

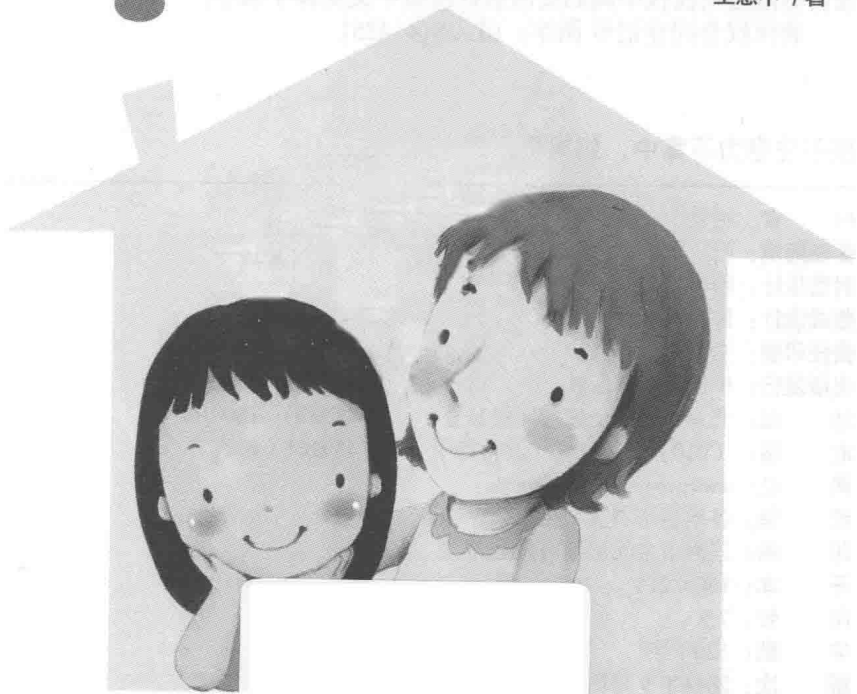
# 孩子注意力不集中， 妈妈怎么办

帮孩子找到提升专注力的有效方法，让生活和学习变得更加轻松！

王意中 / 著

# 孩子注意力不集中， 妈妈怎么办

王意中 / 著



中國婦女出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

孩子注意力不集中,妈妈怎么办/王意中著. —北京:中国妇女出版社, 2014.9  
ISBN 978-7-5127-0914-0

I. ①孩… II. ①王… 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162354号

---

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理,经台湾宝瓶文化事业股份有限公司授权中国妇女出版社出版中文简体字版本。  
著作权合同登记号 图字:01-2014-4251

## 孩子注意力不集中,妈妈怎么办

---

作 者:王意中 著

责任编辑:门 莹

封面设计:粉粉猫

版式设计:许 可

责任印制:王卫东

出版发行:中国妇女出版社

地 址:北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:三河市金元印装有限公司

开 本:150×215 1/32

印 张:7.5

字 数:120千字

版 次:2014年9月第1版

印 次:2014年9月第1次

书 号:ISBN 978-7-5127-0914-0

定 价:32.00元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

## 推荐序1 良好关系的通关密语

很开心看到王意心理师将多年的临床实务经验，以风趣幽默、创意十足的生活化文字呈现出来，与大家分享。

有着一副娃娃脸的意中，内外一致，即使已有多年的专业经验，也依然童心未泯。本书以简单逗趣、富有真实性的生活案例来阐述大学问，还介绍了各种在生活中实际可行的办法，让读者能清楚知道如何在实际生活中进行运用。

此书虽然是为家长和教师而写，但也是在为孩子发声。意中用中立、简单又直白的口吻，以现在流行的语言和其他有特色的表现方式，道出了许多孩子的困扰。



大人不是不愿意给予帮助，孩子也不是不愿意接受帮助，我们都需要找到有效的好方法。分享这些教养秘诀的意中，正是分别站在大人与孩子的立场，完全同理了双方的想法和感受。本书中的种种秘诀，正是通往良好亲子或师生关系的通关密语。

有趣的是，在阅读本书的同时，我们很容易自动地与自己的成长历程联系起来，甚至会不经意地对照自己当下的状态，像是审视自己的“专注力”，考虑自己是否也该在各方面应用一下书中提供的好方法！书中所提供的许多秘诀，虽挂着“教养”二字，但实际适用的对象已跨越了年龄和性别。人人都需要“好的专注力”，所以人人都适用本书中的301个专注力提升方法。

台北市立教育大学心理与咨商学系教授兼教育学院院长

赵家琛

## 推荐序2 提升专注力的有效秘诀

十几年前，台湾第一个过动儿<sup>①</sup>协会创立时，王意心理师刚从高雄医学院毕业，并在隔年进入该协会担任咨询师，协助家长咨询，辅助家长团体和会务推广。

当时过动儿在台湾仍是一个被污名化的名词。王意心理师作为儿童心理学权威黄惠玲教授的得意门生，他所展现出的对过动儿的热诚，以及他所获得的家长的大力支持，仿佛是一剂强心针，给在当时社会环境下草创的家长协会注入了强大的力量。

离开协会后，王意心理师继续在学校和社区协

---

<sup>①</sup> 过动儿：注意力缺陷多动障碍的俗称，是一种在儿童期较常见的心理行为障碍。



助家长与教师，致力于改善社会与学校对过动儿的接纳与教育。现在他将多年来的经历著书出版，在此不仅庆贺他的成就，也为家长和教师感到高兴。

我最常被咨询的问题就是“如何让孩子更专心”“我的孩子不专心怎么办”，意中心理师在本书中深入浅出地介绍了专注力的概念，将心理学复杂的注意力概念进行浅显说明，让一般人更能了解孩子专心与否的问题。其次，他利用管教孩子时经常会遇到的情景，根据读写、日常生活、五感和课堂学习四类情境，分别提出改善建议。这些真实生动的例子与实用简单的秘诀，让读者非常容易上手。

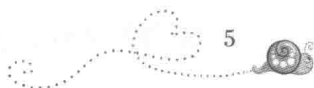
现在很多有关提升儿童专注力或教养过动儿的书，多为译本，不一定适合我们。有些提供给专业教师或心理师使用的书籍，对一般家长或教师来说太生硬，难以应用；也有些书是家长或孩子本人所写，源自个人经验，缺乏理论或实证支持，不一定能适用其他案例。很高兴王意中心理师把多年的经验与专业知识相结合，用生硬理论配合真实案例，把有效的方法转换成亲切的建议，让家长或教师更

容易接受和运用。

在知识爆炸的时代，很多问题都会找到有效的解决方法。所以，问题本身并不可怕，可怕的是不知道运用知识去寻找有效的解决途径。感谢王意中心理师把这些有效知识转换成301个实用的秘诀，不仅对很多家庭、教师，甚至对孩童本人，都会有所助益。

台湾师范大学特殊教育系教授

洪俐瑜





## 自序 专注，让生命变得美好

专注，无所不在。专注，能让您细细品味到生活与学习的无限美好。专注，让人感觉生活就掌握在自己手中的方向盘上。通过专注力这个方向盘，您可以遇见生活中所有的美好。

对于专注力，您大概感觉似曾相识，但又模糊得说不出所以然来。

“我跟你讲了多少遍，叫你专心一点，你有没有听到？”

面对孩子的心不在焉，除了训话之外，请您想一想：“我最近一次要孩子专注是什么时候？”“我曾经通过什么方式去提升孩子的专注力？”

如果上述问题您不知如何回答，那就到了您与孩子一起锻炼、提升专注力的关键时刻了。

欢迎您与孩子带着“执行力”这把钥匙，面带微笑、轻松自在的开启“专注力”这扇门。

我为什么写这本书？因为，提升孩子的专注力真的不能只是说说而已。我一直认为，孩子的专注力一定是可以通过有效的方法加以体验和学习的。尤为重要的是，专注力是很生活化的一件事情，同时也可以让学习变得更有效率。

让孩子通过某种好玩、有趣、贴近生活，又很容易上手的“秘技”来提高其成长所需的专注力，是我在临床实务与日常生活中始终致力并乐在其中的一件事。

通过阅读本书，我期待更多的大人与孩子能够体会到专注力所带来的乐趣与实效。专注力不仅可以让生活变得更有趣味，同时还具有强大的实效。

在这本书中，我将与读者分享提升专注力的诸多关键议题，其中包括：专注力的概念、书写和阅读、日常生活、五感游戏以及课堂学习。

感谢出版社的热情邀约，让我有机会将近些年



来在儿童和青少年心理咨询与治疗、父母效能训练以及教师班级经营等方面的临床实务相关观点诉诸文字，最后著成这本书，与读者分享专注力的美妙之处。

完成这本关于专注力的书，极需要有饱满、充沛的专注力做后盾。之所以有这样一股强烈的心劲儿与热情，一是由于家人的支持、肯定、鼓励以及贴心陪伴，二是由于我与读者有着共同的生活经验，三是由于我个人的生活灵感带来的脑力激荡。谨将此书献给我最亲爱的老妈、老婆，珮涵、翔立、涵立三个好宝贝以及此刻正在阅读本书的你。

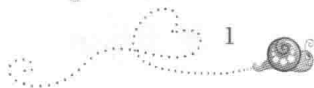


## 目录 Contents

让孩子懂得专注是怎么回事	4
了解孩子各类型专注力的表现	7
专注力与电玩之间的恩怨情仇	21
专注与热情之间	27
专注与分心的自我察觉	32
与专注自我对话	35
终结无止境的拖延	40
专注力的隐性杀手	46
专注在书写与阅读的路途上	54
让专注在文字中奔驰	61

专注力概念篇

书写与阅读篇



日常生活篇

- 68 最佳专注状态
- 72 专注持续与省时效率
- 78 专注，有的是时间
- 85 专注，总在提醒时
- 93 书包演练专注力
- 95 物有所归的专注力整理
- 102 玩具少，才够专注
- 107 生活体验提升专注力
- 117 专注购物之旅

五感游戏篇

- 126 启动五感专注力
- 129 视觉专注大搜寻
- 144 听觉专注力
- 152 启动味觉品味力
- 154 嗅出好味道

不容忽视之触觉与专注	156
抛物线的专注力	159
稳定与专注的对话	163
专注与动态的美妙和谐	169
不只是专注	174
玩扑克培养专注力	177
容易和专注力混淆的一些事	184
让专注在联络簿上滴水不漏	191
在混乱与专注之间	196
燃起教学的活力	201
附 录	210





## 专注力概念篇

“勇志！我跟你讲了多少遍？叫你写字专心一点，你怎么还是听不懂？你这小子，功课不写，还在玩游戏王卡。马上把这些乱七八糟的卡片收起来，听到了没？”勇志妈双手叉腰，脸颊鼓胀着，双眼怒瞪。

“妈妈，等一下！我在找我的恶魔族怪兽卡！”读小学二年级的勇志，左手拿着一叠游戏卡，正皱着眉，东张西望，寻找不知掉落在何处的恶魔族怪兽卡。而桌面上，散落着一张张不同图案的游戏王卡片。原本该写的语文试卷，早就被这些卡片淹没、覆盖了。

“勇志，我再说一次！你现在应该干什么？听好，马上把卡片收起来！你到底有没有听到？不认真写字，不好好念书，一直玩这些没有用的。你再不专心念书、写功课的话，我就把你交给安亲班<sup>①</sup>来管，省得我心烦。”勇志妈语带威胁地说道。

“什么是专心？”勇志突然转过头来问妈妈，“从幼儿园开始，你就一直跟我说要专心、要专心。但是，到底什么是专心啊？”对于这个自认为再熟悉不过的字

<sup>①</sup> 安亲班：专门督促孩子学习的场所。



眼，一时之间，勇志妈却被问倒了。

突然，妈妈脑子里灵光一闪：“专心就是注意啊！”勇志听了，摸摸后脑勺，还是疑惑不解。“妈妈，那什么叫作注意？”“拜托，勇志，注意就是要认真啊！”孩子又继续问：“那什么叫作认真？”“嗯，认真就是要专心啊！”这回勇志妈回答得更快。

这简直是“鬼打墙”一般的回答，勇志妈最后等于什么也没说。勇志还是搞不懂，这些年来妈妈要求他的专心、注意、认真，到底指的是什么？他还是不知道应该怎么做。

勇志妈发现，如果把桌面清理得干净一些，把杂物移出勇志的视线，他写作业的专注力会提高很多。当然，写出来的错别字也会少一些。但她一直很纳闷，为什么勇志每写完一个段落，都要把游戏王卡拿出来把玩一番，然后再回来写作业。哪怕只是5分钟，他也一定会这么干。勇志妈还发现，尽管他重新开始写作业，但却一副心不在焉的样子。这时，她又不得不耳提面命：“勇志，你在发什么呆？专心一点儿。”说着说着，自己都感到厌烦了。“这游戏王卡到底是怎么一回事？”勇志妈非常疑惑。