

<<让专注成就孩子的一生>>

图书基本信息

书名：<<让专注成就孩子的一生>>

13位ISBN编号：9787506475020

10位ISBN编号：7506475022

出版时间：2011-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：陈雪梅

页数：276

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>

## <<让专注成就孩子的一生>>

### 内容概要

陈雪梅编著的《让专注成就孩子的一生》将带你走进孩子的专注力世界，为你解读那些可能被你忽略了的专注细节。

在《让专注成就孩子的一生》中，你不但能了解到孩子不专注的原因，还可以学习到专注力训练的具体操作方法。

在一个个精彩的个案辅导中，你可能会找到一把智慧的钥匙，打开孩子的专注力之门，让智慧的阳光照进孩子的心田。

## <<让专注成就孩子的一生>>

### 作者简介

陈雪梅，女，30岁，笔名，麦小麦福建省福清市人，毕业于福建师范大学，有多年的教育实践经验，关爱孩子的健康与成长，深受广大家长的信赖，孩子的喜欢。07年以来，专门从事孩子的教育研究和家庭教育工作，对家庭教育有自己独到的理解。

## <<让专注成就孩子的一生>>

### 书籍目录

#### 第一章培养优秀孩子从培养专注力开始

专心一注意一成功

专注让观察力更强

专注使记忆更深刻

专注使学习更优秀

专注有利于人际交往

孩子专注力发展的特点

你的孩子专注力如何

孩子为什么不专注

孩子专注力培养应避免的误区

培养专注力应遵循的原则

#### 第二章把家庭变成孩子专注力成长的沃土

别把孩子置于矛盾之中

给孩子独立、安静的学习环境

房间既要整洁，也要有序

请不要充当陪读

让孩子过有规律的生活

饮食不当影响孩子专注

保证孩子的睡眠质量

鼓励孩子多运动

给孩子玩的时间

让孩子接触大自然

培养孩子的忍耐力

别让孩子沉溺于电视

#### 第三章让专注成为一种习惯

习惯不好影响孩子的专注力

培养孩子做事的条理性

要求孩子做事应一心一意

向孩子提出切实可行的要求

给孩子制订合理的作息时间表

让孩子做时间的主人

教孩子学会自控

培养孩子的思考习惯

给孩子规定任务和期限

教育孩子做事要有计划

劳逸结合才能更专注

教给孩子专注的方法

#### 第四章给孩子专注的“动力”

教孩子用目标指引专注的方向

用兴趣吸引孩子的专注力

好奇促使孩子专注

让孩子体验成功的快感

让孩子永远充满希望

多鼓励、赞美孩子

把奖励变为孩子的动力

## <<让专注成就孩子的一生>>

自己选择才能专注、才会投入  
有梦想才有动力  
责任心是专注的心理动因  
第五章情绪稳定能使孩子更专注  
激发孩子良好的情绪  
让孩子远离焦虑  
避免让孩子受到“情绪污染”  
消除孩子的畏难情绪  
自信是专注的心理保障  
乐观有利于专注力的发展  
积极的心理暗示促进专注  
教孩子建立良好的人际关系  
让孩子放松心情，放下负担  
与孩子一起玩注意力游戏  
第六章强化视听以促进孩子的专注力  
视觉训练  
专注训练  
发现训练  
凝神训练  
追根溯源训练  
听觉训练  
眼、耳、口协调训练  
专注也需广度训练  
第七章用科学训练提升孩子的专注力  
即时注意训练法  
专心思维训练法  
模型练习法  
多米诺骨牌训练法  
乒乓球训练法  
舒尔特表训练法  
第八章在游戏中培养持久的专注力  
视觉游戏  
听觉游戏  
触觉游戏  
运动游戏  
认知游戏  
语言游戏  
数学游戏  
娱乐性游戏

## <<让专注成就孩子的一生>>

### 章节摘录

版权页：无数科学家成才、成功的故事告诉我们，要想在一件事情上有所发现，有所收获，就应该专心、投入，只有这样，才能获得最佳的效果。

也正因为如此，我们说，专心是一个人获得成功的重要因素。

对于孩子来说，专心的品质更是必不可少。

只有“心”专，才能全身心地投入到学习中，高度专注地完成任务，才有收获。

在日常生活中，家长应该提醒和引导孩子留心生活，用心做事，养成专注的习惯。

如，写作业时，家长应事先告诉孩子，要静下心来，专心致志地完成作业，做完事情再去玩；做一件事情要有始有终，不要三心二意，更不能半途而废；在春意盎然的时节，一家人漫步公园时，家长可提醒孩子注意是否长出了翠绿的小草、绽放了绚丽的花朵；参观画展时，家长提醒孩子仔细观察画家在色彩与构图上的细微变化……从小养成专注的习惯，将让孩子一生都受益无穷。

观察力就是观察、认识周围事物的能力，它是思维的起点，是人类积累知识、发展智力的重要途径，是聪明大脑的眼睛。

观察能力的强弱影响着一个人对外界环境的感知程度。

观察能力较强的人，能够捕捉到瞬息万变的事物，发现那些看上去细微却十分重要的细节，从而让事物在自己的脑海中留下准确、完整、丰富、深刻的印象。

而观察能力弱的人，经常忽视了许多重要的细节，脑海里留下的只有支离破碎甚至错误的印象。

## <<让专注成就孩子的一生>>

### 编辑推荐

打开孩子的专注力之门，愿《让专注成就孩子的一生》能成为孩子的良师、家长的益友。

陪伴每一位孩子健康发展，快乐成长！

孩子的专注力有哪些特点？

他们的专注力受哪些因素的影响？

如何训练和提升孩子的专注力？

<<让专注成就孩子的一生>>

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>