

每天10分钟

# 高效提升孩子注意力



吕艳 编著

孩子注意力不集中，父母怎么办？一线教育专家为您支招。

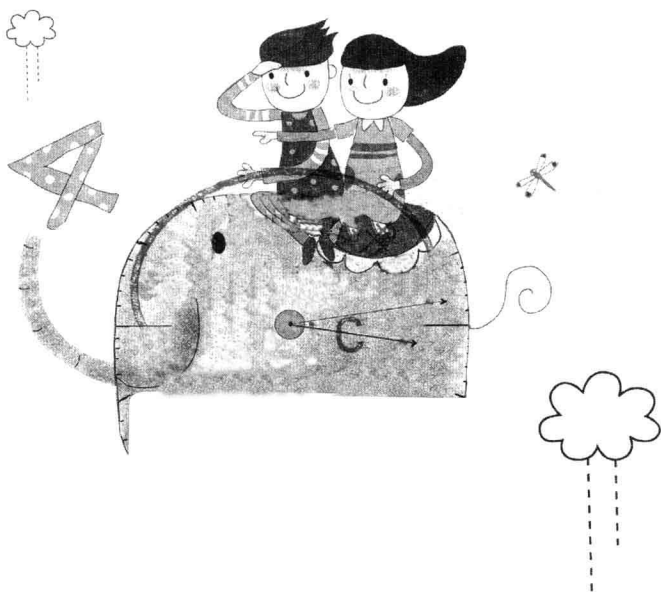
- 🕒 每天10分钟，明晰孩子注意力不集中的**根源**
- 🕒 每天10分钟，**多方法**提高孩子的注意力
- 🕒 每天10分钟，让孩子永远**告别不专心**

 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

每天10分钟

# 高效提升孩子注意力

吕艳 编著



 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

### 图书在版编目(CIP)数据

每天10分钟, 高效提升孩子注意力 / 吕艳编著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5640-7945-1

I. ①每… II. ①吕… III. ①儿童—注意—能力培养 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第166750号

---

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)  
82562903 (教材售后服务热线)  
68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710毫米 × 1000毫米 1/16

印 张 / 19

字 数 / 222千字

版 次 / 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

定 价 / 32.80元

责任编辑 / 廖宏欢

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

# 前 言

## PREFACE



## 注意力， 让孩子受益一生的能力

在我们身边，有些孩子上课总爱东张西望，有些孩子做事总是丢三落四，有些孩子做事没记性，有些孩子注意力缺失……这些孩子为什么会出现这些情况呢？无他，是他们的注意力出了问题，他们做事不专注！

注意力是孩子学习和生活的基本能力，它的好与坏直接影响着孩子的认知、情感、爆发力等身心各方面的发展。只有打开了注意力这扇窗户，智慧的阳光才能撒满孩子的心田，在未来的成长和发展中，孩子们才能集中注意力做好自己应该做的事情，才能将自己的精力都用在在学习上，才能获得良好的成绩，才能一步步走向成功。

注意力是学习知识的门户，注意力的好坏决定着学习成绩的优劣。如何尽快提高小学生的“注意力”，已经成为众多家长的当务之急。孩子注意力不集中，就容易分心，必然会影响到学习效率和学习成绩。其实，对于注意力不易集中的孩子，可以尝试着进行一定的具体训练，提高其注意力。

为了帮助家长解决这一问题，我们特意编写了这本书。这本书根据小学生的心理特点、学习方式等进行编写，通过家长与孩子的互动来对孩子进行注意力训练，是一本不可多得的亲子读物。里面介绍了很多训练游戏，在使用过程中孩子定然会兴趣盎然，激发起他们的好奇心和学习兴趣，完成完整的注意力训练，取得显著的学习效果。

这是一本由资深教育专家设计，效果极佳的提升注意力品质的强化训练方案。

掌握了这些方法，孩子做作业的效率会明显提高。

掌握了这些方法，孩子就会由“充耳不闻，视而不见”变为“耳聪目明，全神贯注”。

掌握了这些方法，孩子上课时注意力就会集中起来，听课效率也会显著提高。

掌握了这些方法，孩子的观察力、记忆力、思维能力、阅读速度会得到很大提升。

掌握了这些方法，孩子的自信心、坚持性、意志力、学习的主动性会明显改善。

掌握了这些方法，孩子就会改正原有的视听错误率高、抄写错误等“粗心”毛病，令人刮目相看。

## Chapter 1 第一章 你的孩子注意力集中吗

什么是注意力，注意力不集中出现的原因有哪些 / 2

孩子上课的时候为什么老是东张西望 / 6

我家孩子做题的时候怎么老是粗心大意 / 9

孩子做事的时候喜欢拖拖拉拉 / 13

孩子做事经常半途而废，怎么回事 / 17

女儿老想着“我要考第一”，怎能集中注意力 / 20

我的反应为何这样慢 / 25

孩子为何总是心不在焉 / 28

本章小结..... 31

## Chapter 2 第二章 培训孩子的注意力要从培养自控力着手

注意力不集中，主要是自控力出了问题 / 34

培养孩子抵抗物质诱惑 / 38

引导孩子分辨轻重缓急 / 42

让孩子学会选择，自己做决定 / 46

鼓励孩子懂得分享 / 49	
从小培养孩子独立处事的能力 / 53	
正确对待孩子的上网问题 / 58	
教孩子学会控制自己的情绪 / 61	
鼓励孩子管住自己 / 66	
本章小结.....	69

### Chapter 3 第三章 改善学习习惯与生活习惯，提升孩子注意力

自己的床铺自己整理 / 71	
引导孩子一心一意吃饭 / 74	
孩子学习的时候不要陪 / 78	
引导孩子养成良好的作息习惯 / 83	
合理搭配饮食，提高孩子专注力 / 86	
早睡早起保证孩子的睡眠质量 / 91	
给孩子玩的时间 / 95	
养成读书的好习惯 / 99	
本章小结.....	102

### Chapter 4 第四章 好情绪为提升孩子注意力提供正能量

不悲观，让孩子做个乐观的人 / 105	
不骄傲，让孩子做个谦虚的人 / 108	
不狭隘，让孩子做个心胸宽广的人 / 110	
不消沉，让孩子做个积极生活的人 / 114	
合理发泄情绪——对着苍天，大声喊出来 / 117	
做好自我暗示——上台表演前跟自己说：“别紧张，我一定能唱好” / 121	

鼓励孩子拥有战胜困难的勇气——这些小困难，我一定能  
战胜 / 125

引导孩子学会心理换位——我要是考不好，别人也考  
不好 / 128

除去孩子的妒忌心 / 131

本章小结..... 134

## Chapter 5 第五章 提高孩子的注意力也要从兴趣入手

了解孩子的兴趣特征 / 137

支持孩子做他们感兴趣的事情 / 140

孩子正在认真读书的时候不要打扰 / 144

培养孩子的创造力 / 147

多培养孩子的兴趣 / 150

多培养孩子勤于思考的兴趣 / 153

用问题引导孩子集中注意力 / 157

如何在枯燥的学习中寻找兴趣 / 161

积极挖掘孩子的兴趣和爱好 / 165

本章小结..... 168

## Chapter 6 第六章 要想提升注意力就要和孩子一起立规矩

有礼貌的孩子有人爱 / 171

和孩子一起做一张“学习计划” / 175

引导孩子做事情要有计划 / 179

告诉孩子：开学之前先收心 / 183

引导孩子善于分时段完成目标 / 187



鼓励孩子一次只做一件事 / 190	
做事时引导孩子制定一个最后期限 / 193	
不仅要奖励，还要做好惩罚 / 196	
给孩子立规矩，有些事情需注意 / 199	
本章小结.....	203

## **C** hapter 7 第七章 形状与颜色的礼堂：视觉注意力的训练方法

儿童视觉不良，注意力就会出问题 / 205	
视觉专注力不足会给孩子造成哪些影响 / 206	
亲子游戏.....	208
本章小结.....	219

## **C** hapter 8 第八章 开启孩子的阅读天赋：阅读专注力的训练方法

阅读习惯不良，孩子就会不专心 / 221	
阅读专注力不足会给孩子造成哪些方面的不良影响 / 223	
亲子游戏.....	224
本章小结.....	234

## **C** hapter 9 第九章 给孩子正确的听觉刺激：听觉注意力的训练方法

听力下降，注意力就会不集中 / 236	
听觉注意力不足会给孩子造成哪些影响 / 237	
亲子游戏.....	238
本章小结.....	247



## Chapter 10 第十章 鼓励孩子积极动手：动手注意力的训练方法

动手能力差，怎么能集中注意力 / 249

动手时注意力差会给孩子造成什么影响 / 250

亲子游戏·····	251
本章小结·····	265

## Chapter 11 第十一章 赋予孩子有意注意的力量： 有意注意的训练方法

有意注意差，怎么能集中注意力 / 267

有意注意不足会给孩子造成哪些不良影响 / 268

亲子游戏·····	270
本章小结·····	281

## Chapter 12 第十二章 鼓励孩子提高注意的广度： 注意广度的训练方法

注意广度缺乏，孩子就不能集中注意力 / 283

注意广度不足会给孩子带来哪些不利影响 / 284

亲子游戏·····	285
本章小结·····	293

# C hapter 1 第一章



## 你的孩子注意力集中吗

在小学生中，很多孩子都不能将自己的注意力集中起来。上课的时候，东张西望；做习题的时候，三心二意；背课文的时候，断断续续；做作业的时候，喜欢拖拖拉拉；做事的时候，容易半途而废，心不在焉……这种现象很常见，仔细看看自己的孩子，你的孩子在做事的时候能够将注意力集中起来吗？



## 什么是注意力， 注意力不集中出现的原因有哪些

任何一个家长都希望自己的孩子能够认真学习，能够考出好成绩，能够学有所成。为了孩子，家长们往往都是倾其所有，可是，越来越多的家长却发现，自己的孩子居然不能将其注意力集中在学习上。有些孩子不仅是在学习中，即使是在生活中做事情的时候，也不能很好地集中注意力。

面对孩子的这种情况，家长们感到了深深的困惑，究竟是什么原因让孩子的注意力不能集中起来呢？

周通今年上小学三年级，从小到大大人们都夸他聪明。可是，最近一段时间，妈妈却突然发现，除了玩游戏或者看电视外，不管做什么事情，儿子都很难坚持比较长的时间，特别容易分心，做事情的时候一点耐心都没有，经常做到一半就放弃了。

昨天，周通妈去学校开家长会。结束之后，老师专门和她谈了关于周通的问题。这时候，周通妈才知道，原来周通上课的时候，也经常处于游离状态，不是趴在桌上打瞌睡，就是盯着窗外的天空出神……有时候甚至还会逗逗旁边的同学。

老师说：“周通其实是个很聪明的孩子，如果上课能够集中注意力，成绩是可以提上去的。”周通的行为严重影响了老师正常的上课秩序，而且很多

学生都对他有意见，都不愿意和他挨着坐。

了解到这个情况后，周通妈向老师保证，回去之后一定好好和周通聊聊，看看究竟是怎么回事。可是，聊过之后，周通依然是这样。周通妈不明白了，自己的儿子怎么会变成这样？她搞不清楚究竟是什么原因让儿子如此不专心。

不可否认，对于孩子处于小学阶段的家长来说，很多人都会遇到类似周通妈的烦恼。面对孩子上课不专心的状况，家长们往往是心急如焚。那么，究竟是什么原因让孩子出现注意力不集中的情况呢？为了说明这个问题，我们先来看看什么是注意力。

俄罗斯教育家乌申斯基曾精辟地指出：“‘注意’是我们心灵的唯一门户。意识中的一切，必然都要经过它才能进来。”所谓注意力，指的是一种心理活动指向和集中于某种事物的能力。注意力是智力的五个基本因素之一，是记忆力、观察力、想象力、思维力的准备状态，所以又被人们称为“心灵的门户”。

注意是一种意向活动，不像认知那样能够反映客观事物的特点和规律，但它和各种认知活动又有着密不可分的关系，在各种认知活动中起着主导作用。正是因为有了注意力，人们才能集中精力去清晰地感知一定的事物；正是因为有了注意力，人们才能深入地思考一定的问题，而不被其他事物所干扰。如果不能集中注意力，人们的各种智力因素，如观察、记忆、想象和思维等就会因得不到支持而失去控制。

注意力不集中的孩子是很难长时间地把注意力集中于一件事情上的，他们易冲动、易分心、没耐心，追求瞬间的满足，缺乏观察的能力和聆听的技巧，无法做一成不变的事，比如学习、听课等。那么，究竟是什么原因造成这种状况的呢？

对于小学生来说，主要原因有以下几点：

### 1. 心理压力过大，高度紧张。

现在学习竞争异常激烈，有些家长又对孩子寄予厚望，希望孩子能够考上一所理想的中学。在这样的状况下，孩子就会承受一种无形的压力。时间久了，这种压力感会越来越强，而孩子就会出现紧张、焦虑等状况，在学习的时候就容易分心。

### 2. 周围环境对孩子的干扰。

有时候，孩子之所以不能将注意力集中起来，主要在于周围的环境有干扰。比如：当孩子写作业的时候，家里的电视机声音却开得很大，这样孩子怎么能安心学习呢？当孩子在背课文的时候，家长不时地在其周围走来走去，孩子焉能记住？当孩子在记忆英语单词的时候，家长一会儿送来一杯牛奶，一会儿送来一块蛋糕，孩子的记忆效果怎么会好？

### 3. 家长的无理由阻止。

当孩子在全神贯注地看书、玩游戏、做手工的时候，有些家长会加以限制、阻止，一味地按照家长的好恶，强迫孩子做自己不喜欢、没有兴趣的事情。比如：当孩子正在读课外书的时候，有些家长却指使孩子去干这干那，这必然会影响孩子的注意力；当孩子正在玩轨道火车的时候，有些家长希望孩子去学习，故意打断孩子。这样的做法也是不可取的。

### 4. 对所做的事情不感兴趣。

有些小学生之所以上课的时候注意力不集中，可能是因为对某些学科不感兴趣，甚至厌倦这门学科，或不喜欢这门课的老师。如果学生不喜欢英语课，或者讨厌英语老师，上课时自然就提不起兴趣来，注意力也就很难集中了；反之，如果孩子喜欢语文老师，喜欢语文老师的讲课风格，上语文课的

时候自然就能集中注意力了。

### 5. 睡眠不足。

有些孩子听课的时候，容易分心，很可能是因为昨天晚上没有休息好，或者这段时间缺少睡眠。在迷迷糊糊的状态中，怎么可能集中注意力学习呢？因此，要想改善孩子的注意力情况，可以给孩子制定一份作息时间表，让孩子定时睡觉、按时起床，使其得到充分的休息和睡眠。

### 6. 营养不良。

有些孩子经常挑食、偏食，在家里不好好吃饭，上课的时候肚子咕咕叫，这样怎么能安心做练习？老师在上面讲得津津有味，学生的肚子却在唱“空城计”，注意力自然就无法集中起来。有些孩子营养不良，不耐饿，一到第三四节课的时候就饿了，从而无法安静学习。

## 小游戏训练

### 跟我说句子

适合年龄：7~8岁

推荐指数：★★★

操作方法：家长说一个句子，然后让孩子跟着说，比如，家长说：“雨声里，山中的每一块岩石、每一片树叶、每一丛绿草，都变成了琴键。”然后，让孩子重复。接着，家长在这句话的基础上再说一个句子：“雨声里，山中的每一块岩石、每一片树叶、每一丛绿草，都变成了奇妙无比的琴键。”孩子跟着说这句话……以此类推。家长在说句子的时候，每一句都要在前一句的基础上添加一个修饰语，不断说下去。

**能力提升：**通过这个游戏，可以提高孩子听觉的敏感力。孩子为了能够准确地将家长的话重复出来，必然会集中注意力去听。如此反复，经过长时间的练习，孩子的注意力也就逐渐提高了。



## 孩子上课的时候为什么老是东张西望

上课的时候，孩子如果想提高听课效率，必然要全神贯注地认真听，积极地跟着老师的思路走。可是，有些孩子却不是这样。他们不是扭头看看这个同学，就是瞧瞧那个同学；不是侧着肩膀盯着窗外，就是抬头盯着天花板；不是低头看看自己的圆珠笔，就是侧着身子瞧瞧边上的同学在做什么……这些孩子究竟是怎么了？上课的时候为什么老是东张西望呢？研究发现，其根源在于注意力的集中程度不够。

赵明今年上四年级，学习成绩不太理想。赵明好动，上课的时候总喜欢东张西望，每次上课刚开始的时候，他的目光还能集中在黑板上，可是转眼间眼睛又不知道盯到哪里去了。老师讲的知识一点也听不进去，站起来回答问题也是答非所问。

这一天，数学课上，老师讲授“三位数乘两位数”的概念。赵明一如既往地一会儿将脑袋扭向窗外，一会儿将脑袋扭向后面……数学老师说了他两次，可是他依然没有停下来。讲完后，老师给同学们布置了几道题目，找了两个学生去黑板上做。

赵明被老师叫了起来。可是，他根本就没有认真听课，怎么能做出来？赵明站在讲台上，背对着同学，心里有点着急。他觉得很丢人，便暗下决



心，以后上课的时候再也不东张西望了。可是，结果呢？经过了热闹的课间十分钟之后，新课一开始他便又开始动弹了。

在我们身边，类似于赵明这样的孩子也有很多。这些孩子上课的时候，不能将自己的目光盯在黑板上，他们不是看看这里，就是瞧瞧那里，一副心神不定的样子。这种状态，如何能学到新知识？

其实，孩子在不同时期，注意力一次性集中的时间长度是不一样的。一般来说，小学一二年级的孩子，注意力一次性集中的时间是10~20分钟，超过这个时间，孩子会感觉到累，容易走神；三四年级的孩子，会坚持到30分钟左右；到了五六年级，便可以增加到40分钟以上。很多孩子上课的时候会东张西望，其中一个主要原因就是不能将注意力集中起来。

孩子注意力的形成虽然与先天的遗传有一定关系，但后天的环境与教育的影响更为重要。家长要根据孩子的身心发展规律与特点，为他们创造良好的教育环境，有意识地培养孩子的注意力，帮助孩子养成良好的注意品质与能力。

### 1. 给孩子制定一个明确的学习任务。

为了能让孩子较长时间地保持注意力集中，就要给他明确某一学习活动的总目标，以及实现这一总目标所安排的每一步骤的具体任务，只有这样才能引导孩子排除情境中的无关刺激，集中注意目标刺激。

比如：如果你让孩子在半个小时之内写一篇日记，他一定会集中注意力，任何事物都不能干扰他。可是，如果你仅仅告诉孩子不要浪费时间，缺少目标，孩子必然很难集中注意力。

### 2. 培养与保持孩子的兴趣。

注意力的集中依赖于兴趣，有了兴趣就能全神贯注。当孩子对某学科