

<<孩子注意力不集中怎么办>>

图书基本信息

书名：<<孩子注意力不集中怎么办>>

13位ISBN编号：9787506463850

10位ISBN编号：7506463857

出版时间：2010-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：陈雪梅

页数：254

字数：200000

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>

## <<孩子注意力不集中怎么办>>

### 前言

作为家长，我们可能会发现自己的孩子有以下的特点：他们总被形形色色的东西吸引，很难静下心来专注地学习；做什么事情都拖拖拉拉，漫不经心；只要一看电视，就“两耳不闻”窗外事；上课时，老师提问，可他总是一问二不知；做作业时，粗枝大叶，漏洞百出；总之，你可能为自己的孩子“伤透了脑子”！

为什么孩子会有这些不良的表现呢？

他们到底是不是真的有什么“毛病”？

实际上，这都是孩子注意力不集中的表现。

所谓注意力，指的是脑神经细胞吸收信息时的一种能力。

当一个人在专心致志地注意某一事物时，大量信息通过视觉、听觉、触觉……源源不断地快速地通过神经传人大脑中枢，并在各种神经细胞中储存起来，这样就产生了印象。

在学习中，这种信息被快速地加工综合形成整体的知觉，变成知识。

这就是注意力的效用。

注意力与学习的效率和记忆成正比。

注意力越集中，学习的效果越好，记忆越牢；反之则越差。

## <<孩子注意力不集中怎么办>>

### 内容概要

注意力是学习知识的门户，注意力的好坏直接决定了学习成绩的优劣。

提高孩子的注意力意义重大！

本书从孩子的现状出发，用通俗易懂的语言，全面、系统地介绍了孩子的注意力特点、孩子注意力不集中的原因及训练孩子注意力的具体操作方法等内容，在此基础上，还匹配了一系列的教育实例，可读性强，简单实用，是孩子的良师益友，更是每位家长训练、培养孩子注意力的好教材。

愿本书能使每一位孩子快乐成长！

## <<孩子注意力不集中怎么办>>

### 书籍目录

第一章 注意是孩子的心灵之门 注意力集中的孩子易成功 注意力的四种品质 无意注意和有意注意 孩子注意力发展的特点 孩子注意力不集中的种种表现 你的孩子注意力如何 哪些因素影响孩子的注意力 培养孩子注意力应避免的误区第二章 良好的环境有利于注意力发展 给孩子创造一个安静、祥和的学习环境 整洁、有序的环境有利于孩子集中注意力 孩子的房间要避免过多的干扰和刺激 独立学习有助于孩子集中注意力 饮食均衡让孩子更专注 睡眠是注意力集中的保证 用音乐培养孩子的注意力 家长要以身作则第三章 培养孩子良好的注意习惯 对孩子提出切实可行的要求 一次只集中精力做好一件事 增强孩子的自控能力 给孩子规定任务和期限 让孩子学会合理安排时间 给孩子制订合理的作息时间表 培养孩子的思考习惯 莫让孩子沉迷于电视第四章 用“兴趣”抓住孩子的“注意力” 好奇是兴趣产生的基础 以兴趣点培养孩子的注意力 培养孩子广泛的兴趣 给孩子自己选择的权利 劳逸结合才能更专注 多鼓励、赞美孩子 让孩子体验“成功”的快感 与孩子一起玩注意力游戏第五章 “注意”需要动力的支持 用目标引导孩子的专注力 给孩子定一个学习计划表 培养孩子的责任心 培养孩子独立自主的能力 让孩子永远充满希望 帮助孩子确立自己的梦想 把奖励变为孩子的动力 培养孩子的忍耐性第六章 用正面情绪引导孩子的注意力 让孩子学会缓解自己的焦虑 培养孩子的自信心 消除孩子的畏难情绪 培养孩子积极乐观的性格 给孩子正面的心理暗示 不要给孩子消极的心理暗示 让孩子保持轻松的心态 让孩子多参加体育锻炼第七章 在生活中，有目的地训练孩子的注意力 孩子的视觉注意力训练 孩子的听觉注意力训练 孩子的眼、耳、口协调训练 孩子的有意注意训练 孩子的专注力训练 孩子的注意广度训练 让孩子学会分配自己的注意 孩子的注意转移能力训练第八章 训练注意力的特殊方法 专心思维的训练 想象的专注训练 追根溯源练习 发现练习 拟物化练习 即时注意力训练 模型练习法 动脑筋练习第九章 训练孩子注意力的相关游戏 认知类游戏 语言类游戏 娱乐性游戏 数学游戏 运动类游戏 艺术类游戏

## <<孩子注意力不集中怎么办>>

### 章节摘录

插图：注意的分配是指在同一时间内把注意指向不同的对象和活动。

注意的分配在人的实践活动中有重要的现实意义。

如教师需要一边讲课，一边注意学生的课堂反应；司机需要一边驾车，一边观察路况。

事实证明，注意的分配是可行的，人们在生活中可以做到“一心二用”，甚至“一心多用”。

有史料记载，一位法国学者当众表演，能够边朗诵诗歌，边做数学运算。

四、注意的转移  
注意的转移是指根据活动任务的要求，主动地把注意从一个对象转移到另一个对象。例如，在学校课程安排上，如果先上语文课，再上数学课，学生就应根据教学需要，把注意主动及时地从一门课转移到另一门课。

注意的转移不同于注意的分散。

前者是根据任务需要，有目的地、主动地转换注意对象，为的是提高活动效率，保证活动的顺利完成，如看完一堂录像教学课，要求学生转而互相讨论。

后者是由于外部刺激或主体内部因素的干扰作用引起的，是消极被动的。

注意的分散违背了活动任务的要求，偏离了正确的注意对象，降低了活动效率。

如果两个学生在看教学录像的过程中交头接耳，互相说笑，而没有关注录像的内容，显然是注意分散的表现。

良好的注意转移表现在两种活动之间的转换时间短，活动过程的效率高。

在注意的四种品质中，注意力的稳定性对孩子来说是最重要的。

可以说，稳定而集中的注意力直接决定着孩子的学习成绩和未来的发展。

因此，良好的注意品质既要求孩子能够持久地稳定注意，又要求孩子能够主动、迅速地转移注意。

## <<孩子注意力不集中怎么办>>

### 编辑推荐

《孩子注意力不集中怎么办》：先培养孩子的注意力，才能把握教育的根本之道。纵观古今中外那些著名的科学家们，我们无法想象，如果没有“注意”他们如何能获得成功呢?注意力如此重要!可注意力不集中却是当今社会，大多数孩子都存在的问题。因此我们说：提高孩子的注意力，是当前所有教育的当务之急。注意力的好坏直接决定了学习成绩的优劣为什么孩子会有这些不良的表现呢?他们到底是不是真的有什么“毛病”?拖拖拉拉漫不经心两耳不闻“窗外事”总是一问三不知成功来自于良好的注意力

<<孩子注意力不集中怎么办>>

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>