

孩子注意力不集中，妈妈怎么办？



[孩子注意力不集中，妈妈怎么办？](#) [下载链接1](#)

著者:鲁鹏程

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2018-3

装帧:平装

isbn:9787300251158

对任何人来说，注意力都是一笔宝贵的财富。遗憾的是，今天的很多孩子都有注意力不

集中的问题。只有打开孩子的注意力之门，才能真正挖掘出孩子的潜能。本书从注意力是孩子心灵的窗户、孩子注意力不集中的表现与危害、孩子注意力不集中的原因、给孩子创造有利于专注的环境、全面提升孩子的生活品质、利用孩子的兴趣提升注意力、重视调适孩子的不良情绪、教孩子学会自我控制、对孩子进行注意力训练这9个方面，全面阐述了孩子注意力不集中方方面面的问题，并给出了改变这种情形的有效方法，从而帮助妈妈培养出一个学习、做事都非常用心、专注的好孩子。一本书有效解决孩子注意力不集中的问题，孩子从此自觉主动，妈妈不再操心。

作者介绍：

鲁鹏程，本名张振鹏，北京师范大学教育硕士

●家庭教育专家，中华传统文化传播者、推动者

●全国教育科学“十二五”规划教育部重点课题“新课标背景下中小学价值教育的校本化研究”总课题组家庭教育专家

●中国关心下一代工作委员会特聘专家，北京大学中小学骨干教师高级研修班“传统文化与现代教育”专题主讲专家

●中央人民广播电台、江苏教育电视台、凤凰讲堂等家庭教育类节目特约访谈嘉宾

●北京市妇联“新蕊计划”家庭教育公益大讲堂特邀主讲专家

●家庭教育类杂志《时尚育儿》《亲子》等专家顾问团成员、撰稿人

●机械工业出版社成立60周年“ZUI具影响力作者”之一，作品总销量超过200万册，其中《好妈妈不吼不叫教育男孩100招》自2011年出版以来持续加印，畅销50余万册，续篇《好妈妈不吼不叫教育男孩100招（实践版）》入选“全民阅读年会50种重点推荐图书”及“全国图书馆推荐书目”，《教师的国学素养》于2016年11月荣获第三十届华东地区哲学社会科学图书二等奖，《给教师的100条建议》《学好<弟子规>教出好孩子》《孩子是教出来的》《3岁叛逆期，妈妈怎么办》《别以爱的名义伤害孩子》等作品广受读者好评

●有多部作品分别入选“中国十大家庭教育图书”、“《中国教育报》全国教师暑期阅读推荐书目”、“教育部全国中小学图书馆（室）推荐书目”

●另有多部作品版权输往韩国、越南、中国香港、中国台湾等国家和地区

目录: 第一章 对，这就是注意力！

——注意力是孩子心灵的窗户

人的心理活动指向和集中于某种事物的能力就是注意力。一个人是否拥有良好的注意力，不仅与他的智力发育、发展有密切联系，而且也会影响他的学习与工作。所以，为了让孩子也能在未来有所建树，我们就要从他小时候起对他加强注意力的培养。

1. 天才就是不断地注意！——注意力是心灵的窗户
2. 跟大脑有关哦！——从脑科学方面来认识注意力
3. 衡量注意力好坏的标志！——注意力的四大品质
4. 注意力是天生的吗？——孩子注意力的几个特点

5. 原来是这样啊！——认识孩子注意力发展的规律

第二章 爱走神，成绩也差哦！

——注意力不集中的表现与危害

注意力不集中是孩子普遍存在的一种现象，也是最困扰妈妈的重要问题之一。因为，孩子注意力不集中，不仅会影响他的学习成绩，还会影响他做事的效率和质量。所以，妈妈要了解孩子注意力不集中的表现与危害，从而更有针对性地给予他引导和帮助。

6. 我老是走神！——学习做事经常走神、东张西望

7. 不知道，不知道！——孩子“一问三不知”

8. 这个错误犯了好几回了！——做题经常犯同一类错误

9. 我没有注意到！——孩子做事忽略细节，粗心大意

10. 我也不想慢吞吞的！——孩子做事总是拖拖拉拉

11. 是虎头蛇尾吗？——孩子做事有始无终

12. 又被老师批评了！——孩子经常违反课堂纪律

13. 我没考好！——孩子学习效率低，学习成绩差

14. 我真的不行啊！——孩子自信心不足，经常很自卑

15. 我理不清呢！——孩子思维迟钝，跟不上别人思路

第三章 不能聚心一处，为什么呢？

——孩子注意力不集中的原因

孩子总是不能聚心一处，这到底是为什么呢？事实上，导致孩子注意力不集中的原因是多方面的。要想改善孩子注意力不集中的问题，首先要找到他注意力不集中背后的真正原因，然后再根据实际情况采取有针对性的措施和具体的训练方案。

16. 生理？病理？环境？——注意力不集中的三大主因

17. 就想引起他人关注！——注意力不集中的心理原因

18. 父母也有问题！——对孩子的教育方式不恰当

19. 我不愿意学习！——孩子贪玩，学习没有兴趣

20. 我压力好大！——学习压力过大导致注意力难集中

21. 其身正，不令而行！——没有给孩子做个好榜样

第四章 这个环境，你喜欢吗？

——给孩子创造利于专注的环境

墨子认为，人性如素丝，“染于苍则苍，染于黄则黄”，说明人的品德和性格会随着所处的环境化与接受的教育而变化。瑞典教育家爱伦·凯曾经指出，良好的环境是孩子形成正确思想与优秀人格的基础。他们说的道理是一样的，都是环境之于人的重要影响。所以，若要培养孩子良好的注意力，成为一个专注的人，环境也起着非常重要的作用。要为孩子创造一个利于专注的环境，让他的注意力能在环境的熏陶下得到大幅的提升。

22. 好温馨啊！——给孩子创造整洁温馨的家庭环境

23. 我很喜欢这个房间！——在孩子房间营造学习氛围

24. 请勿打扰！——孩子学习时，对他减少干扰和刺激

25. 我真的快不了！——不要总催促孩子“快，快，快”

26. 您都说了多少遍了！——不要对孩子唠叨个没完没了

第五章 健脑！踏青！生活有规律！

——全面提升孩子的生活品质

孔子曾说：“知之者，不如好之者；好之者，不如乐之者。”知道怎么学习的人，不如爱好学习的人；爱好学习的人，又不如以学习为乐的人。也就是说，学知识本领，爱好它的比知道它的接受快，而以此为乐的又比爱好它的接受更快。在某种程度上，讲的就是兴趣的重要性。美国科学家爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师。”这句话对提升孩子的注意力也同样适用。因为孩子的注意力持续时间通常较短，但对于他感兴趣的事，却能维持相对较长时间的注意力。也就是说，如果能抓住孩子的兴趣点，就等于抓住了他的注意力。

27. 早点睡吧，宝贝儿！——保证孩子有充足的睡眠时间

28. 吃点“健脑菜”！——让孩子的大脑有足够的营养

29. 哦，我们踏青去喽！——经常带孩子去接触大自然

30. 合理健康的膳食！——饮食均衡也会让孩子更专注

31. 生活要讲规律哦！——教孩子过有规律的生活

32. 这是暴力，我反对！——不用软硬暴力培养孩子专注力

第六章 妈妈支持你的兴趣！

——利用孩子的兴趣提升注意力

美国科学家爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师。”这句话对提升孩子的注意力也同样适用。因为孩子的注意力持续时间通常很短，但是对于他感兴趣的事情，却能维持相对较长时间的注意力。也就是说，如果我们能抓住孩子的兴趣点，就等于抓住了孩子的注意力。

- 33. 这个我不喜欢！——不要强迫孩子做他不喜欢的事
- 34. 喜欢就做吧！——不要干涉孩子做他喜欢做的事
- 35. 你问得很好！——利用好奇心培养孩子的学习兴趣
- 36. 这次做得真不错！——及时赞美孩子的每一个进步
- 37. 就知道瞎折腾！——不要亲手“打掉”孩子的兴趣
- 38. 欢迎妈妈吗？——与孩子一起做他感兴趣的事
- 39. 咱们做个游戏吧！——与孩子一起做提升注意力的游戏
- 40. 注意休息哦！——教孩子学会交替学习，合理用脑
- 41. 妈妈提醒你一下！——要让孩子明确他要注意的对象

第七章 妈妈理解，我心里也很难受！

——重视调适孩子的不良情绪

情绪是重要的非智力因素。积极的情绪会带给孩子良好的心境，使他心无杂念，从而更好地学习；而焦虑、恐惧、紧张等不良情绪，则会干扰孩子的正常认知，导致他注意力不集中。所以，对孩子注意力的培养，我们也要重视他的情绪调节，教他保持良好的情绪。

- 42. 有什么事跟妈妈说！——孩子忧郁，及时关爱和引导
- 43. 为什么焦虑呢？——孩子焦虑，及时帮助他摆脱掉
- 44. 相信自己，你可以的！——要给孩子积极的暗示
- 45. 发泄出来就好了！——教孩子“表达”自己的坏情绪
- 46. 没什么大不了！——缓解孩子考试等大事前的紧张感
- 47. 妈妈会克制的！——帮助孩子远离“情绪污染源”
- 48. 要做个乐天派哦！——培养乐观的孩子，笑对不如意
- 49. 放松训练开始！——引导孩子学会放松自己的身心
- 50. 没有什么好怕的！——帮助孩子消除他的畏难情绪

第八章 掌控自己，才能掌控未来！

——教孩子学会自我控制

孩子注意力不集中，很大程度上是因为他严重缺乏自我管理的能力，也没有强大的自控力，不能掌控自我。所以在生活中，很大一部分孩子也就无法集中精力预习、听课、写作业、复习等。可以说，孩子只有学会了自我控制，才能让注意力更加集中，如此也才能掌控自己人生的未来！因此，要注意培养和提升孩子的自我控制力。

- 51. 等一会儿哦！——用“延迟满足”提升孩子注意力
- 52. 不要那么冲动哦！——培养孩子强大的自制力
- 53. 你想什么时间完成？——教孩子给自己规定完成期限
- 54. 走，一起去跑步！——舍得让孩子去参加体育锻炼
- 55. 你能独立完成！——鼓励孩子自己做作业，我们不陪
- 56. 做好这一件事！——让孩子学会每次只做一件事
- 57. 要事第一！——集中精力去做不想做又必须做的事
- 58. 再坚持一下！——重视培养孩子的耐力与忍耐性

第九章 必要的练习还是不能少的！

——对孩子进行注意力训练

集中注意力并不是孩子天生就会的，需要我们在后天对他进行有针对性的、有意识的培养。所以，采用一些简单、科学、实用的方法，对孩子进行相应的注意力的训练，还是十分必要的。这些训练，既有利提高孩子的集中注意力，也有利于孩子其他能力的发展。

- 59. 让思路“追老师”！——对孩子进行有意注意训练
- 60. 引导孩子多多地读书！——对孩子进行阅读训练
- 61. 让孩子大声读书！——对孩子进行眼耳口协调训练
- 62. 送鸡毛信喽！——对孩子进行目标引导训练

- 63. 智慧在手指尖上！——对孩子进行动手能力训练
- 64. 满足孩子听的需求！——对孩子进行听觉能力训练
- 65. 看谁算得快！——对孩子进行注意力转移训练
- 66. 尝试“一心二用”！——教孩子学会分配注意力
- · · · · (收起)

[孩子注意力不集中，妈妈怎么办？](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

注意力

评论

2018年5月11日中午始阅，浙图u借。4月参加幼儿园公开课时感觉EASON注意力不集中，借之。希望阅后有所帮助。5月23日阅毕，内容多为理论介绍，具体操作层面的不多。对部分内容作简要摘录，见笔记。

[孩子注意力不集中，妈妈怎么办？](#) [下载链接1](#)

书评

[孩子注意力不集中，妈妈怎么办？](#) [下载链接1](#)