

培养孩子专注力，改变孩子一生



陈菲墨 编著

*Zhishi De Diyiben
Zhuanzhuli
Xunlianshu*

全世界
聪明孩子的
专注力训练法

孩子的第一本 专注力训练书

孩子不专心怎么办

每天**5**分钟

事例 + **方法** + **游戏**

从此**专心**不燥动

中国华侨出版社



*Zhāizi De Dìyīben
Zhuānzhùyì
Xùnlìànshū*

孩子的第一本 专注力训练书

陈菲墨 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子的第一本专注力训练书 / 陈菲墨编著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5113-3745-0

I. ①孩… II. ①陈… III. ①注意-能力的培养-通俗读物
IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第140202号

孩子的第一本专注力训练书

编 著 / 陈菲墨

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/240 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3745-0

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)6444305664443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

专注力,是指人的心理活动指向和集中于某种事物的能力,也即注意力。

“注意”,是一个古老而又永恒的话题。著名的俄罗斯教育家乌申斯基曾说:“‘注意’是我们心灵的唯一门户,意识中的一切,必然都要经过它才能进来。”法国生物学家乔治·库维也曾说:“天才就是不断地注意。”

可以说,一个人注意力的集中与否直接关系到他能否在某项工作或者事业上取得成就。但凡拥有高度集中的注意力的人,总会在自己的领域中做出突出成绩。换句话说,一个人无论做任何事情,一定要集中注意力,只有将注意力全部放在所做的事情之上,专注于这一个目标,才能够在这个目标上取得成功。对孩子来说同样如此。

一个孩子要想有良好的学习和做事能力及效率,就一定要练就在何种情况下都能集中注意力的好习惯,而不要心猿意马,东张西望。可以说,注意力是智力的基本因素,也是一个人的观察力、记忆力、思维力、想象力的基础。那些聪明的孩子之所以聪明,除了其本身所具备的天赋之外,更重要的还是后天的学习和科学的训练。父母们不妨注意一下,这些孩子往往

坐得住，在学习和其他活动中，他们能够有高度而持久的专注力和自控力。可是，更多的孩子则是注意力难以集中，做事不够专心，这让家长们很是头疼。因此，作为父母，一定要高度重视如何培养孩子的专注力问题。

我们知道，即使是成年人，专注力也是有限的，不可能什么东西都关注。更何况是孩子？如果我们要求孩子什么都注意，那么最终可能就什么东西都注意不到。但是，在注意的目标熟悉或不是很复杂时，我们却可以训练孩子同时注意一个或者几个目标，并且不忽略任何一个目标。这其实就是有效注意的能力问题。另外，孩子几乎每天都在注意力集中和注意力转移这两种状态下学习和生活，每天要上好多节课，每节课的内容都有所不同。所以，这就要求孩子具备转移注意力和集中注意力这两项能力。

针对上述种种现实情况，父母极有必要帮助孩子激发专注力、培养专注力、训练专注力。也正是基于这些原因，我们特别编写了这本培养孩子专注力的书。本书遵循孩子身心发展的规律和认知特点，在编写过程中，我们力求以最大限度地激发孩子的兴趣和心理动力为目标，提出了一些专注力的培养方式和训练方法，希望本书能成为家长培养孩子专注力的良师益友。

孩子是未来，孩子是希望，爱孩子，就从塑造孩子的专注力开始吧！



目录

CONTENTS

第一章

专注力让孩子变得不平凡

别让孩子成为“走神小王子” >>>_2

拖延症是从小缺乏专注力的缘故 >>>_5

孩子反应慢半拍，怎么办 >>>_8

究竟何为专注力 >>>_11

专注力成就天才少年 >>>_15

培养专注力应遵循的六大原则 >>>_19

第二章

专注力之家庭影响法：好家长胜过好老师

给孩子一个温馨而整洁的家庭环境 >>>_24

孩子需要属于自己的独立空间 >>>_27

学习的孩子“请勿打扰” >>>_30

不要一直“追”孩子 >>>_33

孩子讨厌唠叨的家长 >>>_37

要相信孩子，别扮演“警察”角色 >>>_41

好孩子不是批评出来的 >>>_45

不要轻易打断孩子的思路 >>>_48

保证孩子拥有充足的睡眠 >>>_52

孩子的营养不能马虎 >>>_55



目录 CONTENTS



第三章

- 把孩子从闭塞的空间解放出来 >>>_59
- 棍棒教育过时了 >>>_62
- 别让孩子被家庭矛盾所困扰 >>>_65
- 专注力之兴趣培养法：喜欢什么，才会更专注于什么**
- 孩子的兴趣爱好需要保护 >>>_70
- 好奇心是兴趣的先导 >>>_74
- 孩子的兴趣不是父母的兴趣 >>>_77
- 让孩子拥有自由选择的权利 >>>_81
- “好动”不等于多动症 >>>_84
- 赞美是激发孩子兴趣的催化剂 >>>_87
- 孩子的兴趣需要家长的参与 >>>_91
- 与孩子一起探索问题的答案 >>>_95
- 用有意思的问题引导孩子的注意力 >>>_98
- 兴趣培养不能太生硬 >>>_101
- 枯燥的学习中也藏着乐趣 >>>_105
- 专注也需要劳逸结合 >>>_108
- 让孩子把注意力放在正确的地方 >>>_112

第四章

专注力之情绪感染法：热情会让效率事半功倍

多给孩子积极的情绪刺激 >>>_116

让焦虑从孩子身边走开 >>>_120

把嫉妒从孩子的心里赶出去 >>>_123

别把自己的负面情绪传递给孩子 >>>_126

不畏难的孩子才有专注力 >>>_129

让孩子看到自己身上的闪光点 >>>_132

给孩子一条远离自卑的通道 >>>_136

乐观也能让孩子专注起来 >>>_140

给孩子积极的心理暗示 >>>_143

让孩子相信失败不是终点站 >>>_146

帮孩子从紧张中解放出来 >>>_150

适时给孩子来点成功的体验 >>>_153

不要让孩子自信过了头 >>>_157

良好的人际关系很重要 >>>_160

第五章

专注力之纪律约束法：无规矩不成方圆，有引导才有正路

责任心催生专注力 >>>_166

要让孩子学会自我管理 >>>_169



目录 CONTENTS

培养孩子更好的自控能力 >>>_172

让孩子远离骄奢之气 >>>_176

和孩子一起制定“纪律表” >>>_179

培养孩子做事的条理性 >>>_182

把大任务分成阶段性的小任务 >>>_186

有了时间的督促，也就有了专注力 >>>_190

教会孩子如何“收心” >>>_193

有了作息时间表，孩子的生活更健康 >>>_196

孩子只能遵守切实可行的要求 >>>_199

适当惩罚，让孩子学会自律 >>>_202

惩罚要与奖励并重 >>>_206

第六章

专注力之随时训练法：不浪费每一个可以提高专注力的机会

专心听讲，让思路跟着老师“跑” >>>_210

让阅读提升孩子的专注力 >>>_214

学会等待，就能学会自我控制 >>>_218

关闭心灵之窗，用耳朵“看”世界 >>>_221

转移注意力也不是难事 >>>_224

扫除孩子的知觉障碍 >>>_228



第七章

培养孩子的语言表达能力 >>>_231

帮孩子制订明确的学习计划 >>>_235

让你的孩子“动”起来 >>>_238

专注力之游戏娱乐法：寓教于乐才会不疲劳不抗拒

“说话”也能增强专注力 >>>_244

专注力始于“大开眼界” >>>_247

灵敏的听觉让孩子更专注 >>>_250

在认知事物中培养专注力 >>>_252

聚精会神地享受“刺激” >>>_254

爱动脑筋的孩子更专注 >>>_256

让孩子体验数字中的无穷乐趣 >>>_258



第一章 专注力让孩子变得不平凡

专注力也许是最容易被家长们所忽略的一种能力。当孩子遇到问题时，家长们已经习惯了从孩子的性格和心理等方面去寻找原因，青春期和叛逆也是家长们所关注的热门话题。但事实上，专注力会让一个普通人变得不再平凡。这就是专注力真正的魔力。



别让孩子成为“走神小王子”

关键词

注意力 不集中 年龄 适度教育

指导

容易走神似乎是孩子们的通病，很多家长对于这点都感到异常头疼，不知道要怎样才好。说也说了，罚也罚了，可孩子就是没法不“走神”，难道孩子真的没有办法集中注意力吗，还是随着年龄的增长孩子的注意力能够逐渐集中呢？

有的家长或许比较乐观，认为孩子天性就“坐不住”，毕竟还小，只要他长大了就能有所改变，顺其自然就可以，无须刻意管制。如果强制孩子集中注意力的话，不但不能让孩子注意力得到提升，还有可能引起副作用，比如孩子逆反心理增长，更加不听话，和家长对着干。

其实，无论是强制性的管制，还是放任孩子发展，都不是好方法。

案例

洋洋和光光是非常要好的朋友，他们两个都非常活泼开朗，在课余时间，总是孩子们的中心，集体活动也很积极。但是，在上课的时候，他们就让老师觉得头疼了，因为两个孩子都喜欢走神，总是不在状态，两个人一会儿看看这，一会儿看看那，非常不安分，要是他们两个的视线对上了，还会小声地笑。有时还会影响到周围同学的注意力。

在期中考试之后，学校组织召开了家长会，老师针对两个孩子的情况和他们的妈妈分别进行了谈话。回到家之后，洋洋首先承受了妈妈的怒火。妈妈非常生气，教育洋洋：“今天丢人死了，全班那么多孩子，老师单单说你们两个，你看看你，平时就总是走神，干什么都不用心，现在老师说你了吧？”可是没教训几句，洋洋妈就发现，自己的儿子看似在接受批评，但这个时候又走神了！这让洋洋妈怒火中烧，提高了声调，冲着洋洋吼了起来：“你有没有在听我说什么啊？我在教育你，你竟然这个时候还不思悔改，还不专心。我看你是没救了，罚你今天晚上不许看动画片，还要打扫自己的房间！”

洋洋觉得很委屈，红着眼圈说：“光光的妈妈从来就不这样说他。再说我又不是不想专心听讲，实在是管不住自己。”确实，光光的妈妈就像洋洋说的那样，回家之后并没有批评光光，甚至说都没说。因为光光妈觉得，孩子注意力不集中是正常现象，随着他的成长，他的注意力也会越来越集中，用不着自己操心。

就这样，洋洋的妈妈和光光的妈妈都靠自己的一套理论教育孩子。结果，洋洋和光光的专注力没有丝毫的提高。洋洋因为总是被妈妈教训，提前进入了叛逆期，连老师的话都不听了。而光光呢？无论老师怎么说，他都笑嘻嘻的样子，还说：“我妈妈说这是正常的，不应该总因为这件事说我。”随着升学考试临近，课业越来越重，两个好朋友的成绩却一起下降了。

技巧

洋洋妈和光光妈现在一定悔不当初，明明自己的用意是好的，怎么孩子就不能按照自己设定的方向走呢？可能有的家长会觉得疑惑了，对于两位妈妈的遭遇也深有感触，都说孩子的专注力要培养，但是这个程度很难拿捏，管得严了，就会像洋洋妈一样，孩子会对自己产生严重的抵触情绪，这样不但亲子关系出现裂痕，还不利于孩子的管教。

都说孩子的注意力不集中是正常的现象，也会随着年龄的增长而有所改变，试着不去逼孩子，给孩子自由成长的空间总行了吧？可是又会遇到光光妈所面临的问题，从一个极端走向另一个极端。或许有的家长要问了，孩子的专注力一定要培养才行吗？怎样培养孩子专注力才比较合适呢？

1. 关注孩子专注力的发展动向

很多家长可能都不太了解，孩子在不同的年龄段专注力的发展程度也是不同的。对于小一些的孩子来说，“走神”是非常普遍的现象，也是很正常的，因为他们对周围的一切事物都充满了旺盛的好奇心。

通常情况下，孩子在4岁之前专注力都不强，即使是感兴趣的事情，可能注意力也只能维持不到10分钟。等孩子升入小学之后，注意力有了提升，基本上能够维持20~25分钟。所以说，有的时候家长不能以自己的标准来要求孩子，要了解孩子的发展动向，从而判定孩子是否有“走神”的危机。

2. 适时引导，适当教育

有的家长一看孩子走神了，就不管三七二十一，先批评了再说。事实上，我们也已经说过了，每个孩子在不同的年龄段有不同的专注力水平，如果强行要求孩子提高注意力，可能引起孩子的反感，也有可能让孩子对喜欢的事物失去兴趣，这样一来就得不偿失了。所以说，作为家长，一定要适度教育，这点非常重要。

如果孩子的注意力在他年龄范围的标准内，家长可以适度引导，没有必要

强制提高。如果孩子的注意力达不到标准，那么家长就应该要重视起来了，不能任由孩子自由发展。家长是孩子的指路明灯，需要给孩子指出正确的方向，孩子才能走上快乐的成长之路。



拖延症是从小缺乏专注力的缘故

关键词

拖沓 不认真 认识错误

指导

有的家长可能会感到困惑，明明自己是干脆脆的性格，可是孩子却非常拖沓，做什么事情都不着急，能拖到什么时候就是什么时候。其实，很多孩子都有这样的问题，遇到这样的问题的时候，家长不要思考孩子的性格像谁，因为这并不是源于先天的性格，而是后天的原因才造成的。

这么说可能有的家长不能认同，在教育培养孩子的过程中，也尽心尽力，而且孩子小的时候很听话啊，怎么长大了反而问题也多了呢？其实，在孩子成长的过程当中，有时家长会忽视孩子专注力的培养，而专注力的缺失，就很有可能造成孩子做事拖沓，小小年纪就成为“拖延症患者”了。

案例

张晓是一个性格有些内向的女孩子，正上小学四年级。平时的她不太喜欢说话，但是总喜欢对着一个地方出神。张晓的妈妈觉得，女孩子文文静静的没有什么不好，比起那些调皮捣蛋的孩子来说，要好管教多了。而且，从小这个孩子就没有让她操多少心，总是安安静静的。

但是，最近张晓的妈妈发现问题了。怎么说呢？孩子温吞的性格她一直都知道，但是最近有些“出格”了。原来，升入四年级之后，面临着小升初的过渡，课业变得繁重了，而张晓做事又喜欢磨蹭、拖延，所以作业一多，她就要熬夜。更加让妈妈不安的是，张晓最近总是晚回家，有时天都黑了，她才进家门。

一个女孩子，回家那么晚难免让人担心，可是每次问她为什么回家这么晚，她又说没干什么。终于，妈妈坐不住了，有一天在放学后跟着张晓。虽然离得并不远，但是女儿并没有发现自己。跟了一路，妈妈找到问题了。原来，自己的孩子总是走走停停，而且有的时候还喜欢钻到胡同里，一点着急回家的样子都没有。仔细想想，孩子做作业的时候也是，做一会儿，玩一会儿，一点儿都不着急，直到最后才急得不行。

妈妈想来想去都没弄明白，女儿小时候很乖，平时不用怎么管，为了给孩子自由成长的空间，自己也尽可能地放任孩子，也不知道孩子怎么就得了“拖延症”。对此妈妈感到头疼极了。

技巧

有拖延症的孩子屡见不鲜，很多家长习惯将这归结于孩子的天性。实际上，这跟孩子后天的成长有很大的关系。虽然在家长看来，做事拖沓和走神貌似没有什么直接关系，但事实上却并非如此。正是因为孩子缺乏专注力，才导致了做事拖延。

在做一件事情的时候，如果不能全身心地投入，那么外界的事物就会影响

到孩子，使得孩子的注意力转移，当回过神来时，可能已经过了很久，这样一来，自然做事的效率就变低了。

孩子做事拖沓的危害不需多说，很多家长都深有体会，孩子做事慢慢吞吞，不仅效率低，还漏洞百出。这个时候，想要培养孩子的专注力，就要先找到孩子容易走神的原因。

1. 孩子周围的干扰太多

其实，有时家长对于环境的理解不够充分。有的家长认为，孩子只要在一个相对安静，条件优越的环境当中，就可以专注于某件事情。如果这样想，那么就错了。孩子在成长的过程当中，环境对他的影响很大。有的时候，孩子在学校能够安心学习，但是回到家中就开始拖沓了。

这是因为，有的孩子学习的环境干扰太多。除了噪音之外，还有各种诱惑。比如桌子上的摆设、墙上的海报，等等。这些也是干扰孩子的因素，因为这些都能转移孩子的注意力。所以说，环境是首先应该想到的一个原因。

2. 没有让孩子遇到感兴趣的事

孩子的专注力需要引导，这并不是说孩子对什么都不在意。有的孩子可能喜欢观察动物，有的孩子可能喜欢摆弄电器，这是孩子的兴趣，每个人都不相同。有的时候，孩子难以集中注意力，是因为他正在被强迫做他不喜欢做的事情。有的时候，家长很容易以自己的想法去教育孩子，比如自己觉得什么比较好，然后让孩子学，但这可能并不是孩子喜欢的事情，所以难以集中注意力。所以说，父母对孩子兴趣的引导也是孩子注意力是否专注的一个因素。

3. 家长不适当的批评

爱玩是孩子的天性，很多孩子在写作业的时候，可能想的都是一会儿要去玩，为了这个目标，孩子会加快完成作业的速度。但是，有些时候家长看到孩子写作业快了，会认为孩子不认真，就唠叨孩子。这个时候的批评就是非常不合适的。因为有可能孩子的作业并没有出现什么问题，只是家长的判断而已。如果家长不分青红皂白就批评孩子，很可能让孩子产生逆反心理，或是做事拖沓，不用心等。