

图书基本信息

书名：<<中国少年儿童30天注意力提升（第一册）>>

13位ISBN编号：9787535753007

10位ISBN编号：7535753000

出版时间：2008-6

出版时间：湖南科技出版社

作者：杨其铎

页数：120

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>

## 内容概要

孩子的粗心不外乎是看错、看漏，抄错、抄漏。

在读书时经常表现为漏读、错读；写字、做算术题时，把相近的汉字、数字、演算符号看错、看漏，抄错、抄漏，甚至会把对的计算结果抄错。

这些表现都是不能准确地看全、看清楚细节所造成的，也就表明孩子的视觉集中、视觉分辨、视觉广度以及视觉转移、视动协调能力较差。

还有的孩子没有听清老师布置的作业或者听错、听漏；在课堂上听老师读心算题目、读默写的汉字时，听不准，写不对。

这些表现都是不能准确地听全、听清楚细微之处所造成的，也就表明孩子的听觉集中、听觉分辨能力、听觉转移、听动协调能力较差。

有的孩子做作业慢。

除了学习习惯不良、对课堂内容没有搞懂、有依赖心理等原因外，还有就是视觉集中、视觉记忆、视动协调等能力较差。

表现为写字时看一笔写一笔，经常写错，擦掉又错，错了又擦。

有的孩子上课思想开小差，除了在想其他的事情，课堂内容听不懂、理解力差等原因外，就是注意力的某些方面较差。

例如老师讲的前一个内容还听得好好的，当老师讲下一个内容时，孩子的思想还停留在第一个内容上，表明注意转移差。

还有的孩子，上课不能坚持听讲，有一点风吹草动，注意都会被吸引。

表明主动注意减弱，而被动注意较强；或者手里总要玩个东西，致使注意力分散。

总之，“注意力不集中”形成的原因虽然很复杂，但它的种种表现都和视知觉、听知觉的涣散有着密切的关系。

针对这种现状，我们将原有《壹嘉伊方程》教材的“注意力”部分增补了不少内容，编成这套《30天注意力提升》训练教材。

它经过了不断的实验和修改，在小学生提升注意力的30天试验班中，收到了显著效果：孩子们不仅注意力提高了，观察力、记忆力思维能力学习效率也有了明显的提高。

更为可喜的是孩子们的自信心、意志力也增强了，而且心态由过去的厌学转而为喜爱学习，由过去的被动学习变成主动学习。

## 作者简介

杨其铎，著名儿童教育专家，国家科技部顾问专家教授，湖南省家庭教育研究会常务理事，湖南省“母亲教育工程”特邀专家，“中国母亲网”专家组专家，《壹嘉伊方程》原创人。

1985年被“零岁方案”聘为最早期的特约研究员、专家组专家；1988年开始做教育专题讲座；被很多媒体做过专题报道：在全国很多城市举办“家长培训班”和“家庭教育”连续讲座。

杨其铎教授研究儿童教育28年，是一位集理论与实践为一体的教育专家，从对自己两个女儿的成功教育（一为北大医学博士，一为15岁以专业成绩全国第一考入中央工艺美术学院），进而推广到研究中国普通儿童的全面素质教育。

近年创办了教育实体——“壹嘉伊”，并研究开发出3-13岁儿童的整套教育方案与教材教具——“壹嘉伊方程”，曾在北京大学进行试点，得到国家教育部前任副部长韦钰院士的赞赏。

“壹嘉伊方程”着重于儿童品格、习惯、心态、能力的培养。

14年的群体实践已培养出大批品格优秀、习惯良好、智力超常的孩子。

在指导家长如何进行家庭教育上做出很大成绩，改造了大量有不良习惯的少年儿童。

书籍目录

第1日训练第2日训练第3日训练第4日训练第5日训练第6日训练第7日训练第8日训练第9日训练第10日训练第11日训练第12日训练第13日训练第14日训练第15日训练第16日训练第17日训练第18日训练第19日训练第20日训练第21日训练第22日训练第23日训练第24日训练第25日训练第26日训练第27日训练第28日训练第29日训练第30日训练听觉训练教材及答案 视觉训练答案第1日训练第2日训练第3日训练第4日训练第5日训练第6日训练第7日训练第8日训练第9日训练第10日训练第11日训练第12日训练第13日训练第14日训练第15日训练第16日训练第17日训练第18日训练第19日训练第20日训练第21日训练第22日训练第23日训练第24日训练第25日训练第26日训练第27日训练第28日训练第29日训练第30日训练测试题答案卡片

章节摘录

第1日训练 第一项 净心训练 静坐 准备工作 准备做训练用的桌子、椅子或一块垫子。1个一次性杯子，里面装入高1~2厘米的大米或小米，上口用胶纸封好。

训练方法 孩子端坐在椅子上或者盘腿坐在垫子上，两手放于膝盖；将装有小米的杯子顶在头顶上；腰背挺直，全身肌肉放松；闭目；均匀呼吸，并逐渐放慢，同时数呼吸的次数；一边听轻柔舒缓的音乐。

这样持续坐5分钟。

然后，将在5分钟内呼吸的次数及杯子掉下来的次数记录在第1日训练报告中。

检测标准 以在静坐时呼吸的次数和头顶杯子掉下的次数一次比一次少为好。

第二项 视觉集中 注视一点不动 训练方法 将卡片1平置于距离眼睛30厘米处，目不转睛地连续盯视黑点1分钟，尽量不眨眼睛。

看黑点下面是否出现白色晃动的光晕。

之后，看墙壁上是否有一个白色的点，数从看到白色点子到消失时间的长短（可数数，一秒一个计数）。

连续做3次。

然后，把从看到白点子到消失的时间记录在第1日训练报告中。

检测标准 以黑点后的白色光晕出现得越来越快、墙上白色点子持续的时间越来越长为好。

因为这与激活视网膜上的视锥细胞、视杆细胞的程度有关，肯定也与训练次数的逐渐增多成正比，所以不必心急，只要坚持训练就会有效果。

第三项 听觉集中 数出几个指定数字的数目 （听觉训练教材见P85） 训练方法 听光盘中的老师或听家长读数列，数出指定数字（“1”，“3”，“5”）的数，并将答案写在第1日训练报告中。

注意：听一遍数列，数一个数字，如听第一遍时，数有几个“1”，听第二遍，数有几个“3”……数3个数字，要听3遍，并记录3次。

检测标准 全部数数对为“优”，对80%为良好，对60%你我要加油了。

编辑推荐

注意力是学习知识的门户，注意力的好坏直接决定了学习成绩的优劣。

如何尽快提高中国少年儿童的“注意力”，已成为当前家长和教师的当务之急。

资深儿童教育专家设计，经实践证明效果极佳的提升注意力品质的强化训练方案。

30天，孩子由“充耳不闻，视而不见”变为“耳聪目明，全神贯注”。

30天，孩子原有视、听错误率高，抄写错误等“粗心”毛病改变，令人刮目相看。

30天，孩子上课注意力不集中、走神、听课效率低的情况得到很大改善。

30天，孩子做作业的效率明显提高。

30天，孩子的观察力、记忆力、思维能力、阅读速度、学习效率得到很大提高。

30天，孩子的自信心、坚持性、意志力、学习的主动性明显变化。

注意力是学习知识的门户，注意力的好坏直接决定了学习成绩的优劣。

如何尽快提高中国少年儿童的“注意力”，已成为当前家长和教师的当务之急。

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>