

<<孩子注意力不集中，妈妈怎么办？>>

图书基本信息

书名：<<孩子注意力不集中，妈妈怎么办？>>

13位ISBN编号：9787121186547

10位ISBN编号：7121186543

出版时间：2013-1

出版时间：电子工业出版社

作者：鲁鹏程

页数：207

字数：229000

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>

<<孩子注意力不集中，妈妈怎么办？>>

前言

俄国著名教育家乌申斯曾说：“注意力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。

”法国著名生物学家乔治居维叶也说：“天才，就是不断地注意。

”由此可见，注意力对于每个人来说是多么重要。

可以说，人类认识世界的一切信息与智慧，都是通过注意力来获得的。

作为大脑进行感知、思维、记忆、逻辑判断等所有认识活动的基本条件，注意力是一切认识的基础。

其实，对任何人来说，注意力都是一笔宝贵的财富，古往今来的成功人士，无不具备专注的好品质。

如果他们对自己所从事的事业不专注的话，那他们也不会取得成功。

同样，对于孩子来说，注意力也非常重要。

注意力是他成长道路上绝对不能被忽略的一项能力。

因为他在学习时需要注意力，否则，他的大脑也许就无法接收并记忆知识；他在玩耍时需要注意力，否则，他将体会不到生活的快乐；他在与人交往时也需要注意力，因为只有这样他才能与他人建立起最基本的联系……对于孩子来说，良好的注意力可以帮他打开心灵的窗户，让他能更广泛、更深入地接触、认识并了解这个世界。

遗憾的是，现在的很多孩子，注意力不集中，做事不专注，当然，学习成绩会因此而变差，做事效率也会因此而降低。

2006年11月8日，《2006中国青少年注意力调查报告》发布，结果显示，在接受调查的2000多名大中学生中，仅有58.8%的人在上课时能集中注意力；只有39.7%的人可以坚持听课30分钟以上。

而自习课时，则只有48.6%的人可以集中注意力，有超过20%的人经常走神。

调查同时还显示，只有16.1%的孩子表示，曾经从学校、父母或社会机构那里得到过关于提高注意力的帮助，有52.7%的人认为父母、学校还是关心自己注意力的问题的。

可这样的结果却也同时表明，仍然有将近一半的父母不关心孩子的注意力问题。

不仅如此，在孩子出现注意力不集中的表现时，更多的父母也只是提醒督促，认为他就是学习不专心，需要自己多监督。

事实上，只有打开孩子的注意力之门，才能真正挖掘出孩子的潜能。

所以，我们就应该好好研究一下孩子的注意力，要帮他打开这扇心灵之窗，让那些瞬间即逝的信息源源不断地输入他的大脑，激活他的思维，启发他的思考，使他能对学习、对一切有意义的事情保持极高的注意力，并努力做出成绩。

虽然并不是所有孩子都能成为天才，但是，只要他能拥有良好的注意力，那么，无论是学习还是生活他就都能做到专心致志，至少这能保证他将一件事完整且准确地做完，这对孩子来说也已经算是一种财富了。

不过，孩子注意力的发展也并不是一个独立的心理过程，根据心理学家的研究，注意力的发展是感觉、直觉、记忆、思维等一系列心理过程的一个共同特征。

注意力具体可被分为无意注意与有意注意，孩子注意力发展的特点，就是最初是无意注意，然后从无意注意向有意注意过渡，直到最终主要使用有意注意来认识世界。

说了这么多，终究是为了解决一个问题——如果孩子注意力不集中，我们该怎么办？

这正是《孩子注意力不集中，妈妈怎么办？

》这本书所要解决的问题。

本书从“注意力是孩子心灵的窗户、注意力不集中的表现与危害、孩子注意力不集中的原因、给孩子创造利于专注的环境、全面提升孩子的生活品质、利用孩子的兴趣提升注意力、重视调适孩子的不良情绪、教孩子学会自我控制、对孩子进行注意力训练”这9个方面，全面阐述了孩子注意力不集中方方面面的问题，并给出了改变这种情形的有效方法。

只要妈妈灵活运用这些方法，就能最大限度地提升孩子的注意力，孩子也会变得专注起来。

最后，衷心希望每一位妈妈都能轻松愉快地教育孩子，做最好的妈妈；希望每一个孩子都能集中注

意力，健康快乐地成长。

<<孩子注意力不集中，妈妈怎么办？>>

内容概要

对任何人来说，注意力都是一笔宝贵的财富。
遗憾的是，今天的很多孩子都有注意力不集中的问题。
只有打开孩子的注意力之门，才能真正挖掘出孩子的潜能。
本书从注意力是孩子心灵的窗户、孩子注意力不集中的表现与危害、孩子注意力不集中的原因、给孩子创造有利于专注的环境、全面提升孩子的生活品质、利用孩子的兴趣提升注意力、重视调适孩子的不良情绪、教孩子学会自我控制、对孩子进行注意力训练这9个方面，全面阐述了孩子注意力不集中方方面面的问题，并给出了改变这种情形的有效方法，从而帮助妈妈培养出一个做事专注的孩子。

<<孩子注意力不集中，妈妈怎么办？>>

作者简介

鲁鹏程，资深家庭教育研究者，家庭教育畅销书作者。
曾在某著名国际学校做过多年一线教师，多次被评为“学生最喜爱的教师”“优秀青年教师”。
现专注于家庭教育和青少年问题的研究与写作。
出版过家庭教育著作十几部，其中《孩子总是拖拖拉拉，妈妈怎么办？》、《13岁前，妈妈一定要懂的心理學》、《父母与孩子的对话艺术》等作品深受广大读者好评。

<<孩子注意力不集中，妈妈怎么办？>>

书籍目录

第一章 对，这就是注意力！

——注意力是孩子心灵的窗户

人的心理活动指向和集中于某种事物的能力就是注意力。

一个人是否拥有良好的注意力，不仅与他的智力发育、发展有密切联系，而且也会影响他的学习与工作。

所以，为了让孩子在未来有所建树，我们要从他小时候起就对他加强注意力的培养。

1. 天才就是不断地注意！

——注意力是心灵的窗户

2. 跟大脑有关！

——从脑科学方面来认识注意力

3. 衡量注意力好坏的标志！

——注意力的四大品质

4. 注意力是天生的吗？

——孩子注意力的几个特点

5. 原来是这样啊！

——认识孩子注意力发展的规律

第二章 爱走神，成绩也差哦！

——注意力不集中的表现与危害

第三章 不能聚心一处，为什么呢？

——孩子注意力不集中的原因

孩子总是不能聚心一处，这到底是为什么呢？

研究表明，导致孩子注意力不集中的原因是多方面的。

我们想要改善孩子注意力不集中的问题，首先要

注意力不集中是孩子普遍存在的一种现象，也是最困扰妈妈的问题之一。

因为孩子注意力不集中，不仅会影响他的学习成绩，还会影响他做事的效率和质量。

所以，妈妈要了解孩子注意力不集中的表现与危害，从而更有针对性地给予他引导和帮助。

6. 我老是走神！

——学习做事经常走神、东张西望

7. 不知道，不知道！

——孩子“一问三不知”

8. 这个错误犯了好几回了！

——做题经常犯同一类错误

9. 我没有注意到！

——孩子做事忽略细节，粗心大意

10. 我也不想慢吞吞的！

——孩子做事总是拖拖拉拉

11. 是虎头蛇尾吗？

——孩子做事有始无终

12. 又被老师批评了！

——? 泳?Nシ纯翁眉吐?br /> 13. 我没考好！

<<孩子注意力不集中，妈妈怎么办？>>

——孩子学习效率低，学习成绩差

14. 我真的不行啊！

——孩子自信心不足，经常很自卑

15. 我理不清呢！

——孩子思维迟钝，跟不上别人的思路

第三章 不能聚心一处，为什么呢？

——孩子注意力不集中的原因

孩子总是不能聚心一处，这到底是为什么呢？

研究表明，导致孩子注意力不集中的原因是多方面的。

我们要想改善孩子注意力不集中的问题，首先要找到他注意力不集中的原因，然后再根据实际情况采取有针对性的措施和具体的训练方案。

16. 生理？

病理？

环境？

——注意力不集中的三大原因

17. 就想引起他人关注！

——注意力不集中的心理原因

18. 父母也有问题！

——对孩子的教育方式不恰当

19. 我不愿意学习！

——孩子贪玩，对学习没有兴趣

20. 妈妈，我压力好大！

——孩子学习压力过大导致的

21. 其身正，不令而行！

——没有给孩子做个好榜样

第四章 这个环境，你喜欢吗？

——为孩子创造利于专注的环境

瑞典教育家爱伦凯曾经指出，良好的环境是孩子形成正确思想与优秀人格的基础。

若要让孩子养成良好的注意力，成为一个专注的人，环境同样能起到重要的作用。

我们要为他创造一个利于专注的环境，让他的注意力能在环境的熏陶下得到大幅度的提升。

22. 好温馨啊！

——给孩子创造整洁温馨的家庭环境

23. 我很喜欢这个房间！

——在孩子房间营造学习氛围

24. 请勿打扰！

——孩子学习时，减少对他的干扰和刺激

25. 我真的快不了！

——不要总催促孩子“快、快、快”

26. 您都说了多少遍了！

——不要对孩子唠叨个没完没了

力

美国科学家爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师。

”这句话对提升孩子的注意力也同样适用。

<<孩子注意力不集中，妈妈怎么办？>>

因为孩子的注意力持续时间通常很短，但是对于他感兴趣的事情，却能维持相对较长时间。也就是说，如果我们能抓住孩子的兴趣点，就等于抓住了孩子的注意力。

第五章 健脑！
踏青！
生活有规律！

——全面提升孩子的生活品质

孩子的注意力是否能够集中，除了主观上的原因，与他的生活品质也息息相关。比如，良好的睡眠、有规律的作息、合理且健康的饮食，以及与大自然的亲密接触等，都能够有效地提高孩子的注意力。所以，我们一定要全面提升孩子的生活品质。

- 27. 早点睡吧，宝贝儿！
——保证孩子有充足的睡眠时间
 - 28. 吃点“健脑菜”！
——让孩子的大脑有足够的营养
 - 29. 哦，我们踏青去喽！
——经常带孩子接触大自然
 - 30. 合理健康的膳食！
——饮食均衡会让孩子更专注
 - 31. 生活要讲规律哦！
——教孩子过有规律的生活
 - 32. 这是暴力，我反对！
——不用软硬暴力培养孩子的专注力
- 第六章 妈妈支持你的兴趣！

——利用孩子的兴趣提升注意力

美国科学家爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师。”这句话对提升孩子的注意力也同样适用。因为孩子的注意力持续时间通常很短，但是对于他感兴趣的事情，却能维持相对较长时间。也就是说，如果我们能抓住孩子的兴趣点，就等于抓住了孩子的注意力。

第五章 健脑！
踏青！
生活有规律！

——全面提升孩子的生活品质

孩子的注意力是否能够集中，除了主观上的原因，与他的生活品质也息息相关。比如，良好的睡眠、有规律的作息、合理且健康的饮食，以及与大自然的亲密接触等，都能够有效地提高孩子的注意力。所以，我们一定要全面提升孩子的生活品质。

- 27. 早点睡吧，宝贝儿！
——保证孩子有充足的睡眠时间
- 28. 吃点“健脑菜”！
——让孩子的大脑有足够的营养

<<孩子注意力不集中，妈妈怎么办？>>

- 29. 哦，我们踏青去喽！
——经常带孩子接触大自然
 - 30. 合理健康的膳食！
——饮食均衡会让孩子更专注
 - 31. 生活要讲规律哦！
——教孩子过有规律的生活
 - 32. 这是暴力，我反对！
——不用软硬暴力培养孩子的专注力
 - 33. 这个我不喜欢！
——不要强迫孩子做他不喜欢的事
 - 34. 喜欢就做吧！
——不要干涉孩子做他喜欢做的事
 - 35. 你问得很好！
——利用好奇心培养孩子的学习兴趣
 - 36. 这次做得真不错！
——及时赞美孩子的每一个进步
 - 37. 就知道瞎折腾！
——不要亲手“毁掉”孩子的兴趣
 - 38. 欢迎妈妈吗？
——与孩子一起做他感兴趣的事
 - 39. 咱们做个游戏吧！
——与孩子一起做提升注意力的游戏
 - 40. 注意休息哦！
——教孩子学会交替学习、合理用脑
 - 41. 妈妈提醒你一下！
——要让孩子明确他要注意的对象
 - 42. 有什么事跟妈妈说！
——孩子抑郁，及时关爱和引导
- 第七章 妈妈理解，我心里也很难受！

——重视调适孩子的不良情绪

情绪是重要的非智力因素。

积极的情绪会带给孩子良好的心境，使他心无杂念，从而更好地学习；而焦虑、恐惧、紧张等不良情绪，则会干扰孩子的正常认知，导致他注意力不集中。

所以，对孩子注意力的培养，我们还要重视他的情绪调节，帮他保持良好的情绪。

- 43. 为什么焦虑呢？
——孩子焦虑，及时帮助他摆脱掉
- 44. 相信自己，你可以的！
——要给孩子积极的暗示
- 45. 发泄出来就好了！
——教孩子表达自己的坏情绪
- 46. 没什么大不了！
——缓解孩子面临考试等大事的紧张感
- 47. 妈妈会克制的！
——帮助孩子远离“情绪污染源”
- 48. 要做个乐天派哦！

<<孩子注意力不集中，妈妈怎么办？>>

——培养乐观的孩子，笑对不如意

49. 放松训练开始！

——引导孩子学会放松自己的身心

50. 没有什么好怕的！

——帮助孩子消除畏难情绪

第八章 掌控自己，才能掌控未来！

——教孩子学会自我控制

孩子注意力不集中，很大程度上是因为他不能掌控自我。

生活中，很大一部分孩子之所以无法集中精力预习、听课、写作业、复习等，就是因为他们严重缺乏自我管理的能力。

可以说，孩子只有学会了自我控制，才能让注意力更加集中，这样才能掌控未来！

51. 等一会儿哦！

——用“延迟满足”提升孩子和注意力

52. 不要那么冲动哦！

——培养孩子强大的自制力

53. 你想什么时间完成？

——教孩子给自己规定完成期限

54. 走，一起去跑步！

——舍得让孩子参加体育锻炼

55. 你能独立完成！

——鼓励孩子自己做作业，我们不陪

56. 做好这一件事！

——让孩子学会每次只做一件事

57. 要事第一！

——集中精力去做不想做却又必须做的事

58. 再坚持一下！

——重视培养孩子的耐力与忍耐性

第九章 必要的练习还是不能少的！

——对孩子进行注意力训练

集中注意力并不是孩子天生就会的，需要我们在后天对他进行有针对性、有意识的培养。

所以，采用一些简单、科学、实用的方法，对孩子进行相应的注意力训练，还是十分必要的。

这些训练既有利于提高孩子的注意力，也有利于孩子其他能力的发展。

59. 让思路“追老师”！

——对孩子进行有意注意训练

60. 引导孩子多多地读书！

——对孩子进行阅读训练

61. 让孩子大声读书！

——对孩子进行眼耳口协调训练

62. 送鸡毛信喽！

——对孩子进行目标引导训练

63. 智慧在手指尖上！

——对孩子进行动手能力训练

64. 满足孩子听的需求！

<<孩子注意力不集中，妈妈怎么办？>>

——对孩子进行听觉能力训练

64. 看谁算的快！

——对孩子进行注意力转移训练

66. 尝试“一心二用”！

——教孩子学会分配注意力

64. 看谁算的快！

——对孩子进行注意力转移训练

66. 尝试“一心二用”！

——教孩子学会分配注意力

<<孩子注意力不集中，妈妈怎么办？>>

媒体关注与评论

注意力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。

——俄国著名教育家 乌申斯基 天才，就是不断地注意。

——法国著名生物学家 乔治·居维叶 真正有价值的东西不是出自雄心壮志或单纯的责任感，而是出自对人和对客观事物的热爱和专心。

——美国著名科学家 爱因斯坦

编辑推荐

注意力是孩子成长道路上绝对不能被忽略的一项能力。他在学习时需要注意力，否则，他的大脑也许就无法接收并记忆知识；他在玩耍时需要注意力，否则，他将体会不到生活的快乐；他在与人交往时也需要注意力，因为只有这样，他才能与他人建立起最基本的联系……对于孩子来说，良好的注意力可以帮他打开心灵的窗户，让他能更广泛、更深入地接触、认识并了解这个世界。

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>