

注意力的好坏直接决定了学习成绩的优劣

为什么孩子会有这些不良的表现呢？  
他们到底是不是真的有什么“毛病”？

拖拖拉拉

漫不经心  
两耳不闻“窗外事”  
总是一问三不知



陈雪梅◎编著

成功来自于良好的注意力

# 孩子**注意力**不集中

# 怎么办




NLIC 2970690403

先培养孩子的注意力，才能把握教育的根本之道。

纵观古今中外那些著名的科学家们，我们无法想象，如果没有“注意”他们如何能获得成功呢？注意力如此重要！可注意力不集中却是当今社会，大多数孩子都存在的问题。因此我们说，提高孩子的注意力，是当前所有教育的当务之急。

父母  
亲子教育  
经典

 中国纺织出版社

成功来自于良好的注意力




陈雪梅◎编著

# 孩子注意力不集中

# 怎么办



父母  
亲子教育  
经典

 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

孩子注意力不集中怎么办/陈雪梅编著.

—北京:中国纺织出版社,2010.6

ISBN 978-7-5064-6385-0

I. ①孩… II. ①陈… III. ①儿童-注意-能力培养

IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第066843号

---

策划编辑:苏广贵 责任编辑:安茂华

责任印制:刘强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京时事印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.5

字数:200千字 定价:29.00元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



## 前言

作为家长,我们可能会发现自己的孩子有以下的特点:  
他们总被形形色色的东西吸引,很难静下心来专注地学习;  
做什么事情都拖拖拉拉,漫不经心;  
只要一看电视,就“两耳不闻”窗外事;  
上课时,老师提问,可他总是一问三不知;  
做作业时,粗枝大叶,漏洞百出;

……

总之,你可能为自己的孩子“伤透了脑子”!

为什么孩子会有这些不良的表现呢?他们到底是不是真的有什么“毛病”?

实际上,这都是孩子注意力不集中的表现。所谓注意力,指的是脑神经细胞吸收信息时的一种能力。当一个人在专心致志地注意某一事物时,大量信息通过视觉、听觉、触觉……源源不断地快速地通过神经传入大脑中枢,并在各种神经细胞中储存起来,这样就产生了印象。在学习中,这种信息被快速地加工综合形成整体的知觉,变成知识。这就是注意力的效用。注意力与学习的效率和记忆成正比。注意力越集中,学习的效果越好,记忆越牢;反之则越差。

意大利著名的教育家玛丽亚·蒙台梭利说:“注意力是发展的第一要素!”





爱因斯坦也说：“成功来自于良好的注意力。”纵观古今中外那些著名的科学家们，我们无法想象，如果没有“注意”他们如何能获得成功呢？注意力如此重要！可注意力不集中却是当今社会大多数孩子都存在的问题。因此我们说，提高孩子的注意力，是当前所有教育的当务之急。

众多老师和家长通过长期的教育实践认为，与其盲目地给孩子灌输知识，不如先培养孩子的注意力，这样才能把握教育的根本之道。

只有提高孩子的注意力，才能让孩子由“充耳不闻”变为“耳聪目明，全神贯注”。

只有提高孩子的注意力，才能减少和纠正孩子视、听错误，抄写错误等“粗心”毛病，使你对自己的孩子刮目相看。

只有提高孩子的注意力，才能改变孩子上课注意力不集中、走神、听课效率低的情况，使孩子变得更加完善！

.....

总之，注意力是学习知识的门户，注意力的好坏直接决定了学习成绩的优劣。提高孩子的注意力意义重大！

本书从孩子的现状出发，用通俗易懂的语言，全面、系统地介绍了孩子的注意力特点、孩子注意力不集中的原因及训练孩子注意力的具体操作方法等内容，在此基础上，还匹配了一系列的教育实例，可读性强，简单实用，是孩子的良师益友，更是每位家长训练、培养孩子注意力的好教材。愿本书能使每一位孩子快乐成长！

编者

2010年3月





## 第一章 注意是孩子的心灵之门

在每个人的学习和生活中,任何时候都离不开注意力,只有在注意力的引导下,才能正常地完成各种任务!对于孩子来说,注意是他们的心灵之门,意识中的一切,只有经过这扇门才能进来。

- 1 / 注意力集中的孩子易成功
- 5 / 注意力的四种品质
- 8 / 无意注意和有意注意
- 11 / 孩子注意力发展的特点
- 14 / 孩子注意力不集中的种种表现
- 17 / 你的孩子注意力如何
- 25 / 哪些因素影响孩子的注意力
- 30 / 培养孩子注意力应避免的误区



## 第二章 良好的环境有利于注意力发展

孩子的注意力容易因新的刺激发生转移。因此,要想给孩子营造一个良好的注意环境,家长首先应排除各种可能分散孩子注意力的因素,为孩子创造一个安静、祥和、简单的学习环境。

- 33 / 给孩子创造一个安静、祥和的学习环境
- 37 / 整洁、有序的环境有利于孩子集中注意力



目录

CONTENTS



- 40 / 孩子的房间要避免过多的干扰和刺激
- 44 / 独立学习有助于孩子集中注意力
- 46 / 饮食均衡让孩子更专注
- 51 / 睡眠是注意力集中的保证
- 54 / 用音乐培养孩子的注意力
- 56 / 家长要以身作则



### 第三章 培养孩子良好的注意习惯

要培养孩子的注意力,家长应根据孩子身心发展的规律与特点,从孩子出生起就有意识地培养孩子的注意力,帮助孩子养成良好的注意习惯与注意能力。

- 59 / 对孩子提出切实可行的要求
- 61 / 一次只集中精力做好一件事
- 64 / 增强孩子的自控能力
- 69 / 给孩子规定任务和期限
- 71 / 让孩子学会合理安排时间
- 74 / 给孩子制订合理的作息时间表
- 76 / 培养孩子的思考习惯
- 78 / 莫让孩子沉迷于电视





## 第四章 用“兴趣”抓住孩子的“注意力”

孩子的注意力在一定程度上是直接受兴趣和情绪控制的。孩子一旦有了兴趣,不管做什么事情都能够自觉地克服困难、集中注意、活跃思维、促进活动有效地开展。

因此,要培养孩子的注意力,家长就应该培养孩子广泛的兴趣,只有把兴趣与注意力的培养有效地结合起来,才能达到较好的效果!

- 81 / 好奇是兴趣产生的基础
- 84 / 以兴趣点培养孩子的注意力
- 90 / 培养孩子广泛的兴趣
- 93 / 给孩子自己选择的权利
- 97 / 劳逸结合才能更专注
- 100 / 多鼓励、赞美孩子
- 104 / 让孩子体验“成功”的快感
- 107 / 与孩子一起玩注意力游戏



## 第五章 “注意”需要动力的支持

那些有学习动力,并且想真心学习的孩子比那些被逼迫坐到书桌旁埋头苦学的孩子,学习时的注意力更集中,也学得更轻松。因此,要想孩子集中注意力学习,家长应给孩子足够的学习动力。

- 111 / 用目标引导孩子的专注力
- 115 / 给孩子定一个学习计划表







119 / 培养孩子的责任心

123 / 培养孩子独立自主的能力

126 / 让孩子永远充满希望

129 / 帮助孩子确立自己的梦想

134 / 把奖励变为孩子的动力

139 / 培养孩子的忍耐性



## 第六章 用正面情绪引导孩子的注意力

在我们的周围,有很多孩子因为学习的压力,产生了厌学、考试焦虑、学校恐惧、自卑、受挫、自我形象贬低、缺乏兴趣、忧郁、压抑等情绪。这些情绪导致许多孩子做事无法集中精力。

143 / 让孩子学会缓解自己的焦虑

147 / 培养孩子的自信心

151 / 消除孩子的畏难情绪

155 / 培养孩子积极乐观的性格

159 / 给孩子正面的心理暗示

163 / 不要给孩子消极的心理暗示

167 / 让孩子保持轻松的心态

171 / 让孩子多参加体育锻炼





## 第七章 在生活中,有目的地训练孩子的注意力

高效的注意力不仅是在平时的生活与学习中形成的,更是后天强化训练的结果。在日常生活中,只要我们经常对孩子进行有效的注意力训练,我们就可以帮孩子训练出高效的注意力来。

- 173 / 孩子的视觉注意力训练
- 181 / 孩子的听觉注意力训练
- 184 / 孩子的眼、耳、口协调训练
- 187 / 孩子的有意注意训练
- 190 / 孩子的专注力训练
- 193 / 孩子的注意广度训练
- 196 / 让孩子学会分配自己的注意
- 198 / 孩子的注意转移能力训练



## 第八章 训练注意力的特殊方法

除了视觉、听觉、感觉等方面的注意力训练以外,我们还可以对孩子进行想象专注、专心思维、放松练习等一系列特殊的训练。在这些特殊的训练中,孩子的注意力将得到更进一步的强化与提高。

- 201 / 专心思维的训练
- 205 / 想象的专注训练
- 207 / 追根溯源练习





207 / 发现练习

208 / 拟物化练习

209 / 即时注意力训练

211 / 模型练习法

213 / 动脑筋练习



## 第九章 训练孩子注意力的相关游戏

游戏是孩子最喜爱的活动,它能激起孩子的兴趣,使孩子心情舒畅。在游戏的过程中,孩子的注意力集中程度和稳定性一般都比较强。家长可通过游戏训练孩子的注意力。

217 / 认知类游戏

222 / 语言类游戏

234 / 娱乐性游戏

240 / 数学游戏

242 / 运动类游戏

251 / 艺术类游戏





## 第一章

# 注意是孩子的心灵之门

俄国教育学家乌申斯基曾说：“注意是我们心灵的唯一门户，意识中的一切，必然要经过它才能进来”。在每个人的学习和生活中，任何时候都离不开注意力，只有在注意力的引导下，才能正常地完成各种任务！

作为家长，与其盲目地给孩子灌输知识，不如先培养孩子的注意力，只有打开“注意”这扇心灵之门，智慧之光才能照进来——

## 注意力集中的孩子易成功

注意力是指人对一定事物指向和集中的能力，它具有集中性和指向性这两个特点。我们之所以能够认识周围的环境，主要是因为我们能够通过身上的各种感觉器官来收集外界的各种信息，然后将它们汇集起来，形成完整的认识。这些感觉器官之所以能够收集外界信息，就在于我们拥有注意力，注意力帮助我们维持观察分析的指向性，从而完成认知活动。因此，每一个人的心理活动总是和注意力联系在一起。要欣赏美丽的花朵，首先要注意到它；要聆听优美的音乐，首先也要注意到它；打算记住重要的资料，首先还是要注意到它……可以说，注意力是一个人成大事必备的素质之一。

牛顿一生中绝大部分时间是在自己的实验室度过的。每次做实验时，牛顿总是通宵达旦，注意力非常集中，有时一连几个星期都在实验室工作，不分





白天和黑夜，直到把实验做完为止。

有一天，他请一个朋友吃饭。朋友来的时候，牛顿还在实验室里工作，朋友等了很长时间，肚子很饿，还不见牛顿从实验室里出来，于是就到餐厅里把煮好的鸡吃了。

过了一会儿，牛顿出来了，他看到碗里有很多鸡骨头，不觉惊奇地说：“原来我已经吃过饭了。”然后就又回到了实验室继续工作。牛顿注意力高度集中到了做实验上，竟然会忘记自己有没有吃过饭。

正是这种高度集中的注意力，才使牛顿在科学领域建立了丰硕的成果。俄国教育学家乌申斯基曾说：“注意是我们心灵的唯一门户，意识中的一切，必然要经过它才能进来”。的确，注意力是智力结构中的一个重要组成部分，也是一个人发挥创造力的关键因素之一。

1928年9月的一天，英国圣玛利学院的细菌学讲师——弗来明像往常一样，来到实验室工作。

在实验室的一排排架子上，整整齐齐地排列着很多玻璃器皿，上面还分别贴着标签写着链状球菌、大肠杆菌、葡萄状球菌等。这些都是有毒的细菌，尤其是其中一种在显微镜下看起来像葡萄的细菌，存在很广泛，危害也非常大，病人的伤口化脓感染，就是这种细菌在“作怪”。弗莱明培养它们，目的就是为找到一种能够制服它们、使它们变成无毒细菌的方法。遗憾的是，他试验了各种试剂，就是没有找到合适的药品。

这天，弗莱明又来到架子前，逐个检查着培养器皿中细菌的变化情况。当他来到靠近窗户的一只培养器皿前的时候，他发现在贴着葡萄状球菌的培养器皿中的培养基长出了一团青色的霉。

这时，弗莱明的助手赶紧过来说：“这可能是被杂菌污染了，不用它了，还是倒掉算了！”弗莱明示意助手不要倒掉培养基，接着，他仔细地观察起这团青色的霉状物，在观察中，他惊奇地发现：在青色的霉菌周围，有一圈空白的区





域,原来生长的葡萄状球菌消失了。

难道是这种青霉菌把葡萄状球菌杀灭了吗?想到这里,弗莱明不禁一阵兴奋,他马上把这瓶培养基拿到显微镜下观察,结果发现,青霉菌附近的葡萄状球菌已经全部死去,只留下一点残迹。

于是,弗莱明立即决定,把青霉菌放在培养基中培养。

几天后,青霉菌明显地繁殖起来。弗莱明开始了新的试验:他用一根线粘上溶了水的葡萄状球菌,然后再放入青霉菌的培养基的器皿中。

几个小时后,葡萄状球菌全部死掉。

接着,弗莱明又分别把带有链状球菌、白喉菌、肺炎球菌的线放进去,结果,这些细菌也很快死掉。

为了弄清青霉菌对葡萄球菌的杀伤能力有多大,弗莱明把青霉菌的培养液加水稀释,先是一倍、两倍……最后以800倍水稀释,结果,这稀释过的青霉菌对葡萄状球菌和肺炎菌的杀灭能力依然存在。这在当时,是人类发现的最强有力的一种杀菌物质了。

后来,弗莱明就把他的发现写成论文发表。他把这种青霉菌分泌的杀菌物质称为青霉素。

由于弗莱明在青霉素发现和利用方面做出的杰出贡献,他于1945年获得了诺贝尔生理学 and 医学奖。

弗莱明发现青霉素,看似偶然,实际上是他留心观察、不断注意的结果。如果没有弗莱明的留意,没有他不间断的注意,就不可能有青霉素的发现。这就是注意的力量。

法国生物学家乔治·居维叶说过:“天才,首先是注意力。”某著名教育专家也说:“注意力是学习的窗口,没有它,知识的阳光就照射不进来。”孩子若没有足够的注意力,就会影响学习的质量和效果;相反的,对任何事若能专心、投入地学习,不仅学习效果佳,而且学习成果也会高人一等。许多专家和有经验





的老师都认为:在同一个年龄段,同一个班级里常常会有学习成绩差别很大的两个极端,其差别的原因,除了学习动机和学习态度及学习方法等因素外,一个很重要的因素就在于这两部分同学之间在注意力上有着很大的差距。可以说:注意力是保证学生顺利学习的重要前提。

对孩子来说,注意力分散是一个普遍的问题。它至少给孩子带来四种危害。

#### 危害一:学习花费时间长

注意力涣散的孩子,完成作业的时间与一般同学比,要多花40%~60%的时间,因而学习的负担就会比别的孩子重。这样会失去玩耍、运动、课外阅读的许多时间,孩子的学习过程很难形成良性循环。

#### 危害二:学习效率低,记忆力差

有经验的教师在总结教学经验时,都知道学生学习成绩不理想可能与注意力不稳定有关。有人做过这样的实验:如果在注意力高度集中时背课文,只需要读9遍就能达到背诵的程度,而同样的课文,在注意力涣散时,竟然读了100遍才能记住。因此有的专家说:“哪里有注意,哪里才会有思考和记忆。”如果没有了注意力,孩子必然学习效率低下,记忆能力差。

#### 危害三:很难胜任难度大的学习内容

一般来说,解难度大的题需要持续思考较长的时间,好多孩子因为不能持续地思考一个问题,所以解难题很难成功。

#### 危害四:思维速度和书写速度也很难达到高水准

注意力不集中会导致思考和书写的速度大大降低。到了中学,学科内容



成倍增加,学习速度不快的孩子就更感觉困难,完全掌握不了主动权,学习成绩肯定要落在别人后面。成绩差就失去了学习的兴趣,没有了自信,成绩就会更差。结果,注意力就更加不集中,造成恶性循环。

值得一提的是,注意力不仅对孩子的学习有着重要的作用,对于孩子的生活乃至未来发展同样至关重要!对于那些思维运行完好的孩子来说,注意功能表现出协同或“伙伴”样的良好协调性,这样,他们既可以集中注意力,又可以灵活地进行思维活动。当灵活的思维与专注的品质达到一定的平衡时,孩子不但能在学习的过程中取得好成绩,还能在生活与将来的工作中有所发现,有所创新。这样的孩子,何愁不能在人才济济的社会中脱颖而出呢?这样的孩子,又怎么可能不会获得成功呢?注意力品质如此重要,因此,家长应该从小培养孩子的注意力,让孩子从小就养成做事专心的习惯,这将影响他们的一生。

## 注意力的四种品质

注意力即专心于某事物的能力,是智力结构中的一个重要组成部分。它包括四种品质,即注意的广度、注意的稳定性、注意的分配和注意的转移,这是衡量一个人注意力好坏的标志。

### 一、注意的广度

注意的广度也就是注意的范围,它是指人们对于所注意的事物在一瞬间内能够清楚地把握的对象的数量。它反映的是注意品质的空间特征。

心理学家很早就开始研究注意广度的问题。1830年,心理学家汉密尔顿(Hamilton)最先做了这方面的实验,他在地上撒了一把石子儿,发现人们很难在一瞬间同时看到六颗以上的石子儿。如果把石子儿两个、三个或五个组成





一堆,人们能同时看到的堆数和单个的数目一样多。通过速示器进行的研究表明,一般人在1/10秒内能注意到8~9个黑色的圆点,4~6个没有联系的外文字母,5~7个相互间没有联系的数字,3~4个相互间没有联系的几何图形。

当然,不同的人具有不同的注意广度。一般来说,孩子的注意广度要比成年人小。但是,随着孩子的成长及有意识的训练,注意广度会不断得到扩大。扩大注意广度,可以提高工作和学习的效率。

## 二、注意的稳定性

注意的稳定性也称为注意的持久性,是指注意在同一对象或活动上所保持时间的长短。这是注意的时间特征。但衡量注意稳定性,不能只看时间的长短,还要看这段时间内的活动效率。

注意的稳定性有狭义与广义之分。

狭义稳定性是指注意在某一事物上所维持的时间,如长时间看电视、读一本书等。但人在注意同一事物时,很难长时间地对注意对象保持固定不变。例如,把一只表放在耳边,保持一定距离,使他能隐约听到表的滴答声,结果是时而听到表的滴答声,时而又听不到。注意这种周期性变化的现象,叫做注意的起伏。

广义的稳定性是指注意在某项活动上保持的时间。在广义的稳定性中,注意的具体对象可以不断变化,但注意指向的活动的总方向始终不变。例如,学生在听课的时候,跟随教师的教学活动,一会儿看黑板,一会儿记笔记,一会儿读课文,虽然注意的对象不断变换,但都服从于听课这一总任务。在许多学习和工作中,我们都强调广义的注意的稳定性。

同注意的稳定性相反的表现是注意的分散。注意的分散,又称分心,是指在注意过程中,由于无关刺激的干扰或者单调刺激的持续作用引起的偏离注意对象的状态。