

<<注意力，决定孩子的一生>>

图书基本信息

书名：<<注意力，决定孩子的一生>>

13位ISBN编号：9787802515413

10位ISBN编号：7802515416

出版时间：2010-12

出版时间：金城

作者：清扬

页数：190

字数：113000

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>

## <<注意力，决定孩子的一生>>

### 内容概要

让孩子真正赢在起跑线！

最阳光、高效的注意力训练法让你的孩子拥有高品质的注意力！

注意力是孩子学习和生活的基本能力，它的好与坏直接影响孩子的认知、情感、爆发力等身心各方面的发展。

只有打开注意力的这扇窗户，智慧的阳光才能撒满心田。

本书告诉您如何如何培养孩子的注意力！

## &lt;&lt;注意力，决定孩子的一生&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 重视孩子的注意力 第一章 了解注意力 第一节 什么是注意力 第二节 注意力集中的好处  
 第三节 什么是注意力不集中 第四节 注意的功能和特征 第五节 注意力的生理机制 第六节  
 注意力的性别年龄表现 第七节 注意力与听知觉、视知觉 第二章 学习中注意力缺失的表现 第  
 一节 上课经常东张西望 第二节 忽略细节、粗心大意 第三节 做事拖拖拉拉 第四节 好动，行  
 事莽撞 第五节 幻想世界，神游太极 第三章 注意力不集中的危害 第一节 压力倍增，心理问题  
 第二节 身体不适随之而来 第三节 课堂效率低下 第四节 思维迟钝，记忆力下降 第五节 阅  
 读能力很难提高 第六节 后续自学能力欠缺 第七节 社交圈缩小 第四章 注意力方面的病症  
 第一节 注意力与性格 第二节 注意力缺失症 第三节 注意力障碍与学习障碍 第四节 多动症发  
 病的频率 第五节 注意力是可以改善的 第五章 注意力缺失的原因 第一节 注意力不集中的病理  
 因素 第二节 注意力不集中的心理因素 第三节 注意力分散的生理原因 第四节 父母对孩子的  
 情况不了解 第五节 顺其自然的观念是错误的 第六节 家长教育所起的副作用 第七节 家长教  
 育的误区下篇 提升孩子的注意力 第一章 培养孩子独立的能力 第一节 自己事自己做 第二节  
 作息有规律 第三节 吃饭锻炼注意力 第四节 个人卫生保持好 第五节 学习用品慎摆放 第六  
 节 合理分配时间 第七节 寻找最佳学习状态 第八节 学会分类 第二章 师长作用不可小觑 第  
 一节 培养精细动作 第二节 一次只做一件事 第三节 培养学习兴趣 第四节 控制自身情绪 第  
 五节 学会赞扬孩子 第六节 避免不良心理暗示 第七节 简短清晰发指令 第八节 创造集中的环  
 境 第九节 游戏提高注意力 第十节 教师仪表有玄机 第十一节 师长可用的有效手段 第三章  
 青少年自主提升注意力 第一节 明确学习目标 第二节 课堂培养注意力 第三节 心情愉快是关  
 键 第四节 培养自信，避免自卑、自恋有助于避免注意力分散 第五节 营造环境排除干扰 第六  
 节 饮食调节 注意力 第七节 注意力训练法 第八节 凝视法 第九节 冥想法 第十节 口中嚼嚼  
 状态佳 第四章 寻医问药 第一节 注意缺乏多动障碍诊断 第二节 多动症基本疗法 第三节 与  
 微量元素的关系 第四节 小心孩子的注意力低谷 第五节 听知觉和视知觉训练 第五章 适当引导  
 注意力 第一节 灵活运用注意力 第二节 手眼并用话学习 第三节 劳逸结合，保持活力 第四  
 节 克服注意力偏差 第五节 学会倾听的技

<<注意力，决定孩子的一生>>

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>