

北京市学习科学学会（北京师范大学主办）家长培训推荐用书

主 编◎李荐 副主编◎闫伟
参编者◎周新燕 赵惠云 王学明 兰鑫华



孩子的专注力 是这样塑造的

“天才”在人群中不到1%，“弱智”在人群中也不到1%，98%—99%的人的智商都是差不多的，之所以在100个孩子里，真正学习好的就那么几个，很大程度上是因为孩子在上课时的专注程度不同造成的。

一个人的专注力不是天生具备的，需要从小一点一滴训练养成。




中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京市学习科学学会（北京师范大学主办）家长培训推荐用书

主 编◎李荐 副主编◎闫伟

参编者◎周新燕 赵惠云 王学明 兰鑫华

孩子的 专注力 是这样 塑造的



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的专注力是这样塑造的 / 李荐, 闫伟编著.

北京: 中国经济出版社, 2013. 10

ISBN 978 - 7 - 5136 - 2692 - 7

I. ①孩… II. ①李…②闫… III. ①注意—能力培养—儿童教育—家庭教育 IV. ①G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 168758 号

责任编辑 陈 瑞
责任审读 霍宏涛
责任印制 张江虹
封面设计 任燕飞设计工作室

出版发行 中国经济出版社
印刷者 三河市佳星印装有限公司
经销者 各地新华书店
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 12.75
字 数 200 千字
版 次 2013 年 10 月第 1 版
印 次 2013 年 10 月第 1 次
书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 2692 - 7/G · 2082
定 价 33.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037
本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794



序言

PREFACE

城市繁华如车水马龙，信息也发达到了令人难以想象的地步。每个人不但衣食无忧，更有条件丰富精神，然而脚步却多了许多匆匆碌碌。

做父母的每天忙得焦头烂额，却依然不忘督促孩子好好学习，更会帮孩子物色几个像样的培训班；做孩子的每天被学业缠身，如今又额外多了许多培训，每天跟上了发条的玩偶一样，运转不停。

时间久了，父母累了、乏了、困了，却依然咬着牙、狠着心要求孩子强打精神去拼搏、去竞争。可他们哪里知道，坐在桌前的孩子早已经成了个空壳子，他的心已经被掏空，跟随风儿寻找自由去了。

从哪里去找回孩子的专注力？是去释放天性的伊甸园，还是赶着去帮孩子再报一个培训班？如何更好地培养专注力，但凡思维正常的父母，都会选择后者，然而，选择的结果又是如何呢？

在孩子瘦弱的脊梁还无法承担一点负荷时，父母给了他们几座大山；当孩子的头脑还不能连轴转上几个小时时，父母要求他们时时刻刻提升注意力。孩子只是一个孩子，他不是一部学习机器。比起知识，他更需要多吃多喝多休息；比起责任，他更需要父母毫无条件的宠爱；比起自制，他更需要放任和自由。

在这样一种现实背景下，我们特别策划了这本《孩子的专注力是这样塑造的》，它以论述、案例、具体应对方法三者结合的形式，让父母真正认识到专注力对孩子一生影响的重要性，同时学会如何塑造孩子的专注力。



目录

CONTENTS

PART 1

专注在哪里？从家庭做起

——塑造专注力的家庭培养法

家庭作为一个社会单位，在孩子成长的道路上发挥着无可替代的作用。一个人性格、习惯等各方面特质的形成也都受家庭环境的深刻影响。因此，要想培养孩子良好的专注力，就需要父母为孩子创造一个适合专注力发展的良好环境。

家里安静了，孩子就不吵闹	003
不要让你的爱分了孩子的心	006
让孩子的房间充满学习的“味道”	009
让孩子过上有规律的生活	012
孩子学习时，父母别陪读	015
不做孩子的“催命符”	018
不要对孩子期望太高	021

part 2

让孩子做喜欢的事

——塑造专注力的兴趣塑造法

兴趣是最好的老师，这是亘古不变的真言。古人亦云：“知之者不如好之者，好知者不如乐之者。”一个人只有对某事物有了浓厚的兴趣，才会主动而专注地投入其中，从而去求知、去探索、去实践，并在求知、探索、实践中获得愉悦。



不要轻易打扰专心做事的孩子	027
制造一种求知“饥饿感”	030
利用好奇心培养孩子的兴趣	033
报班前,请先征求孩子的意见	036
帮孩子在枯燥的学习中找寻乐趣	039
孩子的兴趣,父母多参与	042
让孩子体验成功的快感	045

part 3 八个小习惯,打败“小磨蹭” ——塑造专注力的习惯成就法

人就是一种习惯性的生物。无论我们是否愿意承认,习惯总是无孔不入,渗透在我们生活的方方面面。好的习惯能拉近成功的距离,而坏的习惯则会让成功把我们拒之千里。要想给孩子塑造出一个良好的专注力,同样需要从习惯入手。一旦养成了专注的习惯,就会发现成功近在咫尺。

做作业时,将橡皮扔到一边	051
一次只做一件事	054
培养孩子做事的条理性	057
让孩子做事有始有终	060
抬头挺胸,姿态也会影响注意力	062
饮食不当影响孩子注意力	065
睡眠习惯改善注意力	068
鼓励孩子多做运动	071

part 4 平心静气,远离情绪“干扰” ——塑造专注力的情绪管理法

情绪不是病,而是一种会传染的病毒。感染良好的情绪,就像是吸入了快乐荷尔蒙,有助于提高大脑的工作效率,让一个人更加积极、投入地完成一件事;而一旦感染坏情绪,则像跌入万丈深渊,惶惶不可终日,再没有热情去做任何事。

深呼吸,一呼一吸缓解紧张情绪	077
乐观的情绪让孩子更专注	080
积极的心理暗示让孩子更专注	083
教孩子学会释放坏情绪	086
不让孩子和焦虑为伴	089
让孩子闹中取静,避免“情绪污染”	092
教孩子学会如何放松身心	095

part 5 调教“一心”子女,规矩不能少 ——塑造专注力的纪律约束法

没有规矩,不成方圆。纪律具有一种神奇的力量,它总能把认真、专心、培养成孩子的一种习惯。因此,纪律约束对于孩子专注力的培养和提高大有裨益。父母不妨狠狠心,为孩子建立一个良好的纪律规范,让他们在铁的纪律下锻造出钢的意志。

想看电视?写完作业了吗	101
该吃饭时吃饭,该睡觉时睡觉	104
制定纪律表,让孩子照“章”行事	107
对孩子,也要讲“赏罚分明”	109
孩子做事前,允许他“收收心”	113
让孩子做他不喜欢做的事	116
教孩子学会自我控制	119

part 6 “端正”孩子五官,让注意力全面集中 ——塑造专注力的感官训练法

对于一般人来说,眼睛是用来看的,耳朵是用来听的,嘴巴是用来说话和吃饭的;但对于那些聪明人来说,他们还具有更为重要的作用,就是操练自己的专注力。因此,只要父母肯花心思,帮助孩子扫除知觉障碍,就能让他们做事更专注。



帮孩子扫除知觉障碍	125
别光听,要多记、多写	128
多读书有益于孩子注意力的提升	131
大声朗读,让眼、耳、口协调起来	134
听觉训练让孩子更专注	137
增强语言表达能力,会让孩子少走神	140
对孩子进行注意力转移训练	143
掌控好注意力,一心也能二用	147

part 7

时间永远不等人

——塑造专注力的时间管理法

滴答滴答,时间永远不等任何人,总是那么不紧不慢地迈着步伐。懂得珍惜时间的人,就会集中专注力,利用同样的时间做更多的事;而不懂得珍惜时间的人,只会在磨磨蹭蹭中拖拖拉拉,最终一事无成。

立刻写作业,别拖拖拉拉	153
让孩子善于分时段完成任务	156
不要剥夺孩子玩耍、放松的时间	159
让孩子学会自由支配时间	163
列任务“清单”,让孩子按时完成	166
在家建立“节约时间奖励机制”	169

part 8

5分钟游戏,轻松玩出专注力

——塑造专注力的游戏提升法

5分钟能做很多事,喝杯茶、含块糖、剪个指甲,甚至发会儿呆……5分钟同样能做一个游戏,从而锻炼大脑。游戏是个神奇的东西,能让人在欢笑的同时收获知识,在轻松的同时玩出创意。父母要腾出时间让孩子去笑、去玩、去思考,因为就在同时,他们变得更能集中注意力。

用游戏来牵引孩子的注意力	175
--------------------	-----



动动手指,提高专注力	177
“平静下来”,摆脱外界的干扰	180
明确游戏目标,才能集中注意力	183
花样练脑,放松身心	186
通过游戏提升注意力	190

A dark grey banner with a ribbon-like shape, featuring the text "PART 1" in white, bold, uppercase letters.

PART 1

专注在哪里？ 从家庭做起

——塑造专注力的家庭培养法

家庭作为一个社会单位，在孩子成长的道路上发挥着无可替代的作用。一个人性格、习惯等各方面特质的形成也都受家庭环境的深刻影响。因此，要想培养孩子良好的专注力，就需要父母为孩子创造一个适合专注力发展的良好环境。

家里安静了,孩子就不吵闹

提炼关键词

家庭环境,降低干扰

专注力大讲堂

“我的孩子好像有多动症,屁股总是坐不稳,干什么都三分钟的热度。”

“我的孩子玩着玩着就发呆,不知道精神跑到哪里去了。”

“老师反映我家孩子上课不注意听讲,总是东张西望。”

许多家长都抱怨自己的孩子做事不够专注,尤其在学习方面。的确,孩子如果总是在上课、写作业的时候开小差,那么肯定会影响学习成绩,因此这个问题令家长十分头痛。

那么,孩子专注力不够究竟是什么原因造成的呢?许多家长归咎于孩子贪玩、自制力差,甚至还怀疑孩子有多动症,果真是这样吗?

7岁的明明本来是个聪明的孩子,上课总能注意听讲并踊跃回答问题。然而,最近一段时间,明明似乎精神越来越涣散,上课总是跟不上老师的思路不说,还经常东张西望,做小动作,周围稍稍有点风吹草动就能引起他的兴趣,甚至会在课堂上与前后桌嬉戏、打闹。这究竟是怎么回事呢?老师觉得得一查究竟。

在了解明明父母的档案后,老师得知明明父母都是顶尖大学毕业的高材生,有着很好的教育素质,于是决定做一次家访,将明明的情况向他们反映一下。

这天下午放学后,老师就摁响了明明家的门铃。很快,门开了,开门的是一位上了年纪的长者,是明明的爷爷。老师一走进客厅,就立刻感到烦躁:房间虽然宽敞,但却十分凌乱,衣服鞋子乱丢一气;电视机开到了最大音,震耳欲聋;厨房里还不时传来叮叮当当的炒菜声,以及叽叽嘎嘎的说笑



声。直到爷爷大喊一声：“来客人了。”这阵嘈杂才算告一段落。同家长见过面后，老师来到明明的房间，发现明明正一边写作业一边关注着电脑游戏的动态。这下老师终于抓住事情的重心了，试想，在这样嘈杂的环境下，孩子又怎么能集中注意力写作业呢？一旦形成习惯，孩子就会做什么事情都没办法集中精力。接下来，老师将前来的目的向明明父母说明。直到这时，他们才恍然大悟，总觉得孩子做事三心二意是因为喜新厌旧，一直没怎么注意，原来问题这么严重。老师说：“父母是孩子的第一任老师，家庭就是孩子养成习惯的第一个场所。如果不能给孩子营造一个安静和谐的家庭环境，又怎么能要求孩子养成良好的专注力呢？”听了老师的话，明明的父母惭愧地低下了头。

目前，越来越多的老师反映孩子的专注力普遍下降，其实这与家庭环境不无关系。所谓专注力就是指一个人把视觉、听觉、触觉等感官集中在某一件事情上，从而达到快速、准确、高效地认识该事物的目的。明明的案例绝不是个别现象，如今很多家长都由于工作忙、社会压力大而缺乏关心孩子的身心健康，如果父母的生活总是忙忙碌碌，家里总是乱七八糟的，孩子怎么能形成良好的专注力呢？

就像以上案例，如果不是老师来家访，明明的父母恐怕根本不会关心孩子是不是有良好的专注力。即使察觉到这个问题，父母也会粗心地认为，这是由于孩子太小，缺乏自制力的缘故，而从来不会想到问题出在自己身上。

我们都希望孩子能够做事一心一意、不吵不闹，却没有想过是不是首先要为孩子创造一个安静的家庭环境。要知道，孩子各种习惯的养成都离不开家庭环境的影响，孩子专注力的培养同样需要良好的家庭环境作支撑。因为孩子只有处在安静和谐的环境中，才不会在做一件事情的途中被打断和干扰，也不会因为家庭琐事而情绪波动、大吵大闹等。因此，父母要想培养孩子的专注力，当务之急就是要为孩子营造一个安静的家庭环境。



专注力指南针

孩子正处于好奇心强盛、喜欢探索的阶段，一切热闹、嘈杂的事物都能让他极快地转移注意力，这就要求我们父母要尽可能地为孩子营造一个安静的家庭环境。在安静的环境中，孩子的心自然会静下来，从而能够专心地投入到自己所做的事情中去。

那么，父母具体应该怎么做呢？

（一）用干净、整洁的环境稳定孩子的情绪

即使是成年人的情绪，也时常会受到环境的影响。当我们在学习和工作时，往往在安静、整洁、干净的环境中才能感到心情舒畅，从而集中精力来做事，这样效率也自然会提高。所以才有了办公室文化这样一种说法。

其实孩子也一样，父母不要认为孩子听到声响手舞足蹈、活蹦乱跳就表明他们喜欢那种吵闹的环境。如果长期生活在嘈杂的环境中，孩子的情绪就容易变得极其敏感，注意力也就会分散，于是经常会发脾气，出现做事不能投入等情况。

也有很多父母怕影响孩子做事，故意蹑手蹑脚，说话小心翼翼，生怕掉了一根针都能影响到孩子的注意力。其实这样的小心也没必要，太安静了反而会让让孩子感到紧张和压抑。

我们所说的干净整洁的环境，其实就是平凡、简单的生活状态。父母不需要将孩子的房间布置得多么有格调，也不需要将房间打扫得像正待出售的样板房一样。房间只要能让孩子回家感到放松即可。

（二）建立家庭秩序感培养孩子的专注力

这个社会没规矩不成方圆，这是所有人都明白的道理，但父母不要以为家庭就不需要良好的秩序了。如果饿了才吃饭、困了才睡觉、累了才休息，赏罚不分明，一放了假，孩子就可以睡到日上三竿，父母高兴了就同意让孩子玩一整天的电脑游戏……在这种做任何事都毫无秩序、主次不明的环境中，孩子就会变得毫无秩序感可言，那么他的自制力也会变得很差，从而导致注意力不集中。

所以，父母应该让孩子远离这种杂乱的生活环境，凡事都有一个秩序的话，孩子在做事的时候就很容易受到外界的干扰，专注力就会慢慢提高。



另外,家庭秩序感不仅仅指作息方面,还包括长幼有序、夫妻和睦、母慈子孝等。如果家庭成员之间关系不睦,经常发生矛盾、吵闹等,孩子就会有一种压力,出现做事总会看家长脸色,或者谁厉害就听谁的话的状况。一旦孩子的心里总被这种事情占据,那么他就无法将精力专注在某一件事情上了。因此,只有和谐的家庭伦理秩序,才能对孩子专注力的形成产生积极作用。

不要让你的爱分了孩子的心

提炼关键词

互相关爱,健全的爱

专注力大讲堂

如今的生活方式越来越便捷,物质条件也越来越充裕,孩子不但能吃好穿好,更能玩好,享受到一切来自于现代文明所赋予的便捷条件。然而,这同时也给了父母太多的压力,许多父母为了孩子能够拥有一个更好的生活、发展的条件,更加拼命地工作,把大把的时间都花在应酬上,却忽略了对孩子心灵上的关爱。

于是出现了这样一种状况:如今的孩子满嘴都是爷爷奶奶、外公外婆,却很少提到爸爸妈妈;许多家庭由于各种原因而面临分崩离析的局面,于是每天的争吵让孩子战战兢兢;那些整日疲于奔命的父母每天只知道给孩子零花钱,却很少关心孩子心灵是否健康……在这样缺少健全的爱家庭里成长的孩子,父母没有资格要求孩子一心一意做好自己的事!

玛莎是个十分优秀的女孩,她不但性格开朗,还乐于助人,深得老师和同学的喜爱。然而,最近一段时间,玛莎似乎有心事。平时课堂上十分活跃的她,如今却经常走神、发呆,就连老师让她回答问题,她都不知道,作业也做得十分潦草,总之就像换了一个人似的。



其实，玛莎是有苦衷的，她现在的心里正做着痛苦的挣扎。原来，玛莎的父母正在闹离婚，玛莎每天一回到家，听到的就是叮叮咣咣的吵闹声，她不明白爸爸妈妈为什么会闹到这个地步。

琳琳从小就被丢给爷爷奶奶抚养，在她的世界里只有爷爷奶奶，没有爸爸妈妈。而如今，爸爸妈妈终于有条件把她接回家住了，但她却对爸爸妈妈爱不起来。琳琳总觉得爸爸妈妈事太多，总是爱挑剔。

以前，琳琳写作业的时候可以吃零食，甚至可以出去玩会儿再回来写，可现在爸爸妈妈却说她注意力不集中，不让她这么做；以前爷爷奶奶会给她买许多玩具，她有很多选择，一会儿玩一下这个，一会儿玩一下那个，可现在爸爸妈妈经常会说她没耐性、喜新厌旧，还威胁她再这样就不给她添置新玩具了；以前她做事总是由着自己的性子来，想做了就去做，不想做了就放手，可现在爸爸妈妈总会逼着她把一件事情做完才能做下一件事情……

琳琳不明白，为什么爸爸妈妈总有那么多的事，总是感到百般委屈；爸爸妈妈总是抱怨爷爷奶奶把琳琳宠坏了，一点专注力和自制力都没有，他们不明白，自己满腔的爱，为什么就得不到女儿的认可。

其实，不管是玛莎也好，琳琳也好，他们都面临着一个问题：缺少一个健全的爱，正是这个原因造成他们注意力无法集中。玛莎看到大吵大闹要离婚的父母，别说安心做作业了，就连睡觉都觉得不踏实。在学校里也是，一想到家里的局面，就会神情沮丧、容易走神。

琳琳的父母在抱怨爷爷奶奶把她惯坏的同时，其实更应该自己反省一下，是不是给了女儿一个健全的爱。如果女儿从小就生长在父母的羽翼下，那么她是不是能成长的更健康一点呢？

家长要知道，孩子注意力不集中，跟她所成长的环境和受到的教育有很大关系的。如果孩子从小就能得到健全的爱，那么父母也不会对孩子的教育问题束手无策。所以说，要想培养和提高孩子的注意力，前提就是给孩子一个充满爱的环境。

专注力指南针

家庭是社会的细胞，更是孩子的第一所学校。因此，家庭氛围的好坏，对孩子的学习和生活具有潜移默化的影响。父母当然有义务让孩子在家庭



中感受到一份爱,但需要指出的是,这份爱不能太多,否则就成为了溺爱;这份爱也不能太少,否则就会让孩子有缺失感。

(一) 家庭成员之间要互相关爱

家庭成员之间应该相互尊重和理解,只有这样才能创造出一个和谐的氛围。假如一个孩子每天放学回家,就意味着投入到一场“战争”中,那么他又怎能在这种家庭氛围中专心学习呢?相反,如果孩子一回家,看到的是父母恩爱,家庭和谐,整个家庭都洋溢着欢声笑语,那么孩子的心情也一定会受到感染,从而可以专心致志地去学习。

有人说,家庭不是个说理的地方,长时间生活在一起,肯定会有矛盾有隔阂。其实,这不难处理,不管是夫妻之间,还是父母同孩子之间,有了矛盾要去主动沟通,试着去了解 and 宽容对方的想法,让孩子感受到家长浓浓的爱意。如果家里的每一个成员都能做到相互理解和包容,那么家庭氛围也会变得轻松愉快起来,孩子在学习或做事时也就不会分心了。

充满关爱的家庭氛围需要家长和孩子一起努力营造,家长扮演主要角色。这就要求父母首先要做一个好榜样,懂得用自己的真实情绪去影响和感染孩子,使整个家庭时时刻刻都充满轻松、愉快的气氛。有很多家长喜欢在孩子面前摆架子,常常以自己的经验去否定孩子的想法,这是错误的。强制孩子去做等于不尊重,孩子在父母那里得不到尊重,也不利于孩子形成一个自信、积极的性格,也就不利于培养和形成良好的专注力。

(二) 给孩子恰当而健全的爱

过犹不及,爱给予得太多了,对孩子也是一种伤害。家长如果在平时的生活中过于溺爱孩子的话,就会让孩子养成骄横、任性的习惯。想一想琳琳的例子,就是因为来自爷爷奶奶太多的溺爱,才使她无法适应正确的学习和生活方式。

如今的孩子大多都是独生子女,在家里除了爸爸妈妈的疼爱,还有爷爷奶奶、外公外婆的疼爱。如此多的疼爱会让孩子无法避开衣来伸手饭来张口的生活,更别说要培养他们做事专注的好习惯了。试想,一个蛮横无理,做什么事情都由着自己的性子来的孩子,又怎么会拥有良好的自制力,形成良好的注意力呢?

习惯的养成不是一朝一夕的事,一旦孩子过惯了任性的生活,就很难要