

<<集中力决定孩子的人生>>

图书基本信息

书名：<<集中力决定孩子的人生>>

13位ISBN编号：9787511711854

10位ISBN编号：7511711855

出版时间：2012-3

出版时间：中央编译出版社

作者：李明京

页数：235

译者：李敏姬

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>

<<集中力决定孩子的人生>>

前言

推荐序1 集中力造就伟大的孩子 现在的小学生、初中生的家长都是成长在经济急速增长的时期，经历了各类升学考试的一代。

他们的成长时期，待在家里的时间远远少于耗在学校里的时间，相对于感性，他们更加注重理性。而这些父母的上一代，在贫穷和战争中度过了一生，并不知道如何跟子女共度时光和进行情绪上的交流，除了想办法让子女吃饱穿暖之外，无法为下一代提供任何教育子女的秘诀。

所以，目前我国（韩国）的学生家长都处在一种焦急和不安的状态。

小学是一个人的认知和情绪（即智商和情绪智商）渐渐形成并定型的重要时期。

在这段时间里，学生适应了学校的规章和文化，开始在同年龄层的人们之中建立社交网络，渐渐地意识到家庭、学校、社会所期待的自我形象，开始勾画自己未来的蓝图。

在这个时期，为自己勾画具有积极肖像画的人，将会创造充满自信、责任感和进取心的人生；相反，为自己勾画消极肖像画的人，将会过着自卑、不负责、没有希望的人生。

那么，“集中力”为什么会在现今受到如此热切的关注呢？

但是，由于父母双方都要工作，孩子们没有足够的时间和父母相处，同时，在电玩游戏和动画片等绚丽影像毫无过滤的刺激下，孩子们的行为变得散漫、冲动，出现了患有ADHD（注意力缺陷过动症）等严重注意力障碍的孩子。

对这些不能在限定时间内完成任务、只能完成简单事情的孩子们来讲，集中力已经不是可有可无的东西，而是直接与往后生存相关的严重问题。

这是因为，只有具备了集中力，才能够完美地塑造自己的思想和情绪，并使自己积极地开辟人生的道路。

本书不是一本专业的学术教材，而是由韩国集中力中心李明京所长撰写的，融合了鲜活的经验实例和学术涵养的一本教育指南。

想要提高集中力，不能只偏重智商或情商的某一方面，因此，在集中力教育的过程中，也要让理性和情绪找到均衡点。

所以，父母要切实理解开发集中力的重要性，并在家庭生活中提供更多的协助。

父母为提高子女的集中力所必须做到的事项，如一颗颗宝石般镶嵌在这本书里。

这本书的每一节都附上了能够让父母直接仿效的具体事例，并附有诊断孩子集中力指数的测试题及帮助孩子提高集中力的趣味游戏，是一本结合了理论及实例的好书。

仔细观察这些蕴含着集中力养分的宝石，并且边读边付诸实践，就会看到孩子的集中力在不知不觉中提高了很多，也会看到子女比过去更加成熟的样子。

金东日 首尔大学教育学教授 推荐序2 为烦恼的父母所写的书 集中力是人类一项非常重要的能力。

不仅是在学习的时候，即使是在呼吸或吃饭等日常生活中，我们也需要集中力。

但是，最近随着科学技术和娱乐事业的发展，吸引目光的东西愈来愈多，不论是成人还是儿童，罹患集中力障碍的人数都在急速增加。

其中，集中力严重不足的孩子愈来愈多，这不得不说是个严酷的现实。

这些集中力差的孩子，不要说是学习了，就连日常生活都不能正常进行。

现在的成年人小时候常常听到“该学的时候学，该玩的时候玩”的原则，如今却很难要求孩子们做到这一点。

培养一个学习时认真、该玩的时候认真玩的小孩，能够给父母带来莫大的幸福感。

但是，这类孩子并不是从出生开始就有这样出色的集中力。

孩子只是附带着集中力的因子出生，再根据父母内在的心理、生理环境而成长，锻炼出成熟的集中力。

这时候，父母的影响和帮助，将发挥着决定集中力命运的巨大威力。

父母正因为不懂得这种集中力的原理，才会在孩子的成绩止步不进时，一味地责骂孩子，或者放任他们的心病，使其自生自灭。

<<集中力决定孩子的人生>>

这是因为，父母只关注表面现象，而对于真正应该了解的集中力问题，大多数都是门外汉。

这种情况发展下去，只会导致孩子的自尊心降低，待人接物的能力也会变得更糟糕，他们无法学好社会生活中必备的基本素质和知识，最后比集中力高的孩子落后很多。

另外，解决小朋友的集中力问题，不能单纯地让小朋友吃尽苦头，这样会给家庭中的所有人带来压力、留下创伤。

有很多父母虽然知道孩子身上有什么问题，却不知道产生问题的原因，也不知道如何帮助孩子，所以，他们才会感到焦急和无能为力。

这本书系统地整理了有关集中力的相关研究，从基础到实践、从理论到应用的所有问题。

因此，为那些正在为孩子有集中力问题而苦恼的父母，提供了克服焦虑和无力感的一帖良方。

在读这本书的时候，父母除了站在孩子的立场上思考孩子的需求外，也要和孩子一起认真思考自己应该具备什么样的知识。

从某一方面来说，虽然本书的主题是看似严肃的集中力问题，但通过趣味盎然的实例和丰富的咨询经验，会让家长们在不知不觉中处理好孩子的问题和自己的烦恼。

希望更多的父母和孩子能够通过这本书，共同分享集中力这个人生最珍贵的礼物。

刘翰旭 慧修少儿青少年精神科院长 父母对子女的期望很多 希望学习更努力 希望有开朗积极的性格 希望和朋友们相处得愉快 希望读很多书 希望学好英语 希望一直保持健康…… 这些希望从积极的层面上来讲，都是父母期望孩子能过着幸福的生活。

“至少要做到这样的程度，将来在人生的路上才能获得成功，过着幸福的生活啊！

”基于这样的心情，父母对子女的期望变得愈来愈多。

但是在很多的情况下，父母只是怀有这些期望而已，并不懂得如何去实现这些期望。

由于父母没有子女教育的基本信念和哲学，父母的殷切希望很难用正确的方法去实现。

在这种情况下，对未来的茫然和不安，再加上眼前窘迫艰难的现状，只会让父母的焦虑变得越来越严重。

正如只知道目的地却没有地图和指南针的游客，不断地在路上徘徊一样，父母们的心也会因此感到疲惫不堪。

有时从新闻或者电视节目里、有时从书上、有时从邻居家阿姨那里……父母不停地寻找更好的方法。

但是，这些方法与自己的教学态度、期望以及孩子的现状，有什么相关之处呢？

父母亲欠缺这方面的思考。

他们害怕在考虑这些问题的时候，别人家的孩子已经远远超过了自己的孩子，所以不管三七二十一，先让孩子执行了再说。

但是，跟着没有地图和指南针的父母踏上旅途的孩子，心情会更加沉重。

就算旅行以孩子的成功和幸福为目的，就算父母甘心为孩子做出莫大的牺牲，当大家辛辛苦苦地朝着目标一步步迈进的时候，如果父母老是说“嗯？

不是这条路吗？

难道应该走那边”之类的话，那么孩子早晚会父母的善变感到疲惫。

不仅如此，如果孩子在旅途中不能为了偶遇的朋友和美丽的大自然而稍作休息，却总是被催促着要马不停蹄地努力，还要听从父母亲常挂在嘴边的“要是你好好努力，我们也不至于走上这条路”、“要不是你，我们何必受这种苦”之类的抱怨，久而久之，孩子迟早会因此失去信心。

最近，集中力低的孩子有增多的情形。

而且，人们对这些孩子的关注程度也愈来愈高。

所以，我们把集中力特别低的孩子称作ADHD，并给予这些孩子特别的关照。

当电视节目经常报道“注意力缺陷过动症儿童”的行为特征，以及这种病症将会导致的不利结果时，很多父母都担心自己的孩子会不会也是ADHD。

每当我说某个孩子没有精神方面的障碍时，就会看到有些父母庆幸地抚着胸口，甚至流出喜悦的眼泪，但我也因此觉得大家对集中力有着太多的误会，因此心情也变得沉重起来。

<<集中力决定孩子的人生>>

舆论对ADHD的关心将过去“因为懒惰或脑袋不聪明”才会无法集中注意力的观念，逐渐转变成这是一种“无法抗拒的疾病”。

一方面，这些舆论引起了父母对子女集中力问题的注意，我也因此感到高兴；另一方面，这也让我感到十分沉重和不安。

“障碍”这种诊断如果稍不留神，就会带来“一辈子需要药物治疗”的沉重包袱，这正是我担心的情况。

另外，孩子也会被贴上有障碍和没有障碍的标签，而受到不同的待遇，我相当不愿意看到这种情况发生。

在我见过的诸多孩子中，就算是被诊断为ADHD的孩子，也相当正常。

ADHD的孩子和正常的孩子比起来，其实共同点更多。

人类的大脑中，有从一出生就相当发达的部分，也有随着成长渐渐发育的部分。

大脑中管理集中力的额叶部分在出生时没有发育完全，换言之，集中力的好坏绝大部分是由后天的成长决定的。

而且，额叶的发育将会一直持续到青少年时期。

因此，ADHD也可以通过持续的教育和努力来改变，而且能否取得良好的效果，父母的影响和帮助是相当重要的。

在不久前，一个教育补习班在对小学教师授课的时候发生了一件事。

我们在课堂上对“儿童散漫行为是以前就存在，还是最近才出现”的问题展开了讨论。

我们探讨到底是孩子们以前就有散漫冲动的本性，只是我们没有意识到这个问题，直到最近才曝光；还是现在的孩子比起过去的孩子更不容易集中精神，更容易散漫。

大家对此众说纷纭。

根据学者的研究，一个班级之中被诊断为ADHD的孩子一般为一至二名；但是，现场的教师们却说，一个班里行为散漫到会影响到授课的孩子有三至五名。

特别是有一位教了20多年书的教师说，现在的孩子确实远比20年前的孩子散漫得多。

她表示，过去只有学习态度不好或卫生习惯不佳的孩子才是问题孩子，而现在很多孩子却因为不能安静地坐在自己位置上或不服从教师的指示，而影响了课程。

而且，这样的孩子还在增加。

周围也有很多人说：“我们小时候可不是这样的……”虽然这种状况并没有通过统计资料得到证实，但是，现在的孩子比起过去的孩子更散漫的确是事实。

现在的孩子比过去的孩子更散漫的原因有很多，但是，其中最常见的原因就是玩电子游戏。

很多孩子玩电子游戏的时候注意力非常集中，但学习的时候却办不到。

有的妈妈还会开玩笑说：“我家孩子玩电子游戏的时候精神很集中呢，我消失不见了，他恐怕还不知道。”

“孩子们在玩电子游戏时很投入的原因是，电子游戏提供了强烈且快速的刺激。

集中力在当事人接触到新鲜或神奇的东西时，不需要通过人为的努力，自然就会提高。

但是，由于此时的集中力是与本人的意志无关，所以可以称做“被动性集中力”。

只要这个世界上的所有事情都像电子游戏那样吸引人，想必没有父母会因为孩子的集中力问题而苦恼了。

但是，现实并不允许我们像玩电子游戏那样快乐，有时候也要从事无聊和辛苦的工作。

问题是，已经习惯于接受来自电子游戏刺激的孩子们，在缓慢、平和的刺激下，想要集中注意力会感到吃力。

电视也是一样。

我们的眼睛和耳朵总是被电视吸引，因此，会被动地接收电视中提供的各种视听信息。

孩子们每天通过听和看认识新的事物，又通过尝试或模仿，很自然地熟悉事物。

但是，从电视中学到的很多东西很难在现实中不断地重复。

因为，孩子们喜欢的大部分电视节目并非带有思考的主题，而是仅仅能给孩子带来一时乐趣、不断更新、花样百出的娱乐性节目。

<<集中力决定孩子的人生>>

对于电视里播放的内容，孩子们只是被动地接收到大脑中，但不会正确处理这些信息，进而使孩子感受到类似背负着沉重行李的压力。

就是这种压力造成孩子心理上的紧张，让他们表现出散漫的行为。

添加在食物里的各种人工调味剂，以及含有很多糖分的食物，也是导致集中力低下的主要因素之一。

人工调味剂对集中力的影响还没有通过研究得到证实，但是，从心理咨询室里孩子们的饮食习惯来看，二者之间似乎有不小的关联。

愈是散漫的孩子，可乐和饼干就愈没有离开过他们的嘴边。

孩子对电子游戏的迷恋程度也与集中力的发育有很深的联系。

孩子们都是通过积极运用自己的感官来接触这个世界。

在尽情玩耍的过程中，他们也可以缓解累积在心理的紧张情绪。

但是，现在的孩子连在空旷的空间里尽量玩耍的机会都没有了。

过去，孩子们在外面玩到太阳下山才回家，而现在的孩子一进门就开始热衷于电脑游戏。

他们即使想到外面玩，也没有朋友陪伴，因为所有人都在忙着上补习班或才艺班，根本没有玩的时间。

现在的情形是，很多家长觉得与其让孩子在外头交个朋友，不如把他送到才艺班去。

孩子们在四四方方由水泥墙围成的家、学校或才艺班里，都会安静地学习、生活，不给人带来麻烦。

因此，他们失去了释放身体里充沛能量的机会，也无法学到调整和管理这些能量的方法。

于是，他们以到处走动或坐在位置上不安分的方式来消耗一些能量，可是这种行为通常都会被禁止。

当孩子面临一大堆要做的事情时，集中力也会明显下降。

孩子们生来就是充满好奇心的科学家。

但是，很多父母在小朋友依据自己的兴趣去探索世界之前，就开始急着进行早期教育，这种行为反而让孩子们失去了对这个世界的关注和好奇。

要学习比实际接收能力高出好几倍的课程，不停地朝着更高的目标前进，很容易让孩子绝望和放弃。

这样的孩子最后只是看着父母的眼色，敷衍地学一学，并不会集中注意力认真学习。

这时如果父母的唠叨愈来愈多，孩子就会感到自己很没用，渐渐表露出没有自信和泄气的样子。

想要提高孩子的集中力，就要改变孩子所处的生理和心理环境。

想做到这一点，就需要父母的努力。

集中力是未来成功和幸福的基础。

同时，也会对目前的学习成绩造成很大的影响。

但是，我并不希望本书被当做提高孩子学习成绩的工具。

原因是，在父母的教育理念和期望不正确的情况下，只为了提高成绩而付出努力，反而会让孩子的集中力下降。

孩子们无论是以女儿或儿子、哥哥或弟弟、姐姐或妹妹，还是学生或朋友的身份出现，在不同的情况下都扮演着不同的角色。

如果在这些角色中，一旦有哪一个角色让孩子感到力不从心，孩子就会失去集中力，表现出散漫、冲动的行为。

孩子会对自己扮演的角色失去信心，这是因为父母为他定下的标准和他的能力不相应。

我希望父母可以有通过这本书，反省在过去的日子里，自己是如何提高或者降低了孩子的集中力，好好思考应该为提高孩子的集中力做出怎样的努力。

如果再贪心一点的话，我希望父母能依照自己的教育理念，从本书中得到孩子需要的帮助，也希望本书能成为大家在实践过程中的地图和指南针。

期望能够借此提高孩子的集中力，也让父母感受到更多的幸福。

为此，我在这本书中尽量注入更多有关集中力发展的知识和经验。

为了帮助父母创造自己的教育理念，我深入浅出地介绍了多种教育心理学的理论，并加进了自己的经验。

<<集中力决定孩子的人生>>

此外，就像很多人明知道“减肥就要少吃多运动”的道理却无法付诸行动一样，我担心大家不能把“要改变孩子就要先改变父母”的信念转化为行动，所以，尽可能具体地将父母需要实践的事情写进了书里。

虽然这本书还有很多不足之处，但是，我相信父母本身的热情和努力能够弥补这本书的不足，因为我所碰到的许多父母都比我想象中的更为贤明、温柔。

最重要的是，当父母怀着一心只为子女的信念时，所表现出的变化让我非常吃惊。

正是因为相信会有这样的父母存在，我才敢说这本书能为很多人提供帮助。

但愿更多的父母和孩子能有更多的笑容，分享更多的爱，更加幸福健康地生活。

李明京 谨识 什么是集中力？

用心书写的日记 1 一瞬间的判断失误，把一个8岁的孩子变成了1岁的婴儿。

我知道，到现在才后悔已经无济于事，但是，一想到发生在我家辰秀身上的事情，同样可能会发生在其他孩子的身上，所以我还是决定向大家陈述这段故事。

对早期教育颇为关心的我，一怀有身孕就开始对宝宝进行英语胎教，从英文音乐到受到好评的英语相关教材几乎无一不涉猎。

辰秀出生以后，我继续给他播放英文录音带和CD。

当辰秀能够开始和爸爸妈妈进行基本对话时，我的欲望也变得愈来愈大。

我决定为辰秀播放英文录像带。

从参加各种早期幼儿教育的节目和说明会的结果来看，看起来已经到达了我家宝宝的适合阶段，似乎可以开始进行早一步的教育，于是，我狠下心买了几部英文经典电影的DVD。

这个时候的辰秀大概只有18个月大。

像所有同年龄段的孩子们一样，辰秀也对移动的物体充满好奇，完全沉浸在电影华丽的影像和移动的画面中。

辰秀听不懂电影里的内容是理所当然的事，但是我和他爸爸却认为，宝宝一定能够像渐渐学会韩语一样，通过看电影自然而然地学会英语。

这个时候，辰秀沉浸在电影DVD中，我和他爸爸却沉浸在这种期待中。

此后，我们持续不断地更新电影，甚至更新播放设备。

事实上，这才是祸根。

我们夫妻俩都要工作，白天就把辰秀交给奶奶照顾，晚上很晚才会回家。

那个时候，我们还没有意识到问题的严重性，当时一看到孩子完全沉浸在电影中的样子，只是感到欣慰和满足而已。

问题是，辰秀到了四五岁还是只会叫“爸爸、妈妈”而已，语言能力丝毫没有提高。

他每天连吃饭都会忘记，只知道一整天坐在电视机前。

自从学会播放DVD的方法以后，辰秀更加沉迷于电影的世界。

我们意识到不能再坐视不管，开始阻止他看DVD，结果他大声叫嚷并且反抗我们。

辰秀到了5岁时，我们觉得把他送到幼儿园，情形可能会好上一些。

但是，对于只会讲“爸爸、妈妈”的孩子来讲，适应幼儿园的生活也不是一件容易的事情，因此他最终连幼儿园都去不成。

时间飞逝，转眼辰秀已经8岁了，但是，他还没能进入小学，目前还是沉浸在DVD电影中。

如今，想让我的孩子离开DVD恐怕是不可能了。

如果可以的话，我宁愿自己承受这种痛苦，也要让辰秀摆脱“DVD中毒症”。

有人说：“孩子天生是天才。”

但是，这样的孩子没有成长为天才，就是因为我们常向他们灌输和强调单一的教育方式。

我们没有以孩子的能力和视野为出发点，而是为了满足父母的欲望或为了在父母间的竞赛中获胜，而把孩子的天赋磨损掉了。

上面提到的“DVD Baby”辰秀也不例外。

父母该做的不是要帮小孩创造天赋，并亲切地送到孩子的面前；而是开通一条路，让孩子在自己的众多长处中选择一样来发挥和享受。

<<集中力决定孩子的人生>>

这个长处也许是孩子天赋中最有可能让他成为天才的一项，但是，到孩子自己做出决定之前，最好也应该帮助他理解自己的种种长处，并喜爱这些长处。

“DVD Baby”案例中父母的错误想法在于，我们总想以成人的标准将孩子培养成天才。父母总想把自己意识中的天赋标准单方面地灌输到孩子身上。孩子刚刚开始分辨自身和周边的事物，父母就想向一个连母语对话都还没有掌握的孩子过分强调英语学习。

那么，如何才能让孩子发现隐藏的天赋并发挥这个天赋呢？

首先，应该让孩子全心全意地去感受这个世界。

父母要引导小朋友去观察周围的世界，让他们倾听生活在这个世界上众多生物们的声音，闻它们的味道，用手抚摸并感受它们的存在，以及和它们进行对话。

父母要和孩子一起去完成这个练习。

通过这种趣味练习，小朋友能够捕捉到隐藏在自身的各种潜能，从中选择一种可以相伴一生的能力，并与父母和身边的人一起培养这种能力。

这就是我在这本书中想和大家一起分享的“集中力”。

事实上，天才们并不拥有比别人高的智商。

主张进化论的达尔文小时候不过是一个拥有平凡智商的孩子，毕加索小时候被人评价为愚钝的学生，爱因斯坦也有过报考苏黎世大学却落榜的经历。

这样平凡的他们后来能够留下伟大的功绩，并不是因为他们有多高的智商，而是因为有很强的集中力。

8岁上大学的神童宋有根的父母也说：“有根的特殊才能在于他惊人的集中力和老实的个性”。

“有根一旦拿到一本有趣的书或者开始组装一个器具，最长可以在同一个地方坐上14个小时。”

就是这种集中力让他拥有了大学生水平的数学和科学实力。

那么，如何才能培养这种惊人的集中力呢？

首先，在埋头苦思如何培养集中力之前，先从正确理解什么是集中力开始吧！

集中力是在规定的时间内完成任务的能力。当老师在课堂上分配个人作业或团体作业时，集中力低的孩子很难立即开始动手。

一般都是坐在位置上胡思乱想，或者呆呆地看着周围的同学，直到被老师点名或被老师训斥之后，才会迫于无奈开始动手。

不仅如此，由于他们很容易变得注意力涣散，因此完成的速度也会很慢。

所以，在别的孩子完成作业时，他们连一半都不能完成，通常要留下来继续补课。

而对于集中力高的孩子来讲，从任务开始到完全投入任务所需要的时间非常短。

这些孩子认真听取老师的讲解，可以很快理解任务的内容，并且立刻开始动手做自己应该做的事。

像这样的孩子，一旦开始一项作业，就不再会有其他杂念，而是全身心投入到这个课题当中，因此能够比别人更早做完功课。

集中力是选择性做出反应的能力。我们在一天当中会受到数千万种来自周围的刺激。

其中，有一些会被我们意识到，也有很多事物不被我们意识到而不自觉地放过。

如果你正在书店里站着阅读这本书，那么应该能够感觉到其他人谈话的声音，感觉到有人从旁边擦身而过，以及周围淡淡的背景音乐声等等。

这时，集中力高的人就不会被周围的刺激分散注意力并继续读书，而集中力低的人虽然手里拿着书，视线往往会停留在其他的地方。

当然，也有人认为这本书应该拿回家静静地读，于是拿着书去柜台付款，这种人了解自己的集中力在什么状况、什么时候能发挥得最好，并具备配合这种规律来调整自己的能力。

像这样，集中力高的孩子在听老师讲课的时候，只是对老师的讲解和教科书中的内容倾注注意力，所以，他们能够专注于目前正在做的某件事情。

但是，集中力低的孩子不会分辨哪些是值得自己注意的刺激，哪些是不必在意的琐碎刺激，因此

<<集中力决定孩子的人生>>

，对所有的外界刺激均会表现出兴趣。

所以，他们在解答数学题的时候，听到电话铃响就会跑出房间，读书的时候又不自觉地模仿着图画书中的插图而耗费了时间。

集中力是自我控制能力 所谓自我控制，是指人遇到任何事件或情况之下，都不会立刻做出反应，而是先调整自己的想法和感受，预测未来可能的结果，再实施行动的能力。

自我控制能力强的孩子能够想到不完成作业时老师的训斥，或迟交作业后将导致的不安，于是会忍受漫长的过程而完成作业。

另外，即使对朋友感到很生气时也会加以忍耐，离开现场后再去考虑下一步怎么做。

但是，自我控制能力差的孩子，如果在写作业的过程中遇到难题，马上就会无法忍住冗长的学习而走出房间。

此外，和同学发生争执或对同学生气的时候，也会立刻挥动拳头。

很多父母都因为孩子的集中力而苦恼。

一天到晚坐在电视机前的孩子，废寝忘食地沉浸在网络游戏的孩子，20分钟就能完成的作业却做了两个小时还没完成的孩子，学习中发呆、胡思乱想的孩子，昨天刚刚讲解过的东西今天就忘记的孩子，散漫地左右闲逛的孩子，在书桌前坐不到5分钟就坐立不安的孩子，没有认真听老师的讲课并且没有准备好作业和文具的孩子，上课的时候说出奇怪的话而被老师点名的孩子……这些孩子们都是集中力不足的孩子。

集中力不仅是基本的日常生活中所需的能力，也是学习或做事时所必需的能力。

美国的心理学家丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）博士曾说：“集中力是心灵的肌肉。

正如锻炼肌肉一样，人的集中力也可以锻炼出来。

”换句话说，正如肌肉在人体中的重要作用一样，集中力对人的心灵的作用也非常重要。

所以，就像为了锻炼肌肉而保持运动一样，为提高集中力同样需要持续不断的训练。

<<集中力决定孩子的人生>>

内容概要

《集中力，决定孩子的人生》不是一本专业的学术教材，而是由韩国集中力中心李明京所长撰写的，融合了鲜活的经验实例和学术涵养的一本教育指南。

想要提高集中力，不能只偏重智商或情绪智商的某一方面，因此，在集中力教育的过程中，也要让理性和情绪找到均衡点。

所以，父母要确实理解开发集中力的重要性，并在家庭生活中提供更多的协助。

父母为提高子女的集中力所必须做到的事项，如一颗颗宝石般镶嵌在这本书里。

这本书的每一节都附上了能够让父母直接仿效的具体事例，并附有诊断孩子集中力指数的测试题及帮助孩子提高集中力的趣味游戏，是一本结合了理论及实例的好书。

仔细观察这些蕴含着集中力养分的宝石，并且边读边付诸实践，就会看到孩子的集中力在不知不觉中提高了很多。

<<集中力决定孩子的人生>>

作者简介

“怎样才能让更多的人人生活得幸福呢？”

在不断苦思这个问题之后，李明京老师选择在首尔大学的教育学研习班学习咨询心理学。当她发现绝大多数有心理疾病的人，都是在小时候就已经埋下了祸根时，为了能够在问题变得更加严重之前尽早提供帮助，她开始致力于研究儿童心理咨询和青少年心理咨询的课题。李明京老师以“学习策略（学习方法）效果研究”这一课题获得硕士学位后，在韩国清州教育大学的学生生活研究所担任咨询心理师，后又在首尔大学攻读教育咨询专业，并获得了博士学位。期间，她也获得了专业咨询师、咨询心理师、合格教师的资格证。

目前，李明京老师主要致力于对ADHD（注意力缺陷过动症儿童）的研究和教育方面，特别在教育集中力低的儿童领域倾注心血。通过咨询顾问的方式，来传授教师在教育中必备的知识和态度，她也致力于咨询模式的开发和研究。

为了“Brain Korea 21”这个项目，她曾在加拿大的Simon Fraser University进行研究活动，也在首尔教育大学、敬仁教育大学、清州教育大学、建国大学、广播通讯大学等负责教育在职教师和实习教师。

现任韩国计算机大学咨询学科的兼职教授，并在韩国集中力中心担任教育和咨询的工作，提高儿童和青少年的集中力而努力。

<<集中力决定孩子的人生>>

书籍目录

推荐序1 集中力造就伟大的孩子

推荐序2 为烦恼的父母所写的书

序 言 父母能给孩子的美好礼物就是集中力

第一篇 孩子们的身上藏有集中力的种子

什么是集中力？

集中力是在规定的时间内完成任务的能力

集中力是选择性做出反应的能力

集中力是自我控制能力

集中力三节拍：自我控制能力，信息处理能力，注意力

“我不会”的智秀

“我不要”的泰永

“又忘了”的敏秀

父母分辨集中力种子的能力

集中力检测题目列表1 我的孩子集中力到底高不高？

破坏子女集中力的父母过分期期待型父母

不要问型父母

Never Ending型父母

散漫型父母

父母的信任是集中力的开始称赞的惊人威力

称赞能让鲸鱼跳舞

集中力检测题目列表2 我有多信任孩子？

How To 集中力的钥匙——称赞让集中力提高一百倍的四种称赞技术

第二篇 孩子的集中力消灭法、集中力挽救法

准备与孩子共度的时间

能让情绪安定的身体接触和对话

爸爸和孩子一起共度时光的五种方法

站在孩子的立场上讲话、行动听完孩子的话

为了站在孩子的立场讲话，父母应该遵守的对话方法

绝对要避免负面评价正在承受绝望的孩子们

开始实施摆脱绝望的计划

不要强调千篇一律的东西父母的忍耐力愈强，孩子的集中力就愈高

如果是真心为了孩子，就应该站在孩子的立场考虑问题

培养集中力的水分和养分，五阶段思考法五阶段思考法，心里话和自言自语的力量

第一阶段：定义问题

第二阶段：制订计划

第三阶段：中期检查

第四阶段：最终检查

第五阶段：称赞和鼓励

集中力检测题目列表3 父母要多留意孩子的话

How To 和孩子一起制定规则

第三篇 利用五种感觉的集中力学习法

让孩子去看、去听、去摸、去尝、去闻

<<集中力决定孩子的人生>>

与其阻隔外界对孩子的影响，不如换一种方式让孩子接受

通过感官调节外界刺激

调节身体的紧张感排除身体紧张感的缓解训练

好好利用各种刺激被动式集中力和主动式集中力

培养主动式集中力的方法

让孩子在脑海中画画

让孩子在脑海中画画

通过心智图让发散思考和收敛思考均衡发展同时培养逻辑思考和创意思考的“心智图法”

活用心智图形式的图表

集中力检测题目列表4 孩子缺乏的2%，寻找妨碍集中注意力的原因

How To 不同性格的集中力学习法

第四篇 明智的父母提高集中力的秘诀

为提高集中力准备充足的营养有规律的睡眠可以提高集中力

摄取可以提高集中力的食物

通过咀嚼刺激大脑，可以提高集中力

创造有利于集中注意力的环境在同一个地方做同一件事能提高集中力

安静的场所有助于提高集中力

清洁的环境有助于提高集中力

“再一次”原则和“像玩游戏一样”原则做完以后“再”检查一次

学习也要像玩游戏一样规定时间

十分钟学习法和Only one学习法十分钟学习法

Only one学习法

运用自拍相机、数码相机和记事本用数码相机反省自己的过失

活用集中力分散手册

集中力检测题目列表5 身为父母，我有哪些改变呢？

How To 提高集中力的学习姿势和消除压力的呼吸法、减压法

附录

针对孩子的爱好提高集中力

数学逻辑能力 语言能力 空间感

人际关系交往能力

自我理解能力 运动能力 音乐能力

和孩子一起进行提高集中力的游戏

掷骰子游戏 飞行师游戏 扑克牌游戏 镜子游戏

“我爱你”游戏 拍手游戏

<<集中力决定孩子的人生>>

章节摘录

版权页：插图：那么，如何才能让孩子发现隐藏的天赋并发挥这个天赋呢？

首先，应该让孩子全心全意地去感受这个世界。

父母要引导小朋友去观察周围的世界，让他们倾听生活在这个世界上众多生物们的声音，闻它们的味道，用手抚摸并感受它们的存在，以及和它们进行对话。

父母要和孩子一起去完成这个练习。

通过这种趣味练习，小朋友能够捕捉到隐藏在自身的各种潜能，从中选择一种可以相伴一生的能力，并与父母和身边的人一起培养这种能力。

这就是我在这本书中想和大家一起分享的“集中力”。

事实上，天才们并不拥有比别人高的智商。

主张进化论的达尔文小时候不过是一个拥有平凡智商的孩子，毕加索小时候被人评价为愚钝的学生，爱因斯坦也有过报考苏黎世大学却落榜的经历。

这样平凡的他们后来能够留下伟大的功绩，并不是因为他们有多高的智商，而是因为有很强的集中力。

8岁上大学的神童宋有根的父母也说：“有根的特殊才能在于他惊人的集中力和老实的个性。

”有根一旦拿到一本有趣的书或者开始组装一个器具，最长可以在同一个地方坐上14个小时。

就是这种集中力让他拥有了大学生水平的数学和科学实力。

那么，如何才能培养这种惊人的集中力呢？

首先，在埋头苦思如何培养集中力之前，先从正确理解什么是集中力开始吧！

集中力是在规定的时间内完成任务的能力当老师在课堂上分配个人作业或团体作业时，集中力低的孩子很难立即开始动手。

一般都是坐在位置上胡思乱想，或者呆呆地看着周围的同学，直到被老师点名或被老师训斥之后，才会迫于无奈开始动手。

不仅如此，由于他们很容易变得注意力涣散，因此完成的速度也会很慢。

所以，在别的孩子完成作业时，他们连一半都不能完成，通常要留下来继续补课。

而对于集中力高的孩子来讲，从任务开始到完全投入任务所需要的时间非常短。

这些孩子认真听取老师的讲解，可以很快理解任务的内容，并且立刻开始动手做自己应该做的事。

像这样的孩子，一旦开始一项作业，就不再会有其他杂念，而是全身心投入到这个课题当中，因此能够比别人更早做完功课。

集中力是选择性做出反应的能力

<<集中力决定孩子的人生>>

媒体关注与评论

父母为提高子女的集中力所必须做到的事项，如一颗颗宝石般镶嵌在这本书里。

这本书的每一节都附上了能够让父母直接仿效的具体事例，并附有诊断孩子集中力指数的测试题及帮助孩子提高集中力的趣味游戏，是一本结合了理论及实例的好书。

仔细观察这些蕴含着集中力养分的宝石，并且边读边付诸实践，就会看到孩子的集中力在不知不觉中提高了很多。

——金东日 | 产销大学教育学教授有很多父母虽然知道孩子身上有什么问题，却不知道产生问题的原因，也不知道如何帮助孩子，所以，他们才会感到焦急和无能为力。

这本书有系统地整理了有关集中力的相关研究，从基础到实践、从理论到应用的所有问题。

因此，为那些正在为集中力问题而苦恼的父母，提供了克服焦虑和无力感的一帖良方。

——刘翰旭 慧修少儿青少年精神科院长当愈来愈多的父母为子女缺乏集中力而苦恼的时候，这本书将成为父母对付这些苦恼的好帮手。

特别是，这本书介绍了各种各样的事例，必定能够提供更具体的帮助。

因为我确信这本书能在理解和帮助孩子缺乏集中力问题上，发挥宝贵的作用。

——郑熙正 韩国儿童咨询中心所长

<<集中力决定孩子的人生>>

编辑推荐

《集中力决定孩子的人生》编辑推荐：无法适应学校教育的爱迪生、落榜的爱因斯坦，成为天才的理由，不是拥有很高的智商，而是因为具有很高的集中力。

韩国最受父母推崇的亲子教育图书，全神贯注，集中力是教出来的。

韩国集中力中心，与首尔大学儿童青少年咨询研究室一起开发，普及集中力的专门机构。

韩国集中力中心为即将走向人生之路的孩子们引导方向，他们所提出的方案不仅在提高孩子的集中力方面甚为有效，而且在培养孩子主动学习的态度方面，也获得良好的效果。

韩国最受父母推崇的亲子教育图书，全神贯注，集中力是教出来的！

我的孩子头脑很聪明，为什么集中力却不够？

教育抹杀孩子的集中力都是父母的责任，在要求孩子去补习班、接受课外辅导之前，必须先抓住孩子的集中力！

<<集中力决定孩子的人生>>

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>