第一图书网, tushu007.com

<<中国少年儿童30天注意力提升（　>

图书基本信息

书名：<<中国少年儿童30天注意力提升（第二册）>>

13位ISBN编号：9787535753014

10位ISBN编号：7535753019

出版时间：2008-6

出版时间：湖南科技出版社

作者：杨其铎

页数：131

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

第一图书网, 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。

第一图书网, tushu007.com

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

第一图书网, tushu007.com

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

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第1日训练　　第一项　净心训练 静坐5分钟准备工作　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；将装有大米或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日训练报告表中。
　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）。
连续做三次。
然后，把从看到白点子到消失的时间记录在第1日训练报告表中。
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。
随着训练次数的逐渐增多，激活视网膜上视锥细胞、视杆细胞的效果越好，黑点后白色光晕出现会越来越快，注意力集中程度会越高。
所以不必心急，只要坚持练。
　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P89）训练方法　听光盘中的老师或听家长读数列，数出指定数字（“2”，“4”，“6”，“8”）的数，并将答案写在第1日训练报告表中。
注意：听一遍数列，数一个数字，如听第一遍时，数有几个“2”，听第二遍，数有几个“47……数四个数字，要听四遍，并记录四次。
检测标准　全部数数对为“优”，对80%为良好，对60%你我要加油了。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《中国少年儿童30天注意力提升》(第2册)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，经实践证实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。

第一图书网, tushu007.com

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