


关注儿童早期注意力的发展，  
逐步提升孩子的注意力，  
让孩子做事情更认真、更投入、更专注！



# 0~6岁，儿童 注意力训练

于帆◎著



 中国纺织出版社

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



# 0~6岁, 儿童 注意力训练

于帆◎著



中国纺织出版社

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 内 容 提 要

法国生物学家乔治·居维叶说：“天才，首先是注意力。”保持良好的注意力，是大脑进行感知、记忆、思维等认识活动的基本条件，注意力的问题是决定一个人一生的大问题。0~6岁是儿童注意力培养的关键时期，这个年龄段的儿童基本没有自我培养能力，父母、老师的指导和引导决定了儿童注意力的发展状况。

目前，很多家长和老师对儿童注意力采取放任自流的方式，让人担忧。本书讲述了0~6岁儿童的注意力发育特点、注意力训练方法和注意力障碍的矫正方法，是早期儿童注意力训练的必备书。

### 图书在版编目（CIP）数据

0~6岁，儿童注意力训练 / 于帆著. --北京：中国纺织出版社，2019.6  
ISBN 978-7-5180-6116-7

I. ①0… II. ①于… III. ①儿童—注意—能力培养  
IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第067440号

---

责任编辑：江 飞 责任校对：寇晨晨 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.5

字数：133千字 定价：45.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



## 前言

“望子成龙”“望女成凤”是天下父母的共同心愿。因此，家长很早就开始了对孩子智力开发、识字阅读等。然而，大多数家长忽略了重要的一点——注意力的培养。

想要了解什么是注意力，就必须先知道什么是注意。注意是一种心理特性，而非独立的心理过程，它伴随看、听、想和思考等所有活动同时发生，注意力就是把自己的感知和思维等心理活动指向和集中于某一事物的能力。这种能力不仅关系到成年人的工作学习，还关系到儿童学习以及生活的基本能力，注意力对孩子日后的发展具有很大的影响。

虽然儿童由于生理和心理上的发展还不完善，培养良好的注意力并不是那么容易的事。但是，从另一方面来看，儿童在婴幼儿时期思想发育还不完善，没有被过多的信息干扰，具有较强的可塑性，反而有利于培养良好的注意力。

但是，对儿童进行注意力培训并非“吸引注意”，而是要从智力、良好性格等方面出发，以儿童身心发展规律与特点为标准，为他们创造良好的教育环境，为注意力的发展以及巩固打下坚实的基础。

从目前来看，不少家长对儿童注意力的发展采取放任自流的方式，

### III 0~6岁，儿童注意力训练

没有抓住0~6岁儿童的“注意力发展黄金期”。本书针对这一现状主要讲述0~6岁儿童的注意力发育特点、注意力训练方法和注意力障碍的矫正方法，是早期儿童注意力训练的必备书。本书由专业人员撰写，具有较高的科学性。在编写过程中注重实际操作，具有较强的实用性。

于帆

2018年9月



# 目录

第一章 儿童早期注意力的基础知识.....	001
儿童早期注意力的特点 .....	002
儿童早期注意力的发展阶段 .....	003
儿童早期注意力的发展特点 .....	004
测验儿童早期注意力的方法 .....	006
第二章 影响儿童早期注意力的因素.....	011
因素一：父母教养不当 .....	012
因素二：大脑的后天发育不良 .....	013
因素三：不正确的饮食习惯 .....	014
因素四：不良的睡眠.....	015
因素五：儿童的个性与气质 .....	016
因素六：不良的生活环境 .....	017
因素七：沉溺电视.....	018
因素八：活动过于单一 .....	019
因素九：注意力转化的“空白点” .....	020

<b>第三章 注意力缺失与注意力障碍及其改善方法</b> .....	021
注意力缺失症的类型及其表现特征 .....	022
注意力障碍的诊断方法 .....	026
分清儿童早期的多动与好动 .....	027
了解儿童注意力障碍的发展期 .....	029
正确选择教育矫正与药物治疗 .....	031
培养儿童对事物专注的习惯 .....	032
父母的心态很重要.....	036
注重感觉动作训练.....	037
选择一个适合的矫正机构 .....	038
培养注意力障碍儿童的阅读能力 .....	040
<b>第四章 儿童早期注意力训练概述</b> .....	043
儿童早期注意力训练的目的 .....	044
学会“捕捉”儿童的敏感期 .....	046
利用好奇心提高注意力 .....	052
找到儿童的兴趣点.....	055
明确儿童做事的目的.....	060
排除让儿童分心的因素 .....	062
培养儿童注意事物的广度 .....	064
培养儿童的自制力 .....	065
引导儿童进行观察.....	067
让儿童的生活变得有规律 .....	069

第五章	儿童早期注意力训练的误区	073
	误区一：经常与其他人作比较	074
	误区二：一味对儿童进行说教	075
	误区三：要求儿童长时间保持注意力	076
	误区四：将注意力训练视为学习训练	077
第六章	针对儿童注意力的专门训练	079
	听觉注意力训练法	080
	视觉注意力训练法	086
	记忆注意力训练法	092
	观察注意力训练法	098
	想象注意力训练法	103
	思考注意力训练法	109
第七章	在游戏中训练儿童的注意力	117
	游戏中训练注意力的原则	118
	三种类型游戏的注意力训练	121
	早期注意力训练的其他常见游戏	131
第八章	在活动中训练儿童的注意力	145
	在体育活动中培养儿童的注意力	146
	在美术活动中培养儿童的注意力	159
	在打击乐等音乐活动中培养儿童的注意力	168
	在书法活动中培养儿童的注意力	173
	在舞蹈活动中培养儿童的注意力	177

第九章 在学习中训练儿童的注意力·····	183
儿童早期教育的误区·····	184
在学习中训练注意力的原则·····	185
培养儿童对学习训练的兴趣·····	188
如何区分学习障碍与注意力障碍·····	190
第十章 不同年龄段的儿童注意力训练·····	193
不同年龄段儿童注意力培养的原则·····	194
0~1岁儿童的注意力训练·····	195
1~2岁儿童的注意力训练·····	200
2~3岁儿童的注意力训练·····	205
3~4岁儿童的注意力训练·····	211
4~5岁儿童的注意力训练·····	215
5~6岁儿童的注意力训练·····	219

## 第一章

# 儿童早期注意力的基础知识

儿童在早期由于生理与心理因素的特点，注意力并非一成不变，而是随着年龄的增长逐渐表现出差异。想要从小培养儿童良好的注意力，家长首先要了解与注意力有关的知识。

## 儿童早期注意力的特点

0~6岁儿童的注意力与成人相比，具有一定的局限性，如缺乏稳定性，具有随意性和被动性，缺乏足够的目的性等。家长在进行注意力训练之前应当有一个简单的了解，以便日后更好地进行针对性训练。

### 1. 注意力缺少目的性

具体表现：做事随心所欲，想起什么做什么，从来不知道计划做事，不爱动脑筋；即使在家长的协助下制订了计划，也不知道如何去实施；在具体做某件事情的时候，也不知道怎样去实施。

### 2. 注意力缺少稳定性

具体表现：持续注意的时间很短，而且很容易从一个正在注意的对象上转到另一个对象上。

### 3. 注意力缺少范围性

具体表现：只能注意到外在特征鲜明的事物或者正处于明显动态的事物，如色彩鲜艳的图画或者正在开动、鸣笛的汽车，无法注意到特征不明显的事物或者两种事物之间存在的紧密联系。

### 4. 注意力缺少分配

具体表现：每次只能做一件事，而无法再注意其他事物，如玩游戏的时候就听不到或者无法理解他人的语句；又如，一个人让儿童看天上

的飞机，另一个人让儿童看小鸟，其结果就会导致儿童什么也看不到。

#### 5. 注意力缺少灵活转移



具体表现：对某个活动或者事物感兴趣时，就会全身心地投入其中，很难将其注意力转移到其他事物上。例如，有的儿童在游戏或者看电视时，如果唤其吃饭、洗澡或者睡觉就会比较困难。

#### 6. 注意力缺少细致性

具体表现：只注意事物的表面、明显的轮廓，对于比较隐蔽的、细微的特征不太注意，与注意力缺少范围性有一定的相似之处。例如，只能简单描述看到的鸡蛋、皮球或者毛线团等的形状和某个图形相符合，而无法准确描述它们之间究竟有什么更为细致的区别。

## 儿童早期注意力的发展阶段

对于儿童来说，注意力的发展并非一跃而起，它的发展具有一定的阶段性，想要培养儿童良好的注意力，就必须掌握注意力发展的阶段性

特点，这样才能让注意力训练发挥更大的作用。

### 1. 无意注意阶段

无意注意建立在感知发展的基础上，是指自然而然发生的、没有任何目的性、不用付出任何努力的注意力，是一种最为原始的注意力。例如，婴儿正在吃奶，如果受到干扰就会突然停止吃奶，下意识地将注意力指向干扰他的对象。又如，听到摇晃拨浪鼓的声音就会寻找声音的来源，看到色彩鲜艳的气球在空中飘荡就会伸手去抓。

### 2. 单向注意阶段

单向注意又叫单独注意，是指注意力只能在同一时间里集中在某一个对象上，而不能同时分配给两个或者两个以上的对象。例如，看到空中色彩鲜艳的气球，就无法同时注意到在空中飞翔的风筝，听到音乐就无法听到家长的说话。

### 3. 双向注意阶段

双向注意是指能够将注意力同时分配给两种事物，如做游戏时，能够听见并理解家长的指导或者意见。又如，家长在向其描述某个动物的外形特征时，能够同时记住这种动物的名称。

## 儿童早期注意力的发展特点

儿童的注意力自出生开始，就在不同发展阶段的过渡中得到不断提高，除了在注意力不同阶段表现出的一些特点外，针对年龄的不同阶段还具有以下特点：



### 1. 0~2岁

(1) 刚出生的婴儿对周围一切事物的注意均属无意注意，但大约3个月时就能对某种新鲜事物保持短暂的注意。

(2) 5~6个月时，对某件事物的注意力能保持相对的稳定性，但持续的时间还不是很长。

(3) 大约20个月时，注意力不仅能保持相对的稳定性，时间也可以延长至15分钟，但仍以无意注意为主，有时也会表现出单向注意的特点。

### 2. 2~3岁

(1) 2~3岁的幼儿无论是注意力的广度还是稳定性都有明显的增加，注意的时间也有一定程度的延长，从最初的15分钟一直可达20分钟。

(2) 随着儿童对周围事物的接触逐渐增多，注意力的专注性得到很大的提高，在这一年龄段，儿童能够专心玩弄一个玩具或者留心大人们的一举一动，出现了有意注意的萌芽。

### 3. 4~5岁

(1) 4~5岁的儿童有意注意得到了一定的发展，在没有外界事物的

干扰之下，注意力可集中在大约25分钟。

(2)除了注意力的集中程度有所提高外，注意力的分配和注意力的范围都有所增加，但是，这一时期的儿童注意的自我控制能力差，容易受外界事物的干扰，虽有单向注意的萌芽，却仍以有意注意为主。

#### 4. 5~6岁

(1)5~6岁时，儿童的自我控制能力得到增强，可以独立地完成某些活动，有意注意逐渐得到巩固，单向注意开始发展。例如，儿童可以完成家长布置的任务，可以通过自己简单的方法来保持在活动中的注意力。

(2)注意力的范围有所扩大，分配能力增强，开始关注大人们对他们的言语以及行为的评价，并且各项感官的协调能力也明显增加，逐渐从单向注意向多向注意靠近。

## 测验儿童早期注意力的方法

在进行注意力训练前，家长应当首先对儿童注意力程度进行测验，以便能够更好地掌握训练进程，这里就介绍几种测验儿童早期注意力的方法。

### 方法一：“舒尔特方格法”

“舒尔特方格法”是一种对注意力水平进行简单测验的方法，也是一种很好的训练注意力的方法，使用方法很简单，可自制“舒尔特方格”一个，图例由25个方格组成，如下页图所示。

18	11	24	12	5
23	4	8	22	16
1	6	19	3	9
10	15	25	7	17
21	2	13	14	20

测试方法：在格子内将 1~25 共 25 个数字任意排列。在进行测验时，儿童按照 1~25 的顺序依次站在标有相应数字的格子中，并且大声念出格子中的数字，家长在一旁记录所用时间。儿童数完 25 个数字所用时间越短，就说明儿童注意力的水平越高。

#### 方法二：标出连续的数字

从下面已经打乱顺序的 100 个数字中找出任意连续的 15 个数字，如 1~15、10~24 或 15~29 等。鼓励儿童尽量集中注意力找出这些数字，并在数字下面画上线。

65 33 40 97 3 57 22 19 49 60

27 43 79 8 70 13 61 6 80 99

92 41 18 14 76 81 59 48 93 63

20 96 34 62 50 94 68 16 78 39

86 7 42 11 82 85 38 87 24 47

28 32 77 51 71 21 52 4 9 69

35 58 95 98 26 75 30 67 64 88

17 46 53 1 72 15 54 10 37 23

83 73 84 90 44 89 66 91 74 5

25 36 55 12 31 0 45 29 56 2

测试方法：家长记录下儿童找到这15个连续数字所花的时间。注意，这个方法是测速度的，因此要尽快做完，不要超时，否则是得不到准确成绩的。

如果儿童在30~40秒之内能完成上面的要求，那么注意力就是“优秀”；如果用了40~90秒，只能算是“一般”；在2~3分钟内才找到，则说明儿童的注意力集中情况较差。

### 方法三：传统的测试题

在以下10种现象中选取适当选项：

(1) 学习分心，听到什么动静或者看到什么其他事物分神。

很少有○ 一般○ 经常○

(2) 上课和小朋友做游戏不专心听老师的布置，看其他的小朋友。

很少有○ 一般○ 经常○

(3) 在家中做老师布置的图画作业等不认真完成，乱跑乱动，东张西望。

很少有○ 一般○ 经常○

(4) 不注意细节，在做游戏或者其他活动时常常粗心大意。

很少有○ 一般○ 经常○

(5) 新换洗的衣服很快就弄脏或弄破。

很少有○ 一般○ 经常○

(6) 对于父母布置的家务劳动很难完成。

很少有○ 一般○ 经常○

(7) 做事没有毅力和持之以恒的精神。

很少有○ 一般○ 经常○

