

<<青少年最喜爱的94个注意力训练>>

图书基本信息

书名：<<青少年最喜爱的94个注意力训练>>

13位ISBN编号：9787115216175

10位ISBN编号：7115216177

出版时间：2009-11

出版时间：人民邮电出版社

作者：安德列亚·索尔姆斯

页数：168

字数：150000

译者：张晓玲

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>

<<青少年最喜爱的94个注意力训练>>

前言

不管是上小学、中学还是大学，也不管是接受培训还是上班工作，我们都必须高度集中注意力，但这却不是件容易的事情。

我们都曾经有过这样的经历：当我们想集中精力做一件事时，却总是走神，尤其是当我们遇到棘手的事情心绪不佳或者没有兴趣时。

然而，这些并不应该成为我们放弃希望的理由，我们可以通过训练来提高注意力。

本书为读者提供了许多实用的点子，比如通过丰富的练习来有效地提高注意力。

我们可以从书中学到一些具体的技巧来提高学习动力和接受能力。

此外，我们还能通过本书了解到哪些因素恰恰是干扰注意力的“罪魁祸首”，并知道应该怎样有效地去克服这些干扰。

不管你是为了准备一次重要的考试而正在努力学习，还是为了准备一项报告而正在全面地了解一个新领域，只要你全神贯注并且有计划地去准备，你肯定能够又快又好地达到自己的预期目标。

另外，本书还提供了许多不同的解压与放松方法，这些方法对于正处于紧张学习或者复习应考中的你来说是很有帮助的，它将教会你如何轻松自如地保持镇静。

本书每章后面都设计了形式多样的练习，通过这些练习，你的注意力将会得到有的放矢的训练。

<<青少年最喜爱的94个注意力训练>>

内容概要

本书围绕着提高学习注意力这一主题，从注意力与学习之间的关系出发，全面系统地介绍了提高注意力的各种技巧。

作者从提高学习动力、合理安排学习与自由时间、克服应考恐惧以及解除压力等几个方面进行了全面的分析，并提供了94个实用的训练练习，使读者通过基本训练，能够把注意力提高到一个理想状态，使学习效果迈上新的台阶。

本书有关内容和各项训练，特别适合当前处于各学习阶段的广大莘莘学子了解和运用。

<<青少年最喜爱的94个注意力训练>>

书籍目录

第1章 注意力 1.1 什么是注意力 1.2 跨越注意力阻碍 1.3 提高学习注意力的方法第2章 动力 2.1 什么是动力 2.2 明确目标有助于提高学习动力 2.3 消除对某些科目的偏见 2.4 创造一个积极的自我形象第3章 学习时间—自由时间 3.1 有关时间的问题 3.2 时间如何影响学习能力 3.3 休息很重要 3.4 时间压力影响学习能力 3.5 在学习时间和自由时间之间寻找平衡 3.6 制定并遵守时间表第4章 考试阶段的恐惧 4.1 什么是应考恐惧 4.2 考试要准备充分 4.3 考试阶段更需积极乐观第5章 解压方法 5.1 什么是压力 5.2 呼吸的技巧 5.3 自然生成式训练 5.4 渐进式肌肉放松 5.5 瑜伽 5.6 通过运动来放松 5.7 健康生活结束语答案

<<青少年最喜爱的94个注意力训练>>

章节摘录

第1章 注意力 缺乏集中精神的能力是不可能在学习中取得成功的，它会让你觉得学习是件头疼的事情。

在本章中，你将了解到什么是注意力、怎样消除阻碍和干扰注意力集中的因素，以及如何有针对性地进行注意力提高训练。

1.1 什么是注意力 劳拉坐在自己房间里的书桌旁，她本来想做家庭作业，但她却在浏览一本杂志，看看最近有什么新上映的电影。

也许，你也有过类似的情形，不管你看的是杂志还是漫画或者电视。

有太多的东西让你分心，它们影响了你做正事，也就是说干扰了你的注意力。

思想集中 思想集中就是把所有的注意力有意识地都放在某一件事情上，并且不会因为别的事而分心或是受到外界的干扰。

然而，一般人通常很难做到这样专注，总是有许多其他念头闪过脑海，分散我们的注意力，我们的头脑中总是浮现出形形色色的画面。

当然，有时候我们也很容易集中精神，那是因为所要做的事情是我们所感兴趣的。

对于劳拉来说，她所感兴趣的可能就是那些她喜欢的明星出演的新电影。

这些情况同样会发生在学校里：如果老师要求学习的东西正好是你所感兴趣的，那么你在学习这些东西时会比学习那些你不感兴趣的东西要更容易集中注意力。

所以，动力是影响注意力集中的一个重要因素(关于动力，我们将在第2章中详细探讨)。

集中注意力就是要求把所有的思想都放在某一件事情上。

同时专注做两件事情是很难的，也几乎是不可能的。

假使你试图在读书的同时去猜测刚刚是谁在和你的大姐通电话，那么你后来会发现刚刚看过的几页书的内容你都没有领会。

这样，你还得重新往回翻，把疏漏的关键内容或者没有领会的细节再看一遍。

学习和注意力 只要注意力集中就能够进行有效率的学习。

注意力不集中的话，就不能算做是有意识的学习，也就不可能有什么学习成果。

如今，许多学生很容易分散注意力，这通常都不是由强大的干扰所导致，而只是由一些比较容易克服的困难所导致。

如果接受相应的训练的话，这种情形则是可以改变的。

有目的地训练注意力 你完全可以很轻松地训练你的注意力。

你可以把下面的练习当做热身练习来做一做。

练习1 请你有意识地观察一事物，比如你的书桌椅：它是什么颜色的？

是什么形状的？

是用什么材料做的？

它的什么地方能够吸引你的注意？

试一下，闭上眼睛，在头脑中重构它的模样。

然后再睁开眼睛，比较一下，看你刚才所重构的和现实中的有什么不同。

如果你偶尔做一下这样的练习(当然不管你所观察的是什么事)，你会发现你的注意力在不断有意识地观察某件特定事物的过程中逐步得到提高。

同样，在你背记物理课中的转换电路或者地理课中某个国家河流的流向时，使用这样的方法是很有有效的。

练习2 请把下图中所有的E用圆圈圈出来，把所有的O用方框框出来！

本书随后将有许多注意力方面的训练练习。

1.2 跨越注意力阻碍 许多影响注意力的因素都不曾引起我们的注意。

为了避免其干扰注意力，我们要把这些因素牢记在心。

下面将介绍一些影响注意力的积极因素及消极因素。

声音干扰 许多人喜欢在学习的时候听音乐。

<<青少年最喜爱的94个注意力训练>>

此时，人的注意力不自觉地放在两件事情上了。

通常来说，这会分散学习注意力，注意力没有集中起来，而是在音乐和学习之间来回徘徊。

近来有科学研究证明，边听音乐边学习的效率要比在安静中学习的效率低。

只有在做一些惯常工作的时候，音乐才可能起到积极作用。

另外，如果音乐能够覆盖住学习周围更吵闹的噪音的话，那么它对工作或学习来说则是有帮助的。

但总的来说，音乐对于集中注意力是弊大于利。

同样，当人们工作时，如果电话铃总是响起或者旁边总是有人在聊天，那么人们是无法安静地工作，无法集中注意力的。

建议 比如，你的弟弟妹妹总是无端地跑到你的房间来玩耍，使你的学习受到干扰。

这样的事情你肯定向你的父母抱怨过，他们也能理解这一点，并认为你在学习的时候需要一个单独的、尽量不被打扰的空间。

而后，你则会去教导你的弟弟妹妹们，让他们不要吵、安静一点——至少在你做作业的时候不要干扰你。

P1-4

<<青少年最喜爱的94个注意力训练>>

编辑推荐

注意力高度集中是做好各项事情的基础。

孩子天性活泼好动，注意力常常难以集中或集中的时间很短。

这种情况导致不少孩子在学习时出现很多问题，并且在其他方面也很难表现出色。

但如果进行注意力提高训练，那么这方面的问题将会大大减少。

德文版图书《青少年最喜爱的94个注意力训练》正是这样一本专门介绍如何提高注意力的书籍。

这本书同时也表明，不管哪里孩子，注意力问题都普遍存在，所以该书中文简体字版的出版，将大大有益于我国当前辛苦求学的孩子们。

提高学习注意力，让每一分钟都有效

<<青少年最喜爱的94个注意力训练>>

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>