

<<培养青少年专注力的方法>>

图书基本信息

书名：<<培养青少年专注力的方法>>

13位ISBN编号：9787514303391

10位ISBN编号：7514303391

出版时间：2012-2

出版时间：余霞 现代出版社 (2012-02出版)

作者：余霞

页数：198

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>

<<培养青少年专注力的方法>>

前言

星期日，家长带着孩子到动物园去玩，孩子对狮子产生了兴趣，一动不动地观察了50分钟，家长终于不耐烦了：“一只狮子你就看这么久，其它动物你还看不看？”

从这个生活细节来说，家长是有些疏忽了，他是用成年人的眼光来看待孩子的行为的。

孩子有着多么可贵的专注力，但家长却没有意识到这一点，不知不觉地对孩子进行干扰。

其实，孩子来到动物园，长期观察一种动物也许比走马观花看一遍更有价值，孩子的专注力需要保护！

专注力是科学家最主要的特质之一，科学家通常是长期在某个领域专注工作，最后取得巨大成功。

推而广之，任何人要取得成功都需要专注，做成任何一件事情都需要专注。

遗憾的是很多人的专注力从小就没有得到保护和培养。

平常，对一些无足轻重的小事，我们往往十分专注，而在对我们很重要的事情上，却又漫不经心。

一些人做事情不能成功，总是找出很多客观原因，但他是否意识到，缺乏专注力也许是最大的原因？

对于大多数人来说，与其说成功取决于天赋，不如说成功来自专注。

一个人拥有了专注力，才能更好地利用本身的积极思维，把精力放在正确的、重要的事情上，一步步走向成功。

今天的家长和教师应该意识到专注力的重要性，从小保护和培养孩子的专注力。

对孩子的专注力，首先就要保护，就像文章开头的例子一样，家长要懂得在孩子专注于一件事情时不要去打扰他。

每个孩子都有潜在的专注力特质，家长不要破坏它，其次就是培养。

随着孩子一天天长大，家长和教师应该用科学的方法，有意识地对孩子进行一些培养和训练，将有助于孩子专注力的发展。

本书重点谈到了中小学生的专注力的发展，低年级小学生注意力和集中能力是比较差的，家长对此应该有一定程度理解，但发展很快，到了高年级，注意力和集中能力就有了很大的进步；进入中学阶段，家长对孩子的注意力和集中能力也不能掉以轻心，由于升学压力加大和课程内容枯燥，中学生注意力不集中的现象也较多，这时家庭和学校也应该关注中学生的专注力问题，特别是让学生明确学习目的，发挥主动性和自觉性，有意识地培养自己的专注力，以坚强的毅力维持专注力，这样的学生，一定能够克服种种学习和生活中的障碍，一步一步走向成功。

本书适合家长、教师和孩子阅读，目的在于让中小学生意识到专注是走向成功的重要因素，让成年人意识到保护下一代的专注力特质是我们这代人的责任！

希望您能通过阅读本书了解到日常生活中孩子专注力的特点，形成重视孩子专注力的氛围，如果发现孩子有专注力障碍，要及时采取措施，对症下药。

书中也介绍了一些专注力训练方法，家长和教师可根据孩子的情况进行培养和训练。

<<培养青少年专注力的方法>>

内容概要

发现和创造新知识的能力是引导现代社会发展的关键。

我们必须从“学会”走向“会学”，即培养一种创新性学习能力。

专注才能把事办成办好，专注是一种时间管理方法，步注是一种目标式思维方式，运用本书提倡的方法，你可以集中全部的思维力量于事情的关键——你的目标、你的追求，从而取得成功，重大的成功。

《培养青少年专注力的方法》适合青少年阅读。

<<培养青少年专注力的方法>>

书籍目录

第一章 什么是专注力 从专注到专注意 专注力的两个关键点 专注力的主要因素：注意力 影响注意力的因素 中小學生应该专注读书第二章 从小培养孩子的专注力 0—7岁孩子注意力的培养 与其说培养，不如说保护 孩子的专注力真的很差吗 给孩子一点空间 根据国情培养孩子的专注力 学习音乐能提高孩子的专注力吗 饮食和体育活动影响注意力第三章 儿童感觉统合训练 什么是儿童感觉统合失调 怎样预防儿童感觉统合失调 感觉统合训练原则 感觉统合训练效果 家庭感觉统合训练小方法第四章 专注力失调 警惕“专注力失调” 你的孩子有“多动症”吗 先天多动症须及早治疗 儿童多动症常见问题解答 儿童抽动症与专注力 自闭症与专注力第五章 神经衰弱与专注力 青少年神经衰弱 神经衰弱与抑郁症 神经衰弱的诊断和鉴别 学生神经衰弱的治疗 神经衰弱的预防和调节第六章 专注力与观察力训练 什么是观察力 观察力就是注意力的聚合 观察步骤训练 学生观察力训练要领 观察力训练小方法第七章 小学生专注力培养 小学生专注力的发展特点 提高小学生上课的注意力 家长帮助孩子提高注意力 培养孩子做事的持久性 制造一个专注的按钮 提高注意力的游戏训练第八章 中学生专注力培养 中学生上课走神值得注意 中学生该如何听课 制订计划合理分配精力 集中注意力的几个方法 在阅读中培养注意力 改善睡眠提高注意力 别让手机分散注意力第九章 教学方法与学生专注力 组织教学的艺术 激发学生热情的技巧 课堂纪律管理策略 培养课堂上“倾听”素养 善用提问提高注意力

<<培养青少年专注力的方法>>

章节摘录

从专注到专注力 “专注”是一个人们熟悉的词语。所谓“专注”，就是集中精力、全神贯注、专心致志。也就是说，人们熟悉这个词就像熟悉自己的名字一样。然而，熟悉并不等于理解。

从更深刻的含义上讲，专注乃是一种精神、一种境界。

“把每一件事做到最好”，“咬定青山不放松，不达目的不罢休”，就是这种精神和境界的反映。

一个专注的人，往往能够把自己的时间、精力和智慧凝聚到所要干的事情上，从而最大限度地发挥积极性、主动性和创造性，努力实现自己的目标。

专注能产生极大的能量，能够给个人带来意想不到的变化，这是人们在工作和生活中逐渐得到的经验。

随着人们开始研究“专注”，提出了“专注力”这个概念，在心理学领域上有了更深广的意义。

美国心理学家埃伦·兰格和她的同事们通过长期研究心理对人们生活产生的巨大影响，随后把这种力量命名为“专注力”，其同样巨大却为负面效应的则是“缺乏专注力”。

兰格所说的专注力，不仅仅是一种持续关注事物的能力，更是一种生活方式，专注力经她演变成为一种奇妙的力量：“由于事事专注，我能够观察到每件事情的微妙之处，同时能够把握全局。

”专注力带给人们的不仅仅是平静的心态和成就感，更重要的是能带给人们热情和活力，善用专注力能有效控制自己的生活与际遇。

兰格在阐释专注力带给我们生活的改变时，还运用了大量来自养老院和医院的实验作对比，那些能无意识地使用专注力的老人以及病人在抗衰老、产生偏见想法、健康问题等方面都表现得更为正面。缺乏专注力，会使我们失控，而失控则使我们无法做出理智的选择。

从专注到专注力，是一种认识上的提高，有助于我们了解专注的重要性，从小保护和培养专注力。

专注力的两个关键点 由于在这个节奏快的社会存在着许多令人分心的事物，很多人发现，他们很难阻止他们的注意力从一件事情游走到另外一件事情上。

在孩子身上，医学和心理学都已经发现了，孩子们的注意力缺失紊乱已经成为父母头痛的一个问题。他们的孩子似乎过于活跃了，这问题有可能是先天性荷尔蒙失调引起的，也有可能是因为当今的小孩遇到很多像电脑游戏和电视令他们分心的事物引起的。

其实，不仅是孩子，当今的许多成年人，也显示出一种注意力缺失的倾向。

以前，我们的父母习惯于一个固定的工作，他们会被期望留在同一家公司工作直到他们退休。

但是现在，人们或主动或被动地从一份工作跳到另一份工作，心思常常不能安定下来。

每一种关系，每一份承诺，每一个行业都需要去耕耘，才会有收获。

完全拥有那种舒适轻松的感觉需要时间，这就意味着要在一个岗位上待上一段更长的时间。

为了实现它，下一步就是要求要有专注力了。

根据享誉美国的领导力研究专家和培训大师马克斯韦尔的说法，专注力需要有两个关键点——优先次序与集中注意力。

马克斯韦尔说：“一个领袖若只知道轻重缓急，却缺乏集中注意的能力，那就如同一个人知道该做什么，却老是一无所成；但如果只是集中注意力，却不知轻重缓急，那么虽可以保有品质，却不会有进展。

唯有两者都顾及时，他才有潜力去成就大事。

”这样，一个人应该先要知道轻重缓急，即重要的事情要先完成。

我们应该知道轻重缓急，那些出现的需求应该是其他的。

我们不应失去我们的承诺和责任感。

我们应该学习怎样去拓展我们的能力，学习怎样才能够适应额外的需求。

通过这样做，我们才能够锻炼我们的灵活性，我们的聪明才智和我们的心智才不会失去专注力。

把我们的注意力集中在目标上，考虑它的结果而不是过程。

如果你想着过程的话，仅仅想到你需要在上面花的努力和你需要用多久才能完成它的时间，你就筋疲

<<培养青少年专注力的方法>>

力尽了。

但假设你专注于结局或最终结果，你做的每一件事都关联到结局或最终结果；你做的每一件事也和结局或最终结果相配合。

然后，当你一步一步完成的时候，你会惊奇地发现你已经实现你的目标了。

当今，很多人已经分散了注意力，他们试图同时干太多的工作。

当问到他们擅长哪方面和他们已成就了什么的时候，他们不能明确地指出他们真正的成就了什么，然后他们可能会回答，他们对每一项活动的贡献都很少。

“如果你想捕捉两只兔子，那么两只都将逃脱。

” 所以，培养专注力的要点是优先次序和集中注意力。

这意味着，专注力的要素不仅仅是集中注意力，而且要懂得孰轻孰重，把专注用在正确的事物上。

P1-4

<<培养青少年专注力的方法>>

编辑推荐

《培养青少年专注力的方法》由余霞编著，适合家长、教师和孩子阅读，目的在于让中小學生意识到专注是走向成功的重要因素，让成年人意识到保护下一代的专注力特质是我们这代人的责任！希望您能通过阅读本书了解到日常生活中孩子专注力的特点，形成重视孩子专注力的氛围，如果发现孩子有专注力障碍，要及时采取措施，对症下药。书中也介绍了一些专注力训练方法，家长和教师可根据孩子的情况进行培养和训练。

<<培养青少年专注力的方法>>

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>