

<<5分钟玩出专注力>>

图书基本信息

书名：<<5分钟玩出专注力>>

13位ISBN编号：9787508625829

10位ISBN编号：750862582X

出版时间：2011-1

出版时间：中信

作者：张旭铠

页数：173

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>

## &lt;&lt;5分钟玩出专注力&gt;&gt;

## 前言

了解孩子不专心的原因，对症下药 文 / 张旭铠 从事儿童职能治疗十多年来，服务过千余名孩子，前一段时间将病历全部调出来(我有个习惯，喜欢把所有数据都电子化)，经过电脑统计后发现，2000年以前，来看医生的孩子，大部分症状不外乎动作慢、容易跌倒、写字很丑等。而2000年后的家长，主述则都变成了孩子“不专心”、“上课发呆”、“容易分心”等问题，而且这些症状的比例占所有问题的90%以上。

不专心的孩子变多了吗？

上面的数据显示出越来越多的孩子有注意力方面的问题吗？

不！

我相信是老师、家长越来越搞不定这些鬼灵精怪的孩子，无法找出他们需要协助的地方，所以认为他们“不专心”。

“注意力”、“专注力”这两个名词已被大家所关注，加上没有哪个家长希望自己的孩子变成“多动儿”，于是当孩子活泼一点、说话多一点、吃饭慢一点，甚至考试分数低一点，就通通与“不专心”联系在一起，接着就开始访名医、寻偏方。

“病”急乱投医的结果，反而是让孩子真正存在的问题被隐藏了，却不得不接受非必要的“服务”，反而造成事倍功半的结果。

看看我们的孩子，上课容易发呆、分心，外面有个风吹草动，视线马上就转移，这是因为孩子的大脑无法分辨环境中各个信息的重要性，也就是感觉统合的问题。

此时如果单纯认为是孩子“不专心”，而给他服药、进行其他治疗，反而会让孩子的大脑得不到足够的感觉信息来作改善，这会让孩子的问题更加严重。

比如孩子无法专心写作业，是因为不专心，还是功课太难，抑或是肚子饿、缺乏热量，所以才无法静下心来写作业？

孩子不专心，还是大人没耐心 这些年与儿童相处下来，我发现孩子们一年比一年聪明，如果父母仍是以代代相传的方法来教孩子，一定会吃到苦头，现代的孩子可是不吃这一套的！

当父母、老师没辙的时候，只能给出“孩子不专心”的结论，于是开始往医院里送。

多年前，我所待的医疗院所正在某学校附近，就常常有该校某位老师转介的学生来看门诊，但是经过访谈、评估、检查后，发现这些学生并没有不专心、多动的问题。

后来旁敲侧击发现，这位老师只要遇到上课没有乖乖坐好或是做事慢半拍的学生，一律判断为“多动症”、“注意力不集中”，于是要求家长带去看医生。

了解孩子不专心背后的原因 老师、父母如何让孩子听话，改善“不专心”的现象呢？

观察与创意是很重要的。

孩子本来在路上好好走着，突然冲了出去，妈妈就认定孩子好玩、不守规矩，但是孩子可能是要冲过去占个位子给妈妈坐！

在教室里，写作业的时间已经结束，老师要求大家把书本收起来回家再写，却仍有一个孩子还在奋笔疾书，老师就认定他没有听到老师讲话、不专心。

但是，事实上，孩子可能是只剩下一行就写完了，所以想急着完成作业向老师邀功。

亲爱的老师及父母，我们如果可以多一点耐心，好好观察孩子的行为，就可以了解孩子“不专心”是事出有因，是孩子小肌肉力量不够，写字写一会儿就手酸，必须休息，还是孩子视力和理解力有问题，看不清楚、看不懂。

您的孩子在什么情况下才会专心？

有些孩子必须在安静的环境中才可以阅读，有些则要在嘈杂的咖啡厅中才可以思考。

还记得我小时候，若要我专心念书，房间里不仅要有声音，而且还非得是掺杂有人说话的声音，于是从小陪我专心念书的就是“相声”了！

了解了孩子不专心以及可以专心的原因，除了对症下药给予适当的训练、鼓励或治疗外，我们更要发挥创意，让孩子对于父母讲话、上课听讲产生兴趣，这样孩子才会真正接受老师、父母的指令，并且去做正确的事。

## <<5分钟玩出专注力>>

将孩子当“完整的人”来看待及对待 新闻曾报道过，有老师为了吸引学生注意而苦练魔术，也有父母为了鼓励孩子专心做功课，而帮孩子在网络游戏中练级，这些都是发挥创意、提高孩子学习兴趣的“可爱”例子。

然而，我并不是鼓励每位师长都去变魔术、玩网络游戏，平时的小糖果、大拥抱，甚至口头上的赞赏，都是正面激励孩子专心的好“武器”。

职能治疗师并不是个多伟大的职业，但是我们的养成教育告诉我们必须要将孩子当成“完整的人”来看待，绝对不可以“头痛医头，脚痛医脚”，必须找出深层的病因加以诊治。

所以在施诊期间我也常遭到家长的诘问：“我的孩子已经很不专心了！为什么治疗师还要让他荡秋千？”

“我的孩子已经坐不住了，为什么治疗师还要让他跑来跑去？”

针对家长的疑虑，我们很愿意为家长详细说明治疗的意义与计划，我们也很高兴家长在我们说明之后，可以充分了解孩子“不专心”的原因，进而在家中也可以提供训练，让孩子可以快速进步。

希望这本书的出版，可以帮助老师、父母找出孩子不专心的原因，并且可以找到适当的资源渠道，让我们的孩子可以在和谐、愉悦的亲子、师生关系中，快乐地学习与成长。

## <<5分钟玩出专注力>>

### 内容概要

由张旭铠编著的这本《5分钟玩出专注力》是台湾地区口碑第一的儿童专注力培养经典，上市三年仍高居各大书店同类书畅销榜首，幼儿园教师、小学教师热度推荐。

通过《5分钟玩出专注力》这本书，可以帮助父母及时找出孩子不专心的原因，抓住学龄前、小学低年级阶段培养儿童专注力的关键期，奠定良好的学习基础。

## <<5分钟玩出专注力>>

### 作者简介

张旭铠，职能治疗师。

高雄医学院复健系职能治疗组毕业，育有一子一女。

从事儿童职能治疗十多年来，服务过千余位的孩子。

曾经经历脑伤住院治疗，鬼门关走一回后，认为老天让他继续活下去，是希望他能尽全力为孩子贡献一切，并将这十多年来的宝贵临床经验写出来，帮助更多孩子。

因此于2009年7月出版第一本书《5分钟玩出专注力》获得父母极大的回响。

#### 【现职】

适健复健科诊所副院长、台湾儿童潜能发展协会秘书长、台北市青少年暨儿童关怀福利协会秘书长、台北市青少年育乐中心Y17顾问、中华民国职能治疗师公会全国联合会理事、台北市职能治疗师公会监事。

#### 【曾任】

台北市立联合医院职能治疗师、台北市立永春国小职能治疗顾问、台北市私立复兴小学专注力讲师。

## <<5分钟玩出专注力>>

### 书籍目录

自序1 因为感谢，所以付出更多  
自序2 了解孩子不专心的原因，对症下药  
前言 注意力不集中在台湾  
观察孩子是否多动的量表  
评估孩子是否专心的量表  
第一章 您了解专注力吗？

什么是专注力  
专注力对孩子的重要性  
专注力不佳，影响孩子未来的表现  
专注力不足，要不要看医生？

培养专注力10招  
第二章 感觉综合与专注力  
感觉统合失调会影响专注力  
感觉统合与专注力有什么关系？

感觉统合失调，孩子就会不专心  
如何检验孩子是否不专心  
怎么在生活中培养孩子的专注力  
5分钟玩出专注力  
主题·寻宝箱 / 主题·旋转椅 / 主题·小牛推车  
第三章 大动作发展与专注力  
大动作发展失调会影响专注力？

大动作发展与专注力有什么关系？

大动作发展不当，孩子就会不专心  
如何检验孩子是否不专心  
怎么在生活中培养孩子的专注力  
5分钟玩出专注力  
主题·踩高跷 / 主题·投篮  
第四章 观察力训练与专注力  
观察力不足会影响专注力？

观察力与专注力有什么关系？

观察力不足，孩子就会不专心  
如何检验孩子是否不专心？

怎么从生活中培养孩子的专注力？

5分钟玩出专注力  
主题·数三角形 / 主题·找出相机画面  
第五章 阅读习惯的养成与专注力

## <<5分钟玩出专注力>>

阅读习惯不良会影响专注力？

阅读习惯的养成与专注力有什么关系  
阅读习惯不良，孩子就会不专心？

如何检验孩子是否不专心？

怎么从生活中培养孩子的专注力？

5分钟玩出专注力

主题·找关键词 / 主题·没有结局的故事

第六章 专心习惯的养成与专注力

集中力不足会影响专注力？

专心习惯与专注力有什么关系？

没养成专注习惯，孩子就会不专心？

如何检验孩子是否不专心？

怎么在生活中培养孩子的专注力？

5分钟玩出专注力

主题·找随机数表 / 主题·我听不到

第七章 视知觉的建立与专注力

视知觉发展不良会影响专注力？

视知觉与专注力有什么关系？

视知觉+视觉认知=视觉竞争力  
视知觉不良，孩子就会不专心？

如何检验孩子是否不专心？

怎么在生活中培养孩子的专注力？

5分钟玩出专注力

主题·大家来找碴 / 主题·影子游戏 / 主题·我看到了

第八章 训练书写时的专注力

书写时专注力不良会有什么影响？

孩子书写能力的发展

书写时需要的3种类型的专注力

提高书写时专注力的三要素

如何检验孩子是否不专心？

怎么在生活中培养孩子的专注力？

## <<5分钟玩出专注力>>

5分钟玩出专注力

主题·连数字 / 主题·走迷宫 / 主题·数独游戏

第九章 培养课业学习时的专注力

上课时注意力不集中有什么影响？

课业学习与专注力有什么关系？

影响课业学习专注力的因素有哪些？

提高课业学习专注力的3原则

如何检验孩子是否不专心？

怎么在生活中培养孩子的专注力？

5分钟玩出专注力

主题·中国功夫 / 主题·手指操 / 主题·荣誉榜或代币制度

附录 训练专注力的小游戏

## &lt;&lt;5分钟玩出专注力&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：阅读习惯不良会影响专注力？

问题1：孩子为什么只爱玩具，讨厌看书呢？

我的小孩从小就对能动手玩或是装电池就会动的玩具感兴趣，我买给他的故事书几乎都不看，结果上了幼儿园后，也只想玩游戏类的教具，只要老师开始教认字或是想教他看书，他就会突然大发脾气、不想阅读。

我和老师都很烦恼，为什么一接触到书本他就会一反常态？

刚开始，案例中的妈妈带孩子到心智科检查，心智科医生怀疑这位小朋友可能有情绪障碍，或是不喜欢老师的教学方式。

可是经过观察后，发现他在生活中没有特殊的情绪异常，而且换了老师后，依旧没有解决问题。

后来转来复健科，我们发现原来这个孩子是不愿意去面对阅读这件事。

所以，我们教这位妈妈先培养孩子阅读的习惯，一开始先让他接触立体类或可以随意撕扯的拉拉书之类的图画书，让他发现原来故事书也会动，于是就愿意去听听故事书的内容。

慢慢地妈妈再转到绘本，一直到小学一年级时再让他接触有注音的故事书，只要他愿意念出来，妈妈就会称赞他。

后来我们追踪发现，经过妈妈长时间的阅读习惯培养后，孩子不再发生看到文字就生气的状况，也能够接受老师的指导，上课时的专注力也提升了许多。

问题2：孩子为什么只喜欢上自然课，是有学习障碍吗？

我的儿子已经上小学五年级，只要遇上写作业或是念书就问题一大堆，他对于需要花时间去读或去写的功课完全没兴趣，但是，对于自然科学却非常投入，像前一阵子他很迷养甲虫，简直快成甲虫专家了，结果作业几乎都没写，上其他课也都不专心。

我很担心他有学习障碍，该怎么办？

经过和案例中的妈妈沟通讨论并评估孩子的状况后，我们发现孩子其实有足够的学习能力，最大的问题在于他不喜欢花太长时间去写作业，而且因为他一直没有养成阅读的习惯，当他一遇上需要阅读的课程就觉得很痛苦，没办法集中心思在课堂上。

刚开始妈妈表示，他经常上网查自然科学的资料，感觉上也有阅读。

不过，使用电脑时会有动手指、点图等动作，这个方式并不等于真正的文本阅读。

所以，后来我们建议妈妈先带他去买各种他有兴趣的书籍，然后每天晚上7点半到9点定为全家的阅读时间。

经过半年以上的环境培养，后来又碰上哈利·波特热，他也开始尝试读《哈利·波特》这类文字量大的书籍，慢慢地在学校不专心的问题就解决了，而且写作业的速度也加快许多。

阅读习惯的养成与专注力有什么关系？

好的阅读习惯就是孩子每天都有固定的阅读时间，同时他也乐于阅读、有能力阅读，当接触到喜爱的书本时，他会积极主动地想要去读这本书。

当习惯已经内化进入生活之后，阅读对他来说就像吃饭一样，是非常平常而且自然的事。

当阅读习惯养成后，妈妈会发现孩子比以前更沉稳、更专心，能够在一段时间内专心投入一件事情。

不过，孩子并不是一开始抓到书就知道如何阅读的，“听说读写”是学习阅读的必经历程。

所以，从婴幼儿阶段起可以由妈妈讲故事给孩子听，接下来逐渐让孩子看图来讲故事，这种由大人转换到孩子身上的过程，就是孩子进入主动阅读的第一步，也就是从孩子的角度来理解书里的内容。

培养孩子阅读习惯的六步骤 年龄与适合的书籍 培养阅读第一步1—3岁由妈妈讲故事给孩子听，可以选择以图片为主的故事书。

培养阅读第二步3—4岁让孩子尝试看图来讲故事，或是表达他听完故事之后的简单感想。

培养阅读第三步4—6岁选择有简单文字的绘本书籍，让孩子尝试先听妈妈讲一次或是自己看拼音来读，然后再讲给妈妈听。

培养阅读第四步6—8岁依孩子的兴趣选择各种题材、各种形式的书籍，让孩子去认字看故事，并广泛地阅读。

## &lt;&lt;5分钟玩出专注力&gt;&gt;

培养阅读第五步8—10岁依孩子年龄及识字能力，开始增加书中的文字比重，让孩子慢慢习惯阅读以文字为主的书籍。

培养阅读第六步10—12岁挑选适合这个年龄的书籍，尽量选择以文字为主的图书，并逐渐增加文字的量。

等孩子到了幼儿园中班及大班阶段，就能进入初级的阅读，一开始是先认字，家长可以让孩子玩认字的游戏，请他找出故事书中他所认识的字，接下来再通过他认识的字来讲故事给妈妈听。

采用阶段性、循序渐进的培养过程，随着识字量的增加，孩子就能进入真正的“阅读”阶段，他能够一行接一行，把书中的故事念出来，这就是独立阅读。

过多的电视、游戏刺激是扼杀阅读兴趣的凶手 根据国际教育成就委员会在2006进行的一项全球小学四年级学生的阅读素养研究，台湾地区学童的阅读成绩在全球45个国家及地区中排名第22位，远远落后于第二名香港地区和第四名新加坡。

可见，台湾儿童的阅读习惯还有待加强。

因为现在的孩子接触了太多声光音效强烈的电视、电子游戏，如果一个孩子大部分的时间都用来看电视或打游戏，大脑就习惯接收快速、刺激、多彩的信息，于是纸质文本的阅读对他来说，就会变得枯燥、单调、不刺激。

当这个孩子进入幼儿园或小学时，因为对于阅读没兴趣，加上老师“平淡”的上课方式，孩子就会明显出现注意力不集中、上课不专心、学习成绩差的问题。

所以，唯有适度控制看电视及打游戏的时间，并将生活中一部分的时间拨给静态阅读，孩子才能够养成阅读的好习惯，同时培养出他的专注力，降低将来注意力不集中的可能性。

环境是阅读习惯养成的基本要素 希望孩子养成好的阅读习惯绝对不能缺少“阅读环境”，就像是希望孩子学会弹钢琴，就肯定得有一部钢琴，而且要花时间去学习、练习。

阅读也是如此，没有书本，没有花时间去练习，阅读对孩子来说就是陌生的事。

所以，依照孩子的年龄选择适龄读物，每天安排一段全家人共同阅读的时间，环境准备好了，孩子才能开始养成阅读习惯及训练专注力。

阅读是一种乐趣，而不是压力 有些家长可能错误理解了阅读的定义，认为阅读就是读课文、背英文单词、念参考书，并在意阅读之后的效果或成绩，这是错误的方式。

因为如果阅读变成一种压力，孩子就会排斥阅读，并使专注力不足的问题更为严重。

所以，家长要尽量做到快乐阅读，让孩子在没负担的情况下，学会静下心来看书，然后用大脑去思考，等孩子养成了阅读习惯后，将来他面对课业上的阅读时，就能集中注意力，轻松完成需要阅读的课程或作业。

阅读习惯不良，孩子就会不专心？

没有良好阅读习惯的孩子，上学后专注力问题就会涌现，其中最常见的就是学习思考速度太慢以及上课不专心，例如上课时跟不上老师的进度，因为他还在想第一个句子在说什么的时候，老师已经念到第三句了，这会让他觉得紧张或不知不觉开始分心。

而有的孩子会采取排斥的态度，觉得要读懂一长串的文字很困难，不知道该从何下手，于是，上课时听多少算多少，当老师问他书本上的问题时，他一时也反应不过来，使得专注力太差以及理解力太弱的问题越来越严重。

事实上，这是因为缺乏阅读习惯的基础，使他难以在上课的短时间内消化书本上的内容。

建立良好阅读习惯，思考速度才快 反过来看，一个拥有良好阅读习惯的孩子，在学校读书时就会比没有阅读好习惯的孩子能更快融入老师的教学，因为他能够轻松看完书上的文字，并且在大脑中进行思考及分析，于是当别的孩子还困在茫茫字海里时，有良好阅读习惯及能力的孩子，就已经能专心地投入学习，不用担心课本中的文字会让他“脑袋卡住”。

此外，有良好阅读习惯的孩子，学习时的表现也比较沉稳，因为他已经习惯看书时要平心静气，要逐行逐字阅读，并有能力一边读一边思考，所以，当他上课看到文字时就会发挥“读书时的模样”，而不会蹦蹦跳跳或是随意翻这页、看那页，心不在焉，无法进入状态。

这样的孩子通常也都具有良好的表达能力，因为他们在阅读的过程中，学习到了更多的词语、句子，同时也理解了故事前因后果的顺序，所以，在叙述一件事时，他们可以运用丰富的词汇，而且能够把

## <<5分钟玩出专注力>>

事情有条有理地说清楚，这样孩子在学校自然表现出色，也对自己更有自信心，专注力也更集中。

## <<5分钟玩出专注力>>

### 编辑推荐

《5分钟玩出专注力》将“专注力”这个尚未被大众家长所重视，却极大地影响着孩子未来的概念通俗化，通过解读专注力与儿童成长过程中几个重要能力的发展之间的关系，如“感觉统合”、“大动作发展”、“观察力训练”、“阅读习惯的养成”、“专心习惯的培养”、“视知觉地建立”、“训练书写时的专注力”、“培养课业学习时地专注力”，帮助家长充分了解“专注力”在儿童成长过程中每个关键时期的重要作用、儿童专注力不足可能导致的各种问题，以及专注力不足的诱因。作者张旭铠在书中巧妙的将“游戏”与“专注力”培养相结合，通过48个最新教养观念与做法，20种专注力小游戏，让家长借由5分钟游戏，就能培养孩子专心听、说、读、写的能力，形成坚实的学习基础，帮孩子建立自信，激发未来无限潜能。

## <<5分钟玩出专注力>>

### 名人推荐

孩子只有先形成一种专注的习惯，才有可能在日后对自己的事业全身心投入，不会被其他事情所干扰。

——儿童教育专家 M.S.斯特娜

<<5分钟玩出专注力>>

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>