

张旭铠◎著

台湾地区口碑第一的儿童专注力培养经典
上市三年仍高居各大书店同类书畅销榜首

幼儿园教师、小学教师热度推荐

帮助父母及时找出孩子不专心的原因
抓住学龄前、小学低年级阶段培养儿童专注力的关键期
奠定良好的学习基础

5分钟玩出 专注力

专注力，是完成事情或学习新事物的重要基础；
专注力，大大影响孩子的学习成绩及课堂表现。

家长必读
专家建议配合
《5分钟玩出
专注力游戏书》
阅读



中信出版社·CHINA TICIPRESS

5分钟玩出 专注力

张旭铠◎著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

5分钟玩出专注力/张旭铠著. —北京: 中信出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5086-2582-9

I. 5… II. 张… III. 家庭教育—智力游戏 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 232902 号

中文繁体字版 © 2009 由城邦新手父母出版发行

本书经城邦新手父母出版授权, 同意中信出版股份有限公司出版中文简体字版。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

本书仅限于中国大陆地区发行销售。

5分钟玩出专注力

5 FENZHONG WANCHU ZHUANZHULI

著 者: 张旭铠

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1320mm 1/16 印 张: 11.25 字 数: 83千字

版 次: 2011年1月第1版 印 次: 2011年1月第1次印刷

京权图字: 01-2010-4846

书 号: ISBN 978-7-5086-2582-9/G · 634

定 价: 25.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

目录



自序1 因为感谢，所以付出更多	1
自序2 了解孩子不专心的原因，对症下药	5
前言 注意力不集中在台湾	9
观察孩子是否多动的量表	19
评估孩子是否专心的量表	21

第一章 您了解专注力吗？

什么是专注力？	27
专注力对孩子的重要性	29
专注力不佳，影响孩子未来的表现	30
专注力不足，要不要看医生？	31
培养专注力10招	33

第二章 感觉统合与专注力

感觉统合失调会影响专注力？	39
感觉统合与专注力有什么关系？	40
感觉统合失调，孩子就会不专心？	43
如何检验孩子是否不专心？	44
怎么在生活中培养孩子的专注力？	48

5分钟玩出专注力 34

主题1 寻宝箱/主题2 旋转椅/主题3 小牛推车

第三章 大动作发展与专注力

大动作发展失调会影响专注力? 35

大动作发展与专注力有什么关系? 37

大动作发展不当,孩子就会不专心? 39

如何检验孩子是否不专心? 40

怎么在生活中培养孩子的专注力? 43

5分钟玩出专注力 45

主题1 踩高跷/主题2 投篮

第四章 观察力训练与专注力

观察力不足会影响专注力? 48

观察力与专注力有什么关系? 50

观察力不足,孩子就会不专心? 53

如何检验孩子是否不专心? 76

怎么从生活中培养孩子的专注力? 78

5分钟玩出专注力 80

主题1 数三角形/主题2 找出相机画面

第五章 阅读习惯的养成与专注力

阅读习惯不良会影响专注力? 80

阅读习惯的养成与专注力有什么关系? 87

阅读习惯不良,孩子就会不专心? 89

如何检验孩子是否不专心? 90

怎么从生活中培养孩子的专注力? 93

5分钟玩出专注力 94

主题1 找关键词/主题2 没有结局的故事

第六章 专心习惯的养成与专注力

集中力不足会影响专注力? 109

专心习惯与专注力有什么关系? 110

没养成专注习惯,孩子就会不专心? 111

如何检验孩子是否不专心? 112

怎么在生活中培养孩子的专注力? 113

5分钟玩出专注力 114

主题1 找随机数表/主题2 我听不到

第七章 视知觉的建立与专注力

视知觉发展不良会影响专注力? 118

视知觉与专注力有什么关系? 119

视知觉+视觉认知=视觉竞争力 120

视知觉不良,孩子就会不专心? 121

如何检验孩子是否不专心? 122

怎么在生活中培养孩子的专注力? 123

5分钟玩出专注力 122

主题1 大家来找碴/主题2 影子游戏/主题3 我看到了

第八章 训练书写时的专注力

书写时专注力不良会有什么影响? 129

孩子书写能力的发展 131

书写时需要的3种类型的专注力 132

提高书写时专注力的三要素 133

如何检验孩子是否不专心? 134

怎么在生活中培养孩子的专注力? 136

5分钟玩出专注力 138

主题1 连数字/主题2 走迷宫/主题3 数独游戏

第九章 培养课业学习时的专注力

上课时注意力不集中有什么影响? 143

课业学习与专注力有什么关系? 144

影响课业学习专注力的因素有哪些? 146

提高课业学习专注力的3原则 147

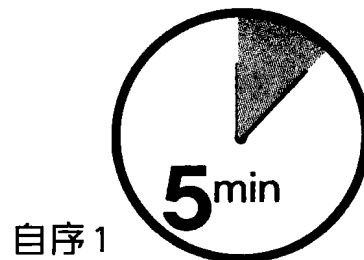
如何检验孩子是否不专心? 148

怎么在生活中培养孩子的专注力? 151

5分钟玩出专注力 153

主题1 中国功夫/主题2 手指操/主题3 荣誉榜或代币制度

附录 训练专注力的小游戏 155



因为感谢，所以付出更多

文 / 张旭铠

★ 2008年6月30日 星期一

一大早起来头痛欲裂，仿佛戴上孙悟空的金箍，却又不知是谁念起了紧箍咒，感觉像是戴上了一顶过小的全罩式安全帽，整个头被压迫得无法思考。忍痛到诊所上班，谁知疼痛竟已经蔓延到肩膀，于是开始寻求复健协助，先热敷，然后电疗。

★ 2008年7月7日 星期一

睁开眼睛，看到雪白的天花板，“这不是家里！”心中喃喃起来。此时耳边传来妻子的声音：“你颅内出血，已经开刀了，现在头上有个引流管，你不要乱动！”眼睛看

到护士小姐将我手上的约束带拆掉。“我怎么了？”接着又昏睡过去。

再度醒来已是早上6点，护士小姐过来问我知不知道这是哪里，又问我现在几点。这不是我们在精神科常问病人的问题吗？难道我现在正躺在精神科病房？我不怀好意地回答：“这是什么地方？你比我清楚！现在几点，墙上有时钟啊！”护士小姐摇摇头离开我（其实我会这样回答表示我意识清楚，依我的个性，会乖乖回答别人问题才怪）。

中间的日子怎么不见了？我怎么想也想不起来！我是昏迷了，还是失忆了？隐约中还记得星期二还在喊头痛、还带着同事去电台接受采访的片段，脑中还有看着自己步履蹒跚的画面，可是怎么都兜不到一起？

妻子说，这个星期中，我的行为模式很简单，早上开车上班，晚上开车回来，然后就倒头大睡，接着继续上班、下班、睡觉……完全没有进食，整个人昏昏沉沉。现在回想，当初还能开车，应该是我的意志力过人吧？

★ 2008年7月4日 星期五

同事描述我当天躺在治疗室内，眼睛紧闭，却能知道治疗室中每个孩子的动向，并且指挥每个孩子进行该有的治疗活动，仿佛被附身的乱童一般。

这天，似乎已经撑到了极限，妻子说，晚上接到了诊所的电话，通知我在诊所里已经糟糕到极点，于是全家出动来接我，之后就是一连串的送医、挂号、急诊、住院等手续。

我怎么了？我的大脑里，有一群血液不听话地跑出了血管，挤压了我的右半脑，简单地说叫做“颅内出血”，一般称为“脑溢血”。

隐约记得在急诊处，好多医生跑来问我：“100减7是多少？93减7是多少？”这是评估患者意识与认知的基本问句，而我却能对答如流，大家都认为我没问题（其实这才是问题，我后来跟大家说，以我的个性绝对不会乖乖听话，基本上遇到这样的问题，我会回答“自己不会算哦！还要问我”），但是神情、动作都不对，还一直吵着要见老板（看来我还真的是工作狂，因为该算的员工薪资还没有算，所以要跟老板交代），一直到了

星期日凌晨医生决定进行断层扫描（CT），这才发现我的右半脑已经被一堆血液、血块挤压到左边，于是半夜紧急开刀。

★ 2008年7月8日 星期二

清醒后的第二天，我在加护病房里度日如年，视野里只有洁白的天花板、洁白的隔帘，连时钟也是白色的，还好有个窗户可以知道白天晚上。没有电脑，没有手机，没有报章杂志，唯一能做的就是轻轻地移动身体，看看心电图的指数，看看点滴是否该换了，还有摸摸头上的引流管。

比较快乐的时候就只有会客时间了！看到川流不息的人群，总算感觉到我还在人间。家人的到来已令我充满喜悦，更有很多好久不见的朋友因为我的病况而再度见面，看来，住院也不见得是件坏事。

后来，妻子“偷渡”了一部手机进来，于是我开始交代工作上的事情，许多朋友接到我的电话，除了惊讶外，一定会带上一句：“自己学复健的哦！自己做治疗就可以啰，不用来找我！”其实我在病床上早就开始举手、翻身、抬脚，这不是因为要复健，而是真的很无聊。

待不住了！因为医生交代要多躺着，所以只要我把病床摇高，护士就会跑过来把我压到床上，然后摇低病床。我偷偷找到放下病床栏杆的机关，只可惜卧床太久，体力不足，动作变慢，每次想要偷偷下床都被护士抓到。

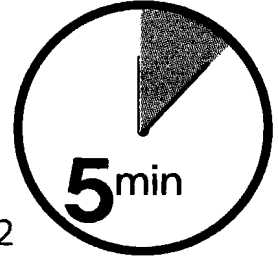
医生被我拗得不耐烦了！原本应该在加护病房住个五六天的，我住了三天就转入普通病房。我想，最哭笑不得的应该是加护病房的护士小姐吧！因为离开加护病房的病人中，不论病情好坏，都是躺着离开的，只有我可以悠闲地散步离开！

前后住院约两个星期，回家休养一个星期就开始正式上班，还记得出院前医生交代千万不要过度用脑，免得脑压升高！接着手机响起，老板打来的：“出院了好好休养，不要太累，以后耗体力的事就交给别人去做，你只要动脑就好了！”啊？我该听谁的？

老天让我继续活下去，表明我对这个社会还有贡献（就是还有利用价值啦），那我还担心什么？应该尽全力为孩子贡献一切啊！而最重要的就是把这十多年来的临床经验写出来，虽然这次只失去了一个星期的记忆，但下次脑伤时，失去的可能就是可以帮助孩子的宝贵经验了。

★感谢

要感谢的人很多，当然要先感谢家人，尤其感谢我的妻子，她必须不分日夜照顾体重是她3倍的我，还要照顾两个小孩。当然，我要感谢我的两个宝贝孩子，由于你们的状况，让我更可以体会身心障碍患儿家长的心情，我想是你们让我真正懂得“同理心”。谨以这本书献给把我从鬼门关救回来的郑泳松医生，以及一直以来鼓励我写作，却在出书前两个月离我们远去的黄曼聪职能治疗师。



自序2

了解孩子不专心的原因，对症下药

文 / 张旭铠

从事儿童职能治疗十多年来，服务过千余名孩子，前一段时间将病历全部调出来（我有个习惯，喜欢把所有数据都电子化），经过电脑统计后发现，2000年以前，来看医生的孩子，大部分症状不外乎动作慢、容易跌倒、写字很丑等。而2000年后的家长，主诉则都变成了孩子“不专心”、“上课发呆”、“容易分心”等问题，而且这些症状的比例占所有问题的90%以上。

★不专心的孩子变多了吗？

上面的数据显示出越来越多的孩子有注意力方面的问题吗？不！我相信是老师、家长越来越搞不定这些鬼灵精怪的孩子，无法找出他们需要协助的地方，所以认为他们“不

专心”。

“注意力”、“专注力”这两个名词已被大家所关注，加上没有哪个家长希望自己的孩子变成“多动儿”，于是当孩子活泼一点、说话多一点、吃饭慢一点，甚至考试分数低一点，就通通与“不专心”联系在一起，接着就开始访名医、寻偏方。“病”急乱投医的结果，反而是让孩子真正存在的问题被隐藏了，却不得不接受非必要的“服务”，反而造成事倍功半的结果。

看看我们的孩子，上课容易发呆、分心，外面有个风吹草动，视线马上就转移，这是因为孩子的大脑无法分辨环境中各个信息的重要性，也就是感觉统合的问题。

此时如果单纯认为是孩子“不专心”，而给他服药、进行其他治疗，反而会让孩子的的大脑得不到足够的感觉信息来作改善，这会让孩子的的问题更加严重。比如孩子无法专心写作业，是因为不专心，还是功课太难，抑或是肚子饿、缺乏热量，所以才无法静下心来写作业？

★孩子不专心，还是大人没耐心

这些年与儿童相处下来，我发现孩子们一年比一年聪明，如果父母仍是以代代相传的方法来教孩子，一定会吃到苦头，现代的孩子可是不吃这一套的！

当父母、老师没辙的时候，只能给出“孩子不专心”的结论，于是开始往医院里送。多年前，我所待的医疗院所正在某学校附近，就常常有该校某位老师转介的学生来看门诊，但是经过访谈、评估、检查后，发现这些学生并没有不专心、多动的问题。后来旁敲侧击发现，这位老师只要遇到上课没有乖乖坐好或是做事慢半拍的学生，一律判断为“多动症”、“注意力不集中”，于是要求家长带去看医生。

★了解孩子不专心背后的原因

老师、父母如何让孩子听话，改善“不专心”的现象呢？观察与创意是很重要的。孩子本来在路上好好走着，突然冲了出去，妈妈就认定孩子好玩、不守规矩，但是孩子可能是要冲过去占个位子给妈妈坐！

在教室里，写作业的时间已经结束，老师要求大家把书本收起来回家再写，却仍有一个孩子还在奋笔疾书，老师就认定他没有听到老师讲话、不专心。但是，事实上，孩子可能是只剩下一行就写完了，所以想急着完成作业向老师邀功。

亲爱的老师及父母，我们如果可以多一点耐心，好好观察孩子的行为，就可以了解孩子“不专心”是事出有因，是孩子小肌肉力量不够，写字写一会儿就手酸，必须休息，还是孩子视力和理解力有问题，看不清楚、看不懂。

您的孩子在什么情况下才会专心？有些孩子必须在安静的环境中才可以阅读，有些则要在嘈杂的咖啡厅中才可以思考。还记得我小时候，若要我专心念书，房间里不仅要有声音，而且还得是掺杂有人说话的声音，于是从小陪我专心念书的就是“相声”了！

了解了孩子不专心以及可以专心的原因，除了对症下药给予适当的训练、鼓励或治疗外，我们更要发挥创意，让孩子对于父母讲话、上课听讲产生兴趣，这样孩子才会真正接受老师、父母的指令，并且去做正确的事。

★将孩子当“完整的人”来看待及对待

新闻曾报道过，有老师为了吸引学生注意而苦练魔术，也有父母为了鼓励孩子专心做功课，而帮孩子在网络游戏中练级，这些都是发挥创意、提高孩子学习兴趣的“可爱”例子。

然而，我并不是鼓励每位师长都去变魔术、玩网络游戏，平时的小糖果、大拥抱，甚至口头上的赞赏，都是正面激励孩子专心的好“武器”。

职能治疗师并不是个多伟大的职业，但是我们的养成教育告诉我们必须要将孩子当成“完整的人”来看待，绝对不可以“头痛医头，脚痛医脚”，必须找出深层的病因加以诊治。

所以在施诊期间我也常遭到家长的诘问：“我的孩子已经很不专心了！为什么治疗师还要让他荡秋千？”“我的孩子已经坐不住了，为什么治疗师还要让他跑来跑去？”针对家长的疑虑，我们很愿意为家长详细说明治疗的意义与计划，我们也很高兴家长在我们说明之后，可以充分了解孩子“不专心”的原因，进而在家中也可以提供训练，让孩子可以快速进步。

希望这本书的出版，可以帮助老师、父母找出孩子不专心的原因，并且可以找到适当的资源渠道，让我们的孩子可以在和谐、愉悦的亲子、师生关系中，快乐地学习与成长。



前言



注意力不集中在台湾

孩子是专注力不够，还是过动，或是过敏呢？

很多父母遇到孩子的专注力问题时，总是会试着去帮孩子找出原因。

有时孩子注意力不集中，可能是教养方式的问题，也有可能是环境中诱惑过多，究竟是不是过动，最好还是交由专家来判断较为准确。

注意力不集中的孩子以五六岁居多

在门诊，经常父母带孩子一进门，就开口说“我的孩子注意力老是不集中”、“他做事很不专心，事情刚做一半就去玩别的东西”、“我的孩子坐都坐不住，非常好动”。家长会注意到这些问题，并且想到带孩子来看门诊，往往是在孩子已经上幼儿园，尤其是孩子五六岁，已经上中班或大班的时候。

因为更小一点的时候，孩子还没有进入“课业式”的学习，加上父母认为孩子年龄小，本来就比较没有耐心，好动一点也无大碍。可是，等孩子到了中班或大班，即将要

上小学了，这些不专心、注意力不集中的问题却没有随年龄增长而消失，于是，父母担心孩子以后可能成绩不如人、理解能力不佳，或是无法遵守小学课堂的规矩，因此，便开始想要寻找医生或专家的协助，来帮忙好好“维修”一下这些孩子，希望他们从此“改头换面”，从慢郎中、多动儿、健忘小子，变成乖宝宝、小博士、小绅士、小淑女。

★儿童注意力不集中比例约为3%~9%

有些人因为孩子注意力不集中，就猜测孩子是多动儿，其实，这样的孩子不一定是多动儿。医学上说的多动症，正式名称为“注意力缺失多动症候群”（Attention Deficit / Hyperactive Disorder, ADHD），从名称中就可以看出，要当个“多动儿”，就要有“多动”和“注意力缺失”的问题，目前台湾这样的孩子比例约为3%-9%（主要因为调查的对象及方式不同，所以，并没有一个绝对的比例数字），也就是说一个30人的班级，便有1-3个多动儿，假如以现在一年约20万个新生儿来看，用3%来保守估计，就代表一年会有约6000个孩子被认为有多动或注意力问题，这样的数字是颇为惊人的。

不过，还是要先强调，家长不要被数字给吓到，认为自己的孩子一定也是多动儿，因为多动儿的判断并不是简单地根据家长的主观感受，或曾有老师怀疑孩子有多动倾向，还是要由专业的医生或专家仔细评估才能确认。但是，我们可以说，每年至少有6000个孩子会让父母或老师觉得他们有注意力不集中、好动、冲动的问题。

★男生注意力不集中的比例是3：1

而在男女生的比例上，男生又明显高于女生，约为3：1。为什么男生注意力不集中、好动的比例会高于女生呢？除了有一部分原因可能是生理方面男生先天比女生更有体力、活动量更大外，临床上观察到另一个原因，那就是父母期待不同，造就不同人格特质的小孩。