

<<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>

<<50招提升孩子的注意力>>

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>