

<<50招提升孩子的注意力>>

图书基本信息

书名：<<50招提升孩子的注意力>>

13位ISBN编号：9787512703179

10位ISBN编号：7512703171

出版时间：2012-1

出版时间：中国妇女

作者：高坤

页数：262

字数：195000

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>

## &lt;&lt;50招提升孩子的注意力&gt;&gt;

## 前言

“注意”，是很多人在生活中经常听到的一个词语，也是人们熟知的一种心理活动。

孩子在听广播、看电视、写作业的时候，聚精会神、专心致志，面对周围的一切人和事以及干扰因素不闻不问、视而不见，这就是注意力集中的一种表现。

孩子注意力不集中，做事拖拖拉拉、不认真，这已经成为很多家长在教育孩子的过程中面临的一个大问题。

我们知道，孩子学习、做事效率的高低与其注意力的集中程度有着很大的关系，注意力的集中与否对孩子的学习和生活有着非常重大的影响。

纵观古今，历史上那些成功的人士，大多都是注意力非常集中的人，他们一个共同的特点就是做什么都全神贯注，能将几乎全部的注意力投入到所从事的工作中。

正是因为他们具有这种精神，所以才能在人群中脱颖而出，成为众人当中的璀璨明星。

因此，从小就培养孩子的注意力，使其更好地学习和生活，便成为众多家长十分关心的一个亲子教育问题。

法国生物学家乔治·居维叶曾经说过：“天才的培养，首先是注意力的培养。”

由此也可以看出，注意力对儿童的成长和发展起着很重要的作用。

注意力集中的孩子，无论是学习还是做其他的事情，效率都会非常高，从而也能促使其更好地发展。

反之，注意力不集中的孩子，在学习和做事上都会遭受一定的阻碍，影响其正常的学习和生活。

现在很多家长都希望自己的孩子能赢在起跑线上，成为德智体美劳全面发展的“全才”，这需要孩子从小养成学习和生活的好习惯，注意力集中是必不可少的一种素质。

它的集中与否会直接影响孩子认知、情感、爆发力等身心各方面的发展，只有打开了孩子注意力这扇“窗户”，智慧和效率的阳光才能洒满孩子的心田，让孩子真正赢在起跑线上。

孩子的注意力集中程度在学习上表现得最为明显，在做题的时候看错、抄错，在朗读的时候漏读、错读，在写字的时候写错、写串行等，都是其注意力不集中的表现，是孩子的视觉集中、视觉分辨、视觉广度以及视觉协调能力很差所导致。

还有些孩子在上课的时候开小差，对老师所讲授的知识点感到一头雾水，也是注意力不集中的表现。

基于此，从孩子小的时候，家长就应该有意识地培养和提高孩子做事专心、认真的能力，最好是在孩子学龄前就开始，因为这段时期正好是为日后学习做准备的时期，做得好就能为孩子上学后认真学习、听讲打下良好的基础。

既然注意力对孩子如此重要，那么家长在平时的生活中究竟该如何做，才能达到培养和提高孩子注意力的目的呢？

首先应该从孩子的生活习惯方面做起，培养孩子良好的行为习惯，从对孩子的品质形成有良好促进作用的小事做起。

另外，家长还要注意从多方面引导和教育孩子，培养孩子广泛的兴趣，因为兴趣是观察、专心的动力。

培养孩子的注意力不是一朝一夕就能完成的，家长要多关心孩子，多和孩子进行沟通，一旦出现注意力不集中的情况，要马上采取措施。

家长还要从生活的各个方面去有意识地培养孩子，也可以通过游戏、具体活动等趣味性强的方式来加以训练，争取使孩子从小就养成做事认真、专注、一丝不苟的好习惯。

只有这样，孩子在未来的成长和发展中，才能专注地做好自己应该做的事情，一步步走向成功之路。

在本书的编写过程中，得到了王站鹏、王佑灵、陈金生、王立群、石国桥、王海涛、谢荣湘、李星野、齐开霞、苗小刚、张彩玉、李玉宝、张小花、薛莎莎、曹莹、张良钊、黄胜、唐静松、李顺安等人的很大帮助，在此对他们表示感谢。

## <<50招提升孩子的注意力>>

### 内容概要

本书从家庭环境、性格情绪、兴趣技巧、辅助游戏等方面介绍了很多提升注意力的方法和技巧，旨在引导家长帮助孩子提高注意力，努力培养优秀的孩子。

## <<50招提升孩子的注意力>>

### 作者简介

高坤，具有多年教育经验，对第二语言习得及蒙台梭利教育理念有着深入的研究和独到的见解。现主要从事儿童教育指导和第二语言教学工作。曾参与编写《不骄不惯教孩子》等儿童教育书籍。

## <<50招提升孩子的注意力>>

### 书籍目录

#### 第一章 你的孩子注意力集中吗

镜头一：“看着我，你再东张西望，看我怎么收拾你！”

镜头二：“做事情只有三分钟热度，崩溃！”

镜头三：“老师找家长了——因为你上课注意力不集中！”

镜头四：“20分钟能做完的作业，你居然用了一个晚上！”

测试：还有什么差表现？  
揪出来！

解读：孩子注意力不集中，听听专家说缘由

#### 第二章 提高注意力先要突破父母自设的障碍

方法1：孩子就是孩子，不要期望太高

方法2：不要总打断孩子，哪怕他只是在看蚂蚁搬家

方法3：不要总批评，设身处地对待孩子

方法4：不要剥夺孩子玩耍、放松的时间

#### 第三章 提高孩子的注意力要从他的兴趣入手

方法1：了解并赞赏孩子的兴趣

方法2：当孩子对某一事物感兴趣时，不要打断

方法3：最好的教育，就是和孩子一起探索、学习

方法4：多培养孩子眼前的兴趣

方法5：多培养孩子勤于思考的兴趣

方法6：用问题引导孩子注意

方法7：在枯燥的学习中寻找兴趣

方法8：成就感最能增强孩子的兴趣

#### 第四章 赶走孩子的坏情绪，避免注意力受“情绪污染”

方法1：培养乐观自信的孩子

方法2：及时抚慰情绪受伤的孩子

方法3：让孩子学会积极的自我暗示

方法4：孩子做事前请给他一个“收心期”

方法5：缓解孩子做事前的焦虑情绪

方法6：帮助孩子处理好伙伴关系、师生关系

#### 第五章 责任感教育有助于培养注意力

方法1：善于给孩子分配任务

方法2：把孩子捧为“榜样”

方法3：鼓励孩子做计划

方法4：鼓励孩子自我管理

方法5：让孩子学会帮助他人

方法6：让孩子对事件的后果负责

#### 第六章 制定孩子可以接受的纪律

方法1：和孩子一起做一张“日常事务纪律表”

方法2：善于分时段完成任务

方法3：分清主次，一次只做一件事

## <<50招提升孩子的注意力>>

方法4：制定最后期限

方法5：奖惩两手都要硬

### 第七章 营造好环境培养孩子的注意力

方法1：远离一切脏、乱、嘈杂的生活环境

方法2：给孩子营造一个轻松、快乐的家庭氛围

方法3：给孩子健全的爱2Q

方法4：鼓励孩子与生活习惯好的伙伴玩耍

方法5：给孩子独立的空间和时间

方法6：保证孩子充足的睡眠

### 第八章 多感官训练提升孩子的注意力

方法1：视觉注意力训练

方法2：听觉注意力训练

方法3：眼、耳、口协调训练

方法4：专注思考力的训练

方法5：阅读能力训练

方法6：动手能力训练

方法7：有意注意训练

方法8：注意广度训练

方法9：即时注意力训练

## <<50招提升孩子的注意力>>

### 章节摘录

版权页：插图：例子中的璐璐因为做事之前没有计划，再加上她大大咧咧的性格，导致在做的过程中手忙脚乱，没有头绪，结果做什么都无法专心，自然也做不好。

璐璐这种情况也属于注意力不集中的一种。

在现实生活中，像璐璐这样的孩子有很多，这也让很多的家长都颇感头疼。

对此，教育专家指出，如果孩子从小就学会做计划，把需要做的事情按照一定的标准规划的话，那么在做的時候就不会感到焦急和慌乱了。

做事之前做好计划，不仅是一种好的习惯，更是提高效率的好办法。

对于年龄相对小一点的孩子来说，可能不会有这种意识，这就需要家长多给一些帮助和鼓励。

做事缺乏条理、没有计划是孩子儿童时期的自然现象，家长如果多加以引导的话，对培养和提高孩子的注意力也是有一定帮助的。

计划有利于孩子集中精力做事：孩子在做事之前如果没有明确的计划，那么在做的过程中极易出现头脑混乱的情况，尤其是再遇到一点困难的话，会使其无法专心继续做。

但是如果在做之前已经做好了计划，那么他在做的时候心里就有了一个大致的框架，不会乱了阵脚，有利于孩子集中精力把每件事情都做好。

## <<50招提升孩子的注意力>>

### 编辑推荐

《50招提升孩子的注意力:专注成就未来》由中国妇女出版社出版。

<<50招提升孩子的注意力>>

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>