



上学必备学习能力丛书

培养最集中的

名师编写
专家推荐

注意力

王娇周茹编著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁少年儿童出版社

轻松集中注意力
提高学习效率



上学必备学习能力丛书

PEIYANG ZUI JIZHONG DE ZHUYILI

培养最集中的

注意力

王娇周茹编著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁少年儿童出版社
沈阳

©王 娇 周 茹 2014

图书在版编目(CIP)数据

培养最集中的注意力/王娇,周茹编著.—沈阳:辽宁
少年儿童出版社,2014.3
(上学必备学习能力丛书)
ISBN 978-7-5315-6189-7

I.①培… II.①王… ②周… III.①注意—能力培养—学前教育—
教学参考资料 IV.①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第229286号

出版发行:北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁少年儿童出版社

出版人:许科甲

地址:沈阳市和平区十一纬路25号 邮编:110003

发行(销售)部电话:024-23284265 总编室电话:024-23284269

E-mail:lnse@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnse.com>

承印厂:沈阳美程在线印刷有限公司

责任编辑:周 婕

责任校对:李 爽

封面设计:豪美周 婕

版式设计:豪美周 婕

责任印制:吕国刚

幅面尺寸:210mm × 228mm

印 张:6 字数:75千字

出版时间:2014年3月第1版

印刷时间:2014年3月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5315-6189-7

定 价:18.00元

版权所有 侵权必究



前言

“注意力不集中”是学龄前儿童普遍存在的问题。这个年龄段的儿童经常忍不住想动，对老师和家长分配的任务总是听错、听漏，看错、看漏，做事时越想快越出错，这些都是“注意力不集中”造成的。“注意力”是将心理活动指向和集中于一定对象的能力，包括被动注意和主动注意，它是记忆力、观察力、想象力、思维能力的准备状态，所以被称为“学习知识的门户”。如果儿童的注意力不集中，他们的学习成绩往往会受到很大影响。

提升集中注意力的能力，主要通过视觉、听觉、触觉等感觉通道来提升注意力的四大品质：注意的广度和稳定性、注意的分配和转移。注意广度越大的人越能做到一目十行，稳定性越好的人能持续集中的时间越长，分配性好的人能同时完成不同的任务，而转移能力又决定了适应新环境与新任务的速度。注意力的这四大品质提升后，学习能力也就有了保障。

本书的特色在于以儿童最喜欢的小猫、小猪、小猴和小兔等小动物为主要角色，将5~7岁儿童普遍存在的特点和

“注意力不集中”的烦恼投射在这些动物身上，让他们亲身体验这些小动物的“注意力训练之旅”，这既让儿童与这些动物之间建立起情感而乐于完成本书中的训练任务，培养儿童主动学习的兴趣，又能让儿童亲身体验困难的可解决性，培养乐观的解决问题的态度。

我们设置了不同的生活化的情境和场景，通过情境化训练来促进儿童沉浸体验的产生，从而乐于完成训练。同时以生活化的情境图，促使儿童养成运用生活常识完成训练任务的意识，且使训练效果更易于在日常生活与学习中迁移。书中连贯的情节，变换的场景，明确的任务，犹如一部训练目标和任务清晰的动画片，真正做到了寓学于乐和游戏化训练。此外，我们在训练中主要通过视觉、听觉和触觉三大感觉通道，同时结合观察、认知、运笔、语言、数学、推理以及创造能力的训练，综合提升注意力的四大品质，以帮助孩子轻松集中注意力。在“游戏目标”中，还专业地剖析了活动的训练目标，使游戏更具科学性。孩子希望书中丰富多彩的内容能得到家长和孩子的喜爱，祝愿每个孩子都能在学习中拥有集中的注意力，收获好成绩。

编者



目 录

第一集 报名之旅

画像展览	2
进行中的画像	3
集体入住	4
勇闯房间	5
解开密码锁	6
晾晒的毛巾	7
兴奋的夜晚	8
奇怪的梦	9
奇怪的世界	10
天亮了	11

第二集 新的一天

散落的牙刷	13
出行准备	14
礼貌乘车	15
行驶的公交车	16
谁先下车	17
比比谁的多	18
哪里不一样	19
找找变化	20
风景画	21
愉快的野餐	22

第三集 欢乐晚餐

要多少餐具	24
谁最高兴	25
谁动了我的香蕉	26

小鱼在水里	27
各种小鱼	28
排排坐	29
电视画面(1)	30
电视画面(2)	31
电视画面(3)	32

第四集 注意力训练第一站

走弯路	34
谁逃跑了	35
分白纸	36
小鸡出生了	37
这是什么	38
图形对对碰	39
图形知多少	40
宝箱译码	41
视觉拼图	42
数字糖葫芦	43
左右分工	44

第五集 注意力训练第二站

传消息	46
谁变的	47
抓逃犯	48
小兔洗衣服	49
倒数连线	50
图形对对碰	51
穿珠子	52
音乐曲谱	53



视觉拼图	54
糖葫芦	55
双耳分听(1)	56

第六集 注意力训练第三站

小兔历险记	58
做名片	59
消失的字母	60
对称画画	61
超市购物	62
谁在笑	63
小蝌蚪找妈妈	64
数字三姐妹	65
小兔拔萝卜	66
火眼金睛	67
双耳分听(2)	68

第七集 快乐郊游

帮帮鹿妈妈	70
找食物	71
数一数	72
愉快的午餐	73
一起来劳动	74
是谁在唱歌	75
找不同	76
小小飞行员	77
森林宝藏	78
拼照片	79
背数字比赛	80
神奇的蝴蝶	81

第八集 参观图书馆

知识的宝藏	83
猜数字	84

找房间	85
摆书架	86
图书小编辑	87
连连看	88
是真是假	89
秘密档案室	90
神奇记事本	91
珍贵的设计图	92
小小设计师	93

第九集 训练总复习

谁缺席了	95
分月饼	96
拍照片	97
吃樱桃	98
有怪兽	99
数三角	100
开餐啦	101
一帮一	102
数星星	103
左右开弓的分配训练	104

第十集 结业式

光荣的领奖台	106
红花与蓝花	107
钻石奖杯	108
大合影	109
结业证书	110
找一找	111
光荣的奖牌	112
结业啦	113

部分参考答案	114
--------------	-----



剧情介绍

为了提高注意力水平，小猫、小猪、小猴与小兔结伴来到“注意力训练营”。小动物们高兴得上蹦下跳，让我们和它们一起成为“注意力训练营”的一员吧。首先是报名、入住房间……

注意力训练营



画像展览

注意力训练营 要求所有报名人员都上交一张个人的自画像。小朋友们，看看这些画像，我们来玩游戏吧。

- (1) 根据小动物们的画像找找它们的剪影，并连起来。
- (2) 给小动物们分配他们最爱吃的食物。



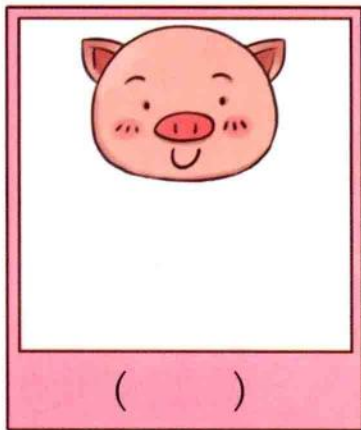
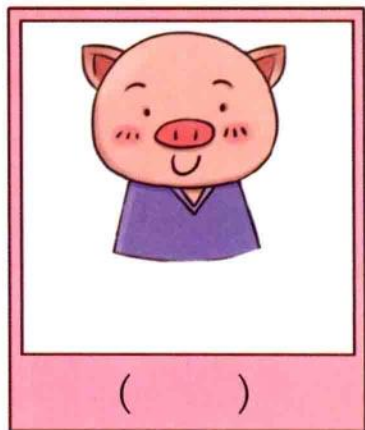
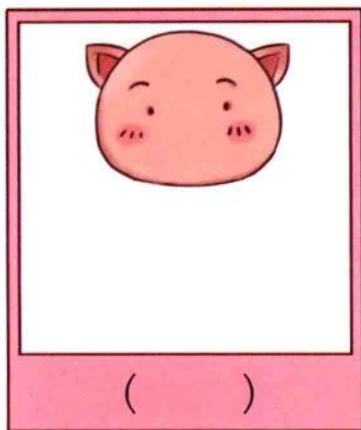
游戏目标：

通过对轮廓图的视觉分辨，结合食物匹配的常识训练，提升注意力的分配和转移能力并扩展注意的广度。

进行中的画像

(1) 小猪对着镜子画自己。小猴在小猪作自画像的时候，给它的画拍了5张照片，请你根据时间先后顺序在这些照片的()里写上序号。

(2) 小猪的自画像有些地方画的小猪不像了，你能找出来吗?



游戏目标:

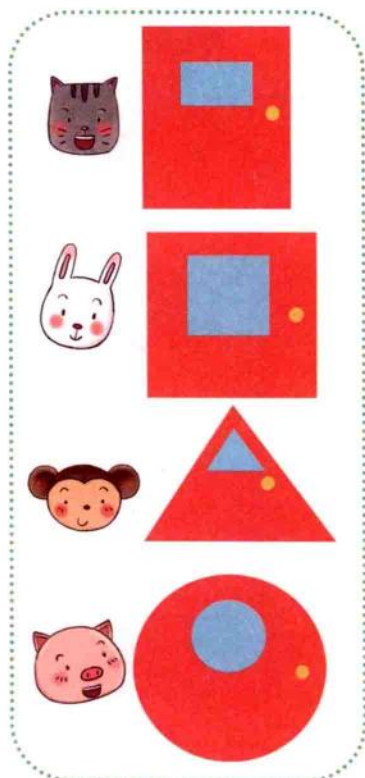
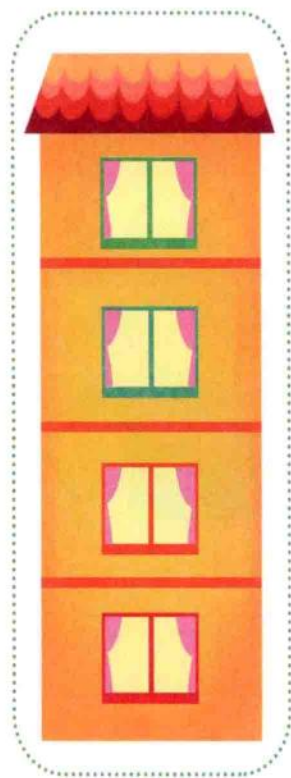
通过对5幅图的观察与比对，加强视觉分辨能力，扩展注意的广度，增强集中性。

集体入住

(1) 注意力训练营给小猪、小猫、小猴、小兔四个小伙伴分配了房间，请你连线给小动物找对房间。

尾巴最长的住在三瓣嘴动物的楼上，
会捉老鼠的住得最高，剩下的动物住一楼。

(2) 每个动物的房门形状不同，要进房间，必须拿到正确的钥匙开门，你来连线给每个小动物挑出正确的钥匙吧。(提示：钥匙上的图形与小动物门上的图形相同即是正确钥匙)



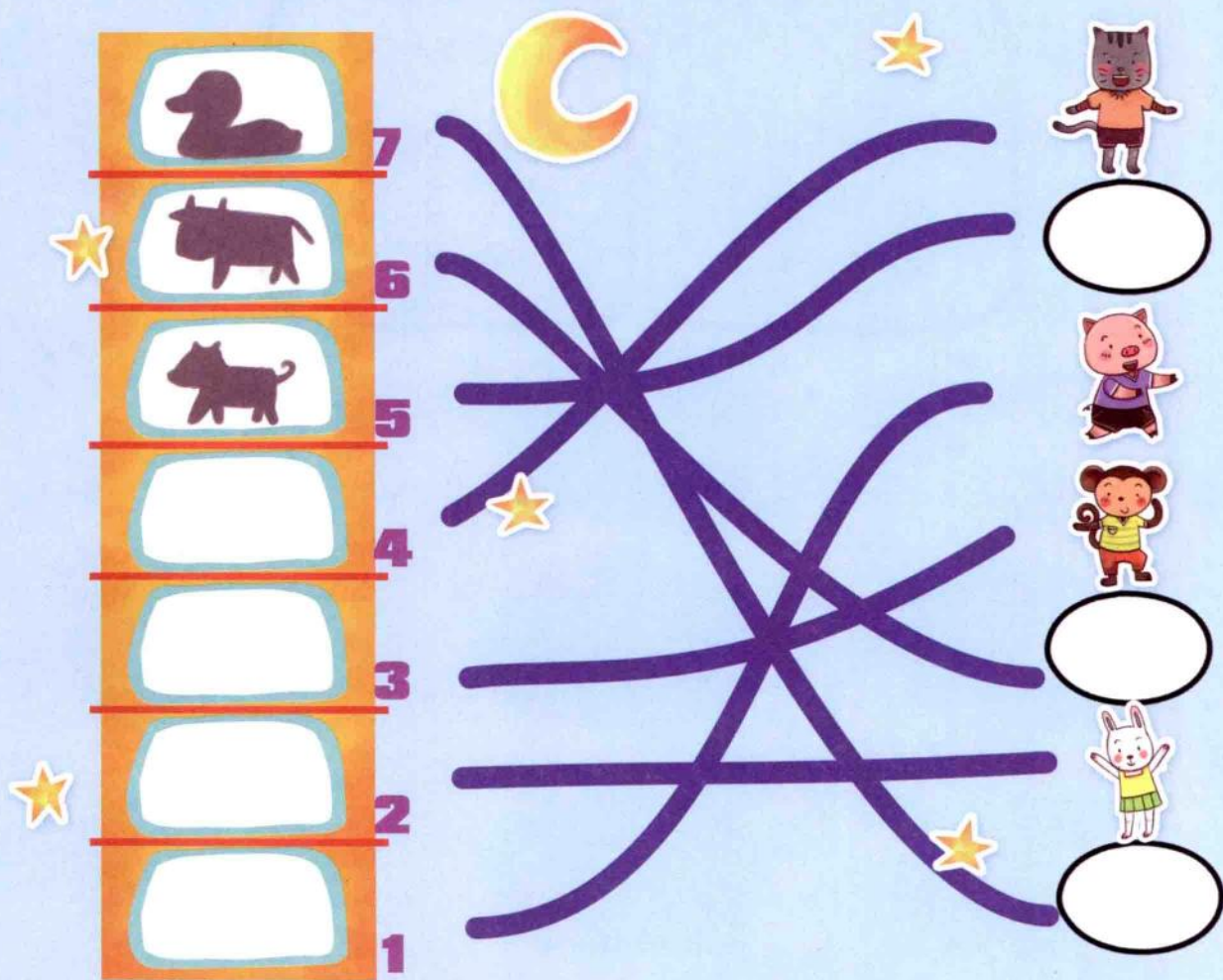
游戏目标：

通过对动物身体特征的听觉记忆与理解，对形状的观察分辨，从视听双向通道提升注意的分配能力和集中性。

勇闯房间

(1) 每个小动物要入住自己的房间，必须要走过这段迷宫，请你用不同颜色的彩笔描出线条，帮小动物穿越迷宫。

(2) 除了这4只小动物，已经有其他的小动物住进了注意力训练营，看窗户上的影子，你能猜猜它们是谁吗？在○内把它们画出来。



游戏目标：

通过视觉的追踪、分辨和记忆训练，结合精细动作的连线和绘画训练，综合提升注意的稳定性、目的性和坚持性。

解开密码锁

(1) 小动物们拿到钥匙还需要解开密码锁才能进入房间。要输入这些密码所代表的数字，先看看译码本上的符号对应什么数字吧。

(2) 快对应译码本，在 () 内写出数字吧。

译码本:		对应数字:
× ÷ +		1 2 3
α β θ		4 5 6
@ & *		7 8 9

例: @ ÷ * 对应
(7 2 9)

÷ β @
()

+ α β
()

@ β θ
()

β ÷ *
()

× * α
()

& + β
()

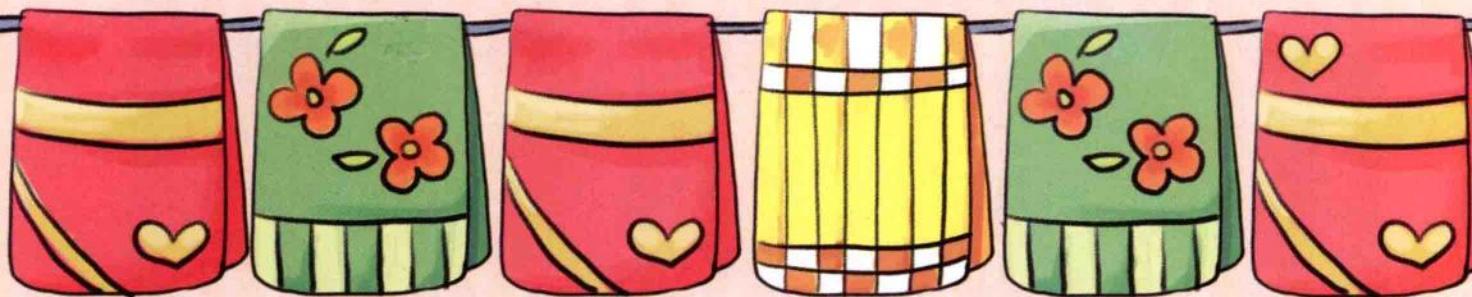
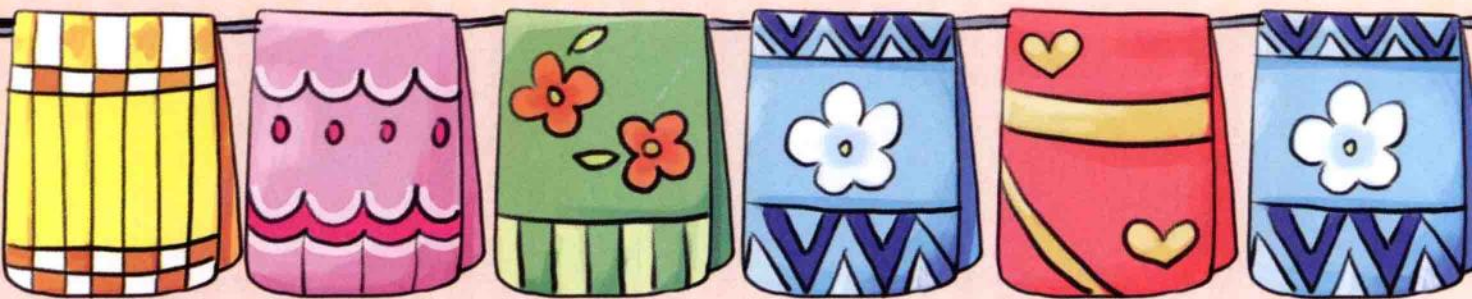
游戏目标:

通过对符号与数字的匹配训练，提升视觉注意的追踪和分辨能力以及注意的稳定性，并扩展注意的广度。

晾晒的毛巾

(1) 小猴第一个解开自己的密码锁，被奖励一条图案与其他毛巾都不同的毛巾，请帮小猴找出来吧。

(2) 小猪、小兔和小鸭想要用同一种样式的毛巾，可能是哪种图案呢？



游戏目标:

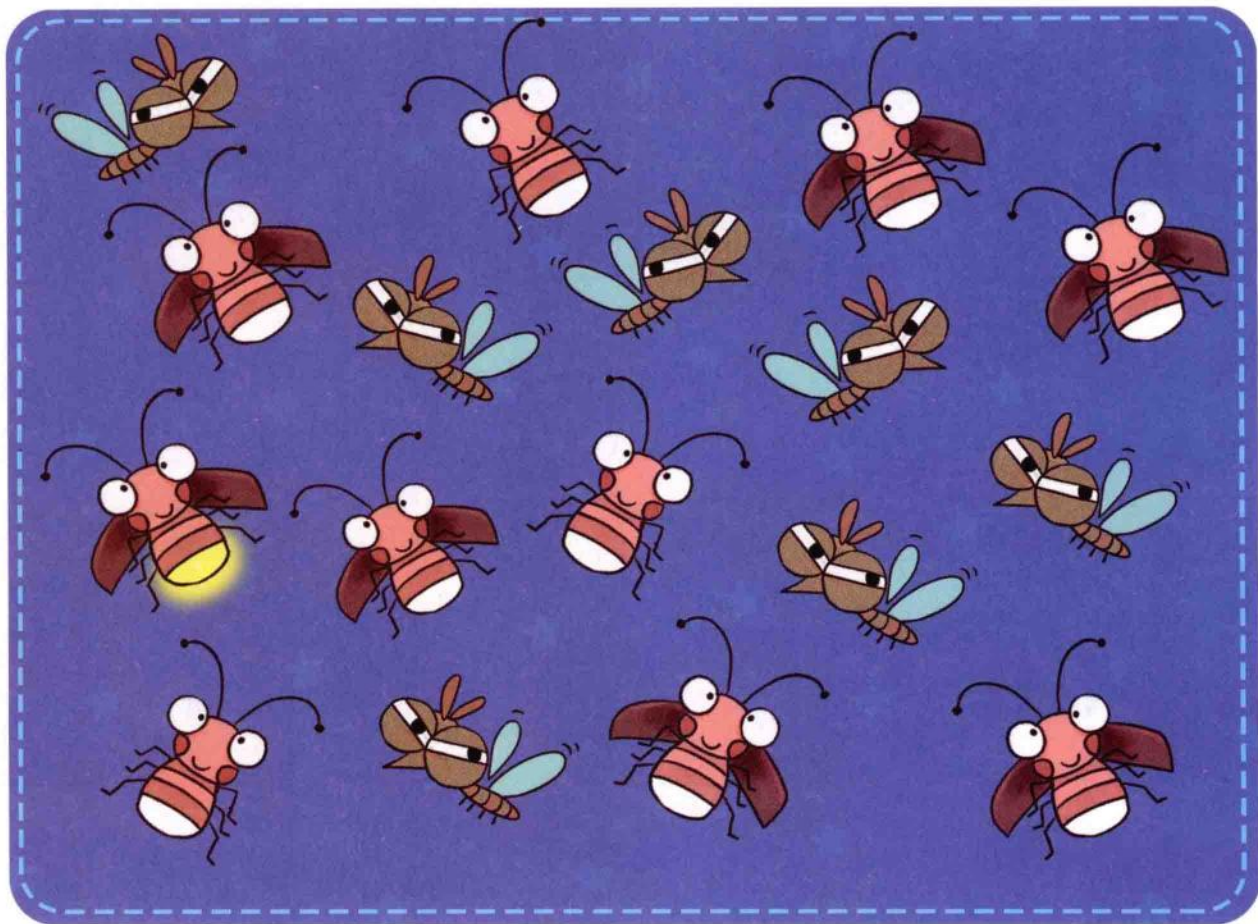
通过对相似物品的视觉分辨、联想训练，同时结合数学分类学习，提升注意的稳定性、目的性和坚持性，而相似物品的分辨也是一种抗干扰能力训练。

兴奋的夜晚

(1) 入住的第一晚，小动物们都很兴奋，同样兴奋的还有萤火虫，请你用黄色彩笔把萤火虫的“小灯笼”点亮。

(2) 烦人的蚊子也混在萤火虫里，请你用“×”来拍死这些蚊子吧，让小动物们能睡个安稳觉。

(3) 请给那些不能起飞的萤火虫画上翅膀吧。



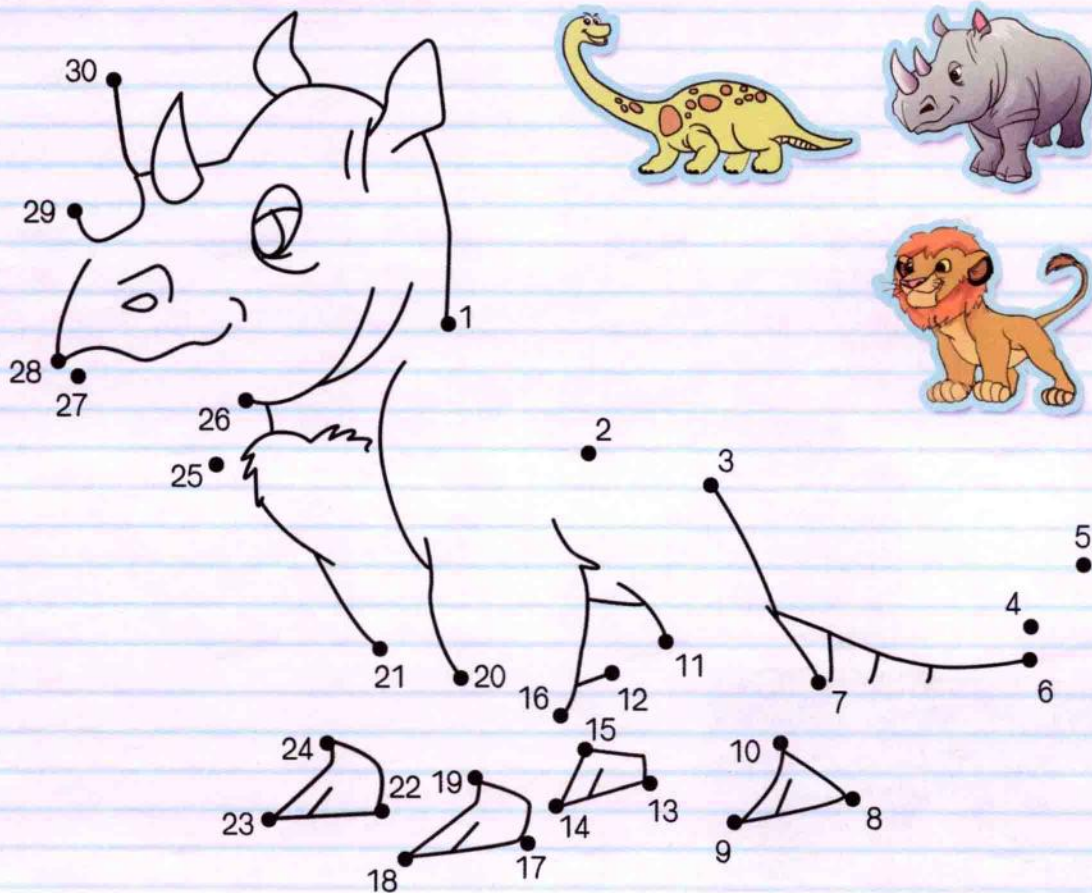
游戏目标:

通过对同一物体的模仿添画，不同物体的分辨，提升注意的目的性，并结合手眼协调的精细动作训练来提升注意的分配能力。

奇怪的梦

(1) 夜深了，小猴甜甜地睡着了，梦里出现了下面的怪兽，请按数字顺序连线，看看怪兽长什么样子。

(2) 你能说说这个怪兽包含右面哪些动物的特征吗？在这些动物上圈出来。

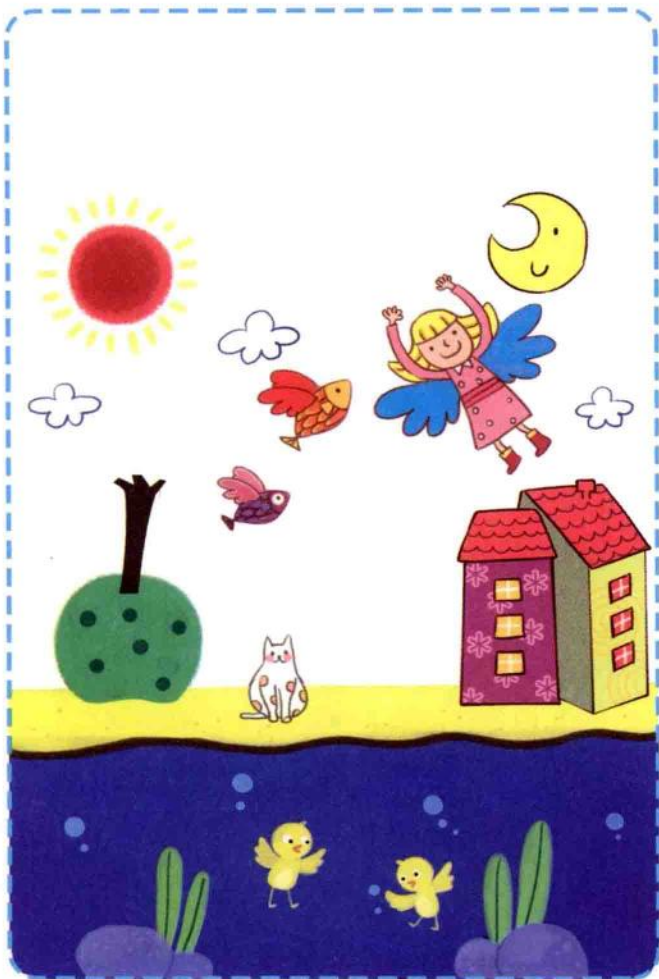


游戏目标：

通过视觉追踪的连线任务，以及大范围的对比训练，提升注意的目的性以及抗干扰能力，扩展注意的广度。

奇怪的世界

- (1) 小猴梦里的世界很奇怪，请圈出与地球生活不一样的地方。
- (2) 在“你的世界”里画出你希望的世界的样子。



你的世界

游戏目标：

通过对现实世界的回想与比对，提升注意的分辨性；结合奇特联想训练，拓展思维和想象力。