提高注意力能够让孩子保持一种坚忍不拔的精神,想想我们的孩子,有时候害怕困难,生活中稍微有一点不如意的事情都不能忍受,恨不得大哭大闹一场才能够解脱。作为父母,我们应该从培养孩子的专注度、注意能力开始,让他们在每一件事情上都坚忍不拔,这样他们才能取得成功。

想想孩子在生活中会怎样?

一看到难的事情,就不想做了。

害怕考试,不敢上学。

晚上回到家里,不想写作业,因为觉得太辛苦。