

125 游戏 提升孩子专注力

第2辑

许正典 林希陶 著

高阶

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



游戏1 找躲藏物007

培养细节观察能力+提升专注力

游戏2 寻找数字033

锻炼专注力+提升记忆力

游戏3 点点着色059

锻炼专注力+提高自控力

游戏4 寻找符号085

培养持续专注力+练就计划能力

游戏5 密码破解111

锻炼专注力+培养语言能力

答案138



125 游戏 提升孩子专注力

第2辑

许正典 林希陶 著

高阶

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE


为什么选择这套游戏书

专注力是所有认知能力的基础。具有良好专注力的孩子，才可能拥有较好的学习能力、记忆能力、计划能力、空间能力、语言能力等。



用对方法，事半功倍

这套书以注意力理论为基础，设计出五大类引导孩子注意观察、注意细节的游戏。



由易至难，由简至繁

依游戏的难易程度，这套书分为初阶、中阶、高阶，适合不同年龄段的孩子使用。



每天至少10分钟，轻松提升专注力

需经3~6个月的训练，孩子的专注力才会有所改善。开始时每天可以玩10分钟，然后逐渐增加时间，但不宜超过30分钟。



陪伴与鼓励，非常重要

家长应陪伴在孩子身边，并引导孩子多看、多想，当孩子答对时给予赞赏，当孩子答错时给予鼓励，让孩子逐渐提升专注力。



简洁设计，孩子更专心

一系列简洁设计的图案，让孩子更专注于寻找答案，不会因繁复、花哨的设计而分散注意力。

以纸笔游戏训练专注力

林希陶心理师是台湾大学心理研究所硕士毕业的高才生，有着多年的临床工作经验，对多动儿的临床介入有深入的研究。他在参考国际上的一些专注力训练课程的基础上，创作了很多适合儿童练习的专注力游戏，展现了理论与实务相结合的创意。这套专注力游戏书，正是以孩子非常感兴趣的纸笔游戏来帮助孩子训练专注力。

中国台湾政治大学心理学系副教授 姜忠信

好玩的专注力训练书

许正典医师和他的团队（台安医院儿童心理师团队）结合卓越的专业知识及多年的临床经验，创作了这套既有专业水准又非常实用的好书，书中的图片生动活泼，训练内容包括专注力、精细动作及手眼协调能力等。这套书非常适合父母在家中与孩子一起学习：父母陪孩子玩玩、画画，便增强了孩子对图形的兴趣和敏感度。仅看“促进亲子互动”这一设计，这套书就值得嘉许！

中国台湾长庚纪念医院儿童心智科主治医师 张学岭

玩得开心，更能专心

如果家长和老师能够及早关注孩子的发展，特别是好好地训练他们的专注力，对他们未来的认知能力的形成将有重要而直接的影响。孩子的专注力，是他们长大后能够勇敢面对挫折并坚持追求成功的关键能力。

这些游戏不仅在临床个案的应用上很有成效，更可以改善和增强一般儿童的持续性专注力。家长（或陪伴者）应该参与游戏，在一起玩的过程中给予孩子适当的鼓励和激励，也就给了孩子玩得开心、玩出专心的最大动力。

我真心地把这套书推荐给广大家长和孩子们！

中国台湾台安医院院长 黄晖庭



作者的话

玩游戏，学专心

经过几年的反复临床实践和评估，我发现儿童注意力游戏自有一套由简至繁、由易至难的轨迹。从婴儿的视动学搜寻和手眼协调训练（如“翻身”“坐爬”“行走”“表情”等），到幼儿对玩具物体的触摸、拆解和亲子间的比手画脚，再到运笔涂鸦、画线画图的二维空间平面运用，正好演绎了注意力发展的系列表现（“选取”“专注”“持续”和“转移”这四个方面），所以我们为可以握笔的孩子设计了五类专注力训练游戏，引导他们在视觉刺激中逐步建立自我专注力系统。同时，我们鼓励家长（或陪伴者）加入游戏，和孩子进行良性互动，从而帮助孩子在温暖向上的情感滋养和积极进取的乐观氛围中，收获灵活运用注意力的快乐。

中国台湾台安医院心身医学科、小儿心智科主任医师 许正典

玩游戏，提升孩子专注力

这套书在充分考虑儿童年龄的基础上进行相关设计及规划，适合孩子在家长的陪伴下每天进行适当的练习。家长及老师应鼓励孩子将学习到的技巧应用到日常生活中，如“抑制不合适的冲动反应”“系统性地作计划”“遵守指导与规范”等等，以帮助孩子有效地使用注意力，进而协调、指挥其他认知能力。

我们真诚地期望这套书能为有需要的家长及孩子们提供实质性的帮助。

中国台湾高雄市立凯旋医院心理师 林希陶





游戏1 找躲藏物007

培养细节观察能力+提升专注力

游戏2 寻找数字033

锻炼专注力+提升记忆力

游戏3 点点着色059

锻炼专注力+提高自控力

游戏4 寻找符号085

培养持续专注力+练就计划能力

游戏5 密码破解111

锻炼专注力+培养语言能力

答案138







找躲藏物



孩子玩“找躲藏物”的基础，是具备了辨识不同图形的能力。孩子应先确认需要找的小图形（即躲藏物），然后系统性地搜寻整个游戏区，按照由左到右、由上至下的顺序逐一比对。躲藏物的大小和方向可能有变化，要仔细搜寻。

玩“找躲藏物”有助于培养细节观察能力，提升专注力！

