

<<注意力！ 决定孩子一生的关键>>

图书基本信息

书名：<<注意力！  
决定孩子一生的关键>>

13位ISBN编号：9787121152023

10位ISBN编号：7121152029

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：陈昕

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<注意力！ 决定孩子一生的关键>

### 前言

很多家长都很苦恼：孩子上课开小差、作业错误百出、穿衣服磨磨蹭蹭、做事情三分钟热度、丢三落四、情绪暴躁……即使父母每天孜孜不倦地对他进行“教育”，而他却“涛声依旧”——这孩子到底是怎么了？

其实，孩子之所以会出现这样的现象，是因为缺乏“注意力”？

俄国著名教育家乌申斯基说过：“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。

”因此，集中注意力不仅是提高孩子学习成绩的前提，而且也是建立正常生活的保障。

一旦孩子的注意力出现缺失，他的心灵之门就会关闭，学习、生活以及未来的发展就会受到严重影响。

为此，家长一定要帮助孩子全面提升注意力。

针对以上情况，本书专门以注意力为核心，为您全面解读注意力对孩子一生的影响。

“注意力大讲堂”为您介绍注意力的特点、注意力缺失的表现以及注意力对孩子未来发展的影响，让您全面了解注意力的重要性；为了让孩子拥有良好的注意力水平，本书专门按照培养、提升、保持三个循序渐进的过程为您提供最科学、最实用、最完整的教育方法，逐步加强孩子的注意力水平。

此外，本书还将注意力与游戏有机结合，让孩子从娱乐中收获成长。

并且附有“注意力鉴定方法”以及“提高注意力的修身法”，为孩子开启注意力之门提供全方位的方法。

总之，本书以实用、科学、全面为主旨，结合实际案例为您提供行之有效的方法。

事实证明，拥有注意力的孩子才会拥有精彩的人生，关注孩子的成长，那我们就从关注孩子的注意力开始！

## <<注意力！ 决定孩子一生的关键>

### 内容概要

本书分别从了解、培养、提升、巩固和训练孩子的注意力等方面为父母提供详细、科学的教育方法。

书中以文字叙述与插图相结合的形式讲述，并配有生动、写实的案例。

此外，书中还附有鉴定孩子注意力的方法，以及提升孩子注意力的修身法，让父母从生理到心理全方位提升孩子的注意力。

这是打开孩子注意力之门的金钥匙，是父母不再为孩子注意力不集中而烦恼的良药。

## <<注意力！ 决定孩子一生的关键>

### 作者简介

陈昕 家庭教育研究者，主要研究方向是儿童教育和中国家庭教育，近年来一直从事儿童早期行为研究。

作者在不断的研究实践中发现，注意力对孩子的成长有着很大的影响。她将孩子身上最常见的注意力问题、父母在教育中出现的困惑以及通过实践总结出的方法和独到见解全部融合在这本书中，希望与所有的父母分享，同时希望能为因孩子注意力不集中而苦恼的父母们指点迷津。

## <<注意力！ 决定孩子一生的关键>

### 书籍目录

#### 第一章 注意力大讲堂

##### 1. 注意力，你对它的了解有多深？

摸清注意力的“底细”

见识一下注意力的“大威力”

注意力降低，因性格不同而有异

##### 2. 注意力缺失，究竟是哪里出了错？

都是生理健康“惹的祸”

家庭教育总是有争议

外界环境的吸引力太强

孩子的心“生病”了

##### 3. 如果没有注意力，结果会变成什么样子？

怎么办，孩子的朋友寥寥无几？

好烦，家庭氛围变得一团糟！

附：注意力鉴定方法

（一）需要父母来做的测评

（二）需要孩子来做的测评

#### 第二章 培养孩子的注意力，父母的先锋作用不容小觑。

##### 1. 营造和谐的家庭氛围

##### 2. 规范作息时间

##### 3. 保证均衡的营养

##### 4. 创建得体的生活环境

##### 5. 排除干扰注意力的因子

##### 6. 玩具、书籍不是多多益善

##### 7. 不要打扰“正忙着”的孩子

##### 8. 朝令夕改的规定要不得

##### 9. 多腾些时间给孩子

##### 10. 不要过早给孩子施加压力

##### 11. 杜绝“顺其自然”的想法

##### 12. 用赞美开启孩子的注意力之门

#### 第三章 提升孩子的注意力，父母的引导作用很关键

##### 1. 谱写有序的生活节奏。

##### 2. 加强孩子“静”与“净”的训练

##### 3. 巧妙引导孩子的兴趣爱好

##### 4. 培养孩子的责任感

##### 5. 明确孩子的学习目的

##### 6. 引导孩子学会倾听

##### 7. 培养孩子的规则感

##### 8. 教孩子合理安排学习内容

##### 9. 总结巧妙的学习技巧

##### 10. 丰富孩子的知识面

## <<注意力！ 决定孩子一生的关键>

第四章 保持孩子的注意力，父母的信任、孩子的配合缺一不可

1. 坚持“自己的事情自己做”
2. 和孩子一起制定时间表
3. 让孩子享受思考的过程
4. 掌握孩子的情绪变化
5. 给予积极的心理暗示
6. 让孩子树立“危机”意识
7. 鼓励孩子参加体育活动
8. 把选择权留给孩子

第五章 寓教于乐，让孩子的注意力在游戏中全面集中

1. 看，专注的目光如此敏锐.

创意连连看

车标知多少

数字列队

花色扑克牌

错别字大清理

2. 听，变成声波的注意力更加悦耳

开火车

快递声音

和故事捉迷藏

数蛤蟆

按指令反行事

3. 摸，让无形的注意力顷刻现身

百宝箱里有什么？

键盘大考验

变脸

4. 眼、耳、手、脑并用，注意力更上一层楼

我的“世界地图”

疯狂的乒乓球

能进能退的棋子

想什么就画什么

无止境的故事

今天我当家

附：提高注意力的修身法

1. 请你像我这样“坐”.
2. 张弛有度地“呼吸”
3. 简单方便的手部运动

## &lt;&lt;注意力！ 决定孩子一生的关键&gt;

## 章节摘录

版权页：指向性、集中性是注意力的两个基本特征，那么它们各自作何解释呢？

举个简单的例子，房间内有人在看电视、做游戏、聊天等，但是你对这些事情都视而不见，却选择了安静地阅读。

这说明你的注意力指向了读书，而非其他事物。

这种有方向性的注意就是我们所说的“指向性”，它是注意力的开端。

当你在读书时，脑子里想得都是有关书的内容的问题，而不是晚上要吃什么饭、谁吃饭时爱说话等毫不相关的事情。

这就是注意力的“集中性”，它使你的精神集中在一点，并促使大脑进行思考。

注意力虽然是一种心理活动，但是却有很多有趣的外部表现。

例如，孩子在仔细看某个事物时，眼睛会朝向物体所在的方向；当他处在想象中时，视线会变得呆滞；当他听课听得入神，有时候还会把原本握在手中的笔掉在地上；当注意力高度集中时，他的呼吸会变得绵长；如果情绪紧张，有时还会出现呼吸暂停的状况，等等。

这些生理上的表现，有的是“适应性运动”，如眼睛盯着物体看，有的是“无关运动的停止”，如手中的笔滑落，还有的是“呼吸运动的变化”，如呼吸延长或暂停。

无论是哪种表现，我们将其统称为“注意力的外部表现”。

你也许会有些好奇，为什么注意力的外部表现会有这么多形式？

这就要从注意力的分类说起。

上课了，老师说某章某节是考试的重点，于是你会把注意力着重放在这一部分。

像这样，有目的性、受到意志控制的注意，我们称之为“有意注意”或“随意注意”。

当你正在认真地复习考试重点，突然教室门口传来一声巨响，所有的人都由自主地看向门口。

像这样，没有提前设定、不需要意志努力支配的注意，我们称之为“无意注意”或“不随意注意”。

放学后骑车回家，刚学会骑车时精神很集中，每个动作都小心翼翼，当骑车成为一种习惯、技术越来越好时，不需要特别注意骑车的每个动作同样可以很顺利地行驶在马路上。

像这样，有目的性、而不需要意志努力支配的注意，我们称之为“有意后注意”或“随意后注意”。

这三种注意类型并不是一成不变的，尤其是“有意注意”与“无意注意”，这两者经常发生转变。

就拿开头的例子来说吧，你正在认真地复习考试内容，突然被门外传来的响声吸引，片刻后你突然意识到复习时不可以分心，于是重新将注意力转移到书本上。

这个过程就是一个“有意注意—无意注意—有意注意”的转变。

从这一点我们不难看出，“有意注意”对提高孩子注意力来说更加重要，它需要当事人具备一定的自控意识。

因此，父母在后面的训练过程中就要注重培养孩子的“有意注意”。

可以说，注意力是每个人与生俱来的“本领”，然而本领的好坏却是由后天训练决定的。

那么，我们如何判断孩子的注意力是好是坏呢？

这就需要了解注意力的四个品质。

首先是注意的广度。

广度即我们常说的范围，注意的广度通俗来讲，就是指一个人在特定的时间内所能掌握的对象数量。

有专门的研究表明，在短短1秒钟内，正常人可以注意到3—4个互不相关的几何图形、4—6个互不相关的字母、5~7个互不相关的数字。

每个人的注意力不同，其能注意到的范围也是不同的。

通常情况下，影响注意力广度的因素有三个：注意对象的特点、注意者的经验、注意者接受的任务。

例如，书架上有一排书，将书按照相同的颜色、大小整齐地排列在一起，能够让人一览无余，注意的广度就会大一些；而将书随意、无规律地摆放，视线会变得不通畅，注意的广度就会缩小很多。

这就是受到注意对象的特点影响。

打开一本书，大人认识的字较多，所看到的文章内容就会比较多；而对于识字有限的孩子来说，他所能看到的文章内容就会比大人少很多。

## <<注意力！ 决定孩子一生的关键>

这就是由注意者的经验决定的。

同样还是这排书，规定的任务分别是：第一，估算所有书的数量；第二，估算同一系列书的数量；第三，估算同一系列、同样颜色书的数量。

由于每项任务的要求不同，注意者所能注意到的范围也会有所不同。

这就是受任务的影响。

对孩子来说，注意的广度会随着时间、经验的增加而有所变化，父母需要加强孩子的知识储备，以便扩大他的注意力范围。

其次是注意的稳定性。

这一点很好理解，就是指一个人的注意力在某个物体上集中的时间长短。

通常情况下，注意力稳定与否和注意对象的特点、注意者的个人素质有关。

大脑皮层是产生注意力的重要部位，如果注意对象很单调，并且长时间重复，人的大脑会因此而产生厌倦感，注意力就会变得不稳定；相反，如果注意对象内容丰富、形式多样，那么大脑就会接受到不同的信息，在同样的时间内就能够保持相对稳定的注意力。

这就是学校会设置很多课程、并且会将不同的课程按照难易程度穿插在一起的原因之一。



## <<注意力！ 决定孩子一生的关键>

### 编辑推荐

《注意力!决定孩子一生的关键(亲子实战版)(双色)》培养孩子的人际关系，提高孩子的学习成绩，锻炼孩子的自理能力，让孩子拥有自信心，秘诀在于——提升注意力！  
深入的分析，有效的方法，权威的理论，这是每一位有意提升孩子注意力的父母的必读宝典。  
培养优秀孩子，提高注意力是关键，优秀的孩子不是天生聪颖，而是注意力集中父母重方法，孩子才能更专注。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>