

<<聪明的孩子坐得住>>

图书基本信息

书名：<<聪明的孩子坐得住>>

13位ISBN编号：9787807038740

10位ISBN编号：7807038748

出版时间：2008-11

出版时间：百家

作者：心雅//元子

页数：167

字数：188000

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>

## <<聪明的孩子坐得住>>

### 前言

专注·兴趣·游戏翻阅着由心雅、元子合著的书稿，我首先被它的书名《聪明的孩子坐得住——注意力训练趣味游戏》所吸引，逐页地、静静地品读着这些凝聚着她们潜心钻研和实践经验的文字，我也走进了一个令人思考而充满趣味的世界。

掩卷而思，欣慰之情油然而生。

这是一本为孩子而写的书孩子是希望，孩子是未来，关注孩子，从关注孩子的注意力开始：注意力是智力的基本因素，也是观察力、记忆力、思维力、想象力的基础。

正如作者所说，注意力就如一张“网”，将所有影响孩子健康成长的因素都紧密地联结在一起。

专注（注意力集中）是最优秀的心理品质和行为习惯，聪明的孩子之所以聪明，除了天赋和兴趣，更重要的是因为后天的学习和锻炼。

聪明的孩子坐得住，他们在学习或学习活动中，有着高度而持久的专注力与自控力。

在本书中，读者将随着作者的目光，一起聚焦在与孩子注意力相关的一系列问题上：孩子的注意力有什么特点？

我国青少年注意力状况如何？

哪些事物最能够引起孩子的注意？

如何培养孩子的注意力？

怎样进行注意力趣味游戏训练，等等。

特别值得一提的是，本书中详细讲述的注意力训练趣味游戏（共60种），也是根据孩子身心发展和认知特点精心设计和探索实践的结晶，它们能够最大限度地激发孩子的兴趣和心理动力，增强训练的实效性。

从字里行间中，也可以看出作者对孩子的关爱之心、关爱之情与关爱之行。

这是一本为家长而写的书 为了孩子的成才与发展，家长们可谓是千方百计想办法。

但是，只要我们注意观察，就不难发现：不少家长在为孩子的发展而倾力投资，却盲目选择，只重学科学习和各种才艺的培养，疏忽了专注等行为习惯的训练；不少家长对孩子的注意力不集中束手无策，要么批评责怪孩子，要么对孩子放任自流，要么自己情绪急躁、行为失控。

那么，家长该如何正确看待孩子的注意力问题？

容易被家长忽视的影响注意力集中的因素有哪些？

如何把握注意力训练的最佳时机？

在训练孩子注意力的过程中，家长应该保持怎样的心态、坚持哪些原则？

自己无能为力时该怎么办？

## <<聪明的孩子坐得住>>

### 内容概要

注意力是智力的基本因素，也是观察力、记忆力、思维力、想象力的基础。

聪明的孩子之所以聪明，除了天赋，更重要的是后天的学习和锻炼——聪明的孩子坐得住，他们在学习活动中，有着高度而持久的专注力与自控力。

孩子的注意力有什么特点？

如何培养孩子的注意力？

本书根据孩子身心发展和认知特点，精心设计了60种注意力训练趣味游戏，能够最大限度地激发孩子的兴趣和心理动力，增强训练的实效性。

这些注意力训练方法，主要分为“准备好了吗”、“跟我做一做”、“心灵天使有话说”三部分，理论论述浅显，操作步骤简单，操作过程安全，非常适合家长或其他训练人员指导孩子训练。

孩子是希望，孩子是未来，关注孩子，从关注孩子的注意力开始！

## <<聪明的孩子坐得住>>

### 作者简介

心雅，实名粟星瑜，毕业于华东师范大学，心理咨询专家。

上海悟诚教育信息咨询有限公司总经理、上海悟诚心理咨询事务所主任咨询师、培训师。

悟诚心理咨询网总策划及主要撰稿人。

易中Xue24专家团成员、心雅心理咨询专栏主持人。

宁波慧境心理咨询工作室特约督导。

曾应邀担任上海生活时尚频道《心灵花园》心理观察员。

在长期的教育和咨询实践中，坚持以“健康心灵，快乐成长”为理念，始终把注意力训练、学习动力激发、亲子关系重建作为主攻方向，积累了许多成功案例，并以娴熟的技术、独特的人格魅力赢得一致好评。

与元子一起，共同创建了一套行之有效的以“心理一行为”训练为核心策略、以趣味游戏训练为具体方法的注意力训练体系，该体系成为悟诚“心灵天使”的品牌特色。

先后接受《家庭教育时报》等多家报刊的采访。

元子，实名曹元瑛。

毕业于浙江杭州师范大学。

心理咨询专家，美国认证催眠师，悟诚心理咨询事务所主任咨询师和培训师。

上海悟诚教育信息咨询有限公司副总经理，悟诚心理咨询网策划及主要撰稿人。

宁波慧境心理咨询工作室顾问。

多年来一直致力于青少年教育研究，对大量的青少年个案进行分析与总结，结合青少年成长特点，与心雅一起，共同创建了一套以“心理一行为”训练为核心策略、以趣味游戏训练为具体方法的注意力训练体系。

该体系成为悟诚“心灵天使”的品牌特色。

在心理咨询与催眠实践中，以亲切的态度和熟练的技术赢得求助者的好评。

曾于2006年接受上海东方卫视的《人物》专访，并在报刊上连续刊登了《女孩，抬起你的头！

》《我的爱情，匆匆，太匆匆！

》《难言拒绝生困惑》等一系列心理作品。

## <<聪明的孩子坐得住>>

### 书籍目录

序一 专注·兴趣·游戏 序二 集中注意力是学习成功的第一步 序三 我们能够为孩子做什么？

第一部分 注意力·孩子走向成功的起点！

1. 什么叫注意及注意力？  
 注意力小贴士：注意力存在大小之分 2. 专注，为孩子的智力发展锦上添花 注意力小贴士：  
 只有注意才能观察得更深入 3. 注意力集中，孩子受益一生的心理品质！  
 4. 用发展和联系的观点看待孩子的注意力 注意力小贴士：你会区分无意注意、有意注意与有意后注意吗？  
 5. 注意力不集中的典型表现及训练重点 6. 科学的训练目标能够最大限度激发孩子的心理动力 7  
 . 注意力训练中要把握的几个原则 注意力小贴士：通过趣味游戏训练注意力有什么优势？

第二部分 注意力训练趣味游戏 感官与注意力 视觉为主游戏 游戏一：快速查找数字  
 游戏二：乒乓球静止训练 游戏三：乒乓球动态训练 游戏四：猜牌游戏 游戏五：  
 圈数字 游戏六：找找看，哪里不一样？  
 游戏七：走出迷宫 游戏八：临摹字帖 游戏九：扔沙袋 游戏十：对对碰  
 游戏十一：寻找错别字 游戏十二：找找看 游戏十三：连连看 游戏十四：图形辨  
 析 游戏十五：在规定时间内背诵 游戏十六：字母/部首组词法 游戏十七：足球  
 游戏 游戏十八：挑棒游戏 听觉为主游戏 游戏十九：快速数数 游戏二十：听一  
 听，找一找！  
 游戏二十一：关键词寻找 游戏二十二：比比看，谁的反应快！  
 游戏二十三：你追，我逃！  
 游戏二十四：信号拦截游戏 游戏二十五：听指令夹弹珠游戏——专注、耐心 游戏  
 二十六：听指令串珠子 游戏二十七：跟我学 游戏二十八：悄悄话 游戏二十九：大  
 声朗诵 触觉为主游戏 游戏三十：百宝箱 游戏三十一：猜字游戏 游戏三十二：  
 垫上游戏 游戏三十三：手指穴位按摩 身体协调为主游戏……第三部分 培养孩子的注意力  
 ，从家长开始！

第四部人 个案精选 附录参考文献 后记

## &lt;&lt;聪明的孩子坐得住&gt;&gt;

## 章节摘录

在注意力不集中的孩子身上，我们常常可以看到两种情况：一是任性而为，随心行事，根本不去控制自己的行为。

比如只顾看电视而把作业放在一边；二是虽然主观上想控制自己的行为，甚至下过多次决心，但在行动上仍不能控制自己的行为，给人屡教不改或反复无常的印象。

比如上课喜欢和旁边的同学说废话，老师批评时表示要改正可是转眼又依然故我。

而家长也反映，孩子往往情绪变化无常，经常为一些很小的事情生气或与父母发生冲突，无法控制自己的情绪，这无论在家里还是在学校里都会带来其他相应的负面影响。

人的情感、欲望和兴趣是人的行为动机和毅力的重要因素，同时也带有自发性，如果不经过自控机制的加工处理，率性而为，就会出现非理性的行为，如同“刹车失灵”，必将偏离正确的轨道。

在非智力因素动力系统中，自控能力是调节器和保险阀，起着枢纽的作用。

自控能力提高了，就能调动其他非智力因素的积极方面，消解消极方面，使人按理性要求行动，克服放任、散漫现象，从而保证人的活动经常处于良性运行的轨道上，积极、持久、稳定、有序地实现预期目标。

注意力不集中的孩子由于明显缺乏自控能力，因此容易违反纪律、容易闯祸等。

所以，在注意力训练过程中，提高孩子的自控能力也成为很重要的目标。

学习目标和学习计划的制定，在规定时间内完成规定的学习任务和心理作业等，都对提高注意力和自控力起到积极的作用。

（6）注意力集中是一种人生的智慧和策略军事上有一个术语，叫做“集中兵力，各个击破”。

我国古代军事家孙子也讲过，“敌分而我专”，这是一种精妙的军事智慧和战略谋划。

就是把敌人的兵力分散了，而我的兵力能够专一，从而赢得局部战争的胜利。

在战争过程中，胜负常常决定于能不能集中兵力对敌人进行以优胜劣、以多胜寡的打击。

比如，敌方1000人，我方也1000人。

如果敌方1000人分散在不同的地方，而我方集中1000人中的100人，先消灭敌方的10个人，又消灭敌方的10个人，积小胜为大胜，就可赢得局部战争的胜利，而许多局部胜利最后就会变为整个战争的胜利。

做学问、做事情或解决问题也一样，必须相对地集中力量。

宋代科学家沈括说：“人之于学，不专则不能，虽百工其业至微，犹不可相兼而善，况君子之道也。”

意思是说，学而不专一就不能进步，即使像手工技艺这样极小的事也很难熟练地兼做几项，更何况是做学问呢。

人的一生，时间有限，精力有限。

在学习中，如果把精力、注意力、思维、记忆力聚焦在一个个具体的目标上，就会提高学习的效率，取得好成绩。

在职业规划中，如果能够选定自己的目标和方向，专注于自己最喜欢和最擅长的领域，并在具体工作中尽心尽力，以百分之百的热爱、激情、定力与执著，付诸行动，就一定能够创造佳绩，创造奇迹，实现人生价值。

相反，如果缺乏专注力，不加选择，什么都做，或像蜻蜓点水，或三天打鱼，两天晒网，那么结果只能是业不精专，蹉跎岁月，甚至一事无成。

4.用发展和联系的观点看待孩子的注意力先哲们告诉我们“万物皆变”，“太阳每天都是新的”，“世界是普遍联系的”，也就是说，世界万物都处在变化和联系之中，孩子的注意力也不例外。

（1）孩子的注意力不是静止不变的，而是变化发展的。

这如同孩子的成长一样，可以从以下几个方面理解：A.一般来说，孩子的注意力是从无意到有意发展的过程，当然这两种注意始终交替起主导作用，而无意、有意注意总是与孩子的直接、间接兴趣有着密切的关系，这为我们选择注意力训练方法提供了有力的依据和参考：尽可能选择能够引起和激发孩子兴趣的活动内容和项目，而趣味游戏的训练方式最能获得孩子的好感和支持。

B.由注意具体直观的事物向注意抽象的事物发展。

## &lt;&lt;聪明的孩子坐得住&gt;&gt;

根据研究，小学生的有意注意，大部分都直接表现在具体活动和内容的掌握上，有人甚至说小学低年级的学生是按照形状、颜色、声音和形象来思维的。

这一注意特点，也帮助我们更好地理解为什么有的孩子在数学学习上往往更加困难一些，因为数学的抽象性比语文和外语要强，另外也提示我们在训练孩子注意力时要尽可能与他们的认知特点和注意规律相匹配，这样才能取得比较好的效果，这也是我们以趣味游戏训练孩子注意力的重要理论依据。

C.带有明显的情绪色彩。

尤其是小学低年级的孩子，也就是说，这个年龄的孩子对自己身边、生活中的事情往往容易产生十分强烈的反应，并且在注意上也有很明显的表现。

最突出的是学生喜欢哪位老师，也就喜欢他（她）所教学的学科，在课堂上就比较愉悦专心地听课，在自己比较感兴趣的事物或活动上就能够保持长时间的静心和注意力，反之就比较烦躁、注意力容易分散。

但是我们也要看到，这一特点对教育和注意力训练带来方便：我们可以从孩子的反应动作和神态上来判断他们是否集中注意力，是否真正听懂了。

此外，在选择训练方法时尽可能多采用那些能够引起孩子愉悦情绪的方法，从而收到更理想的效果。

当然，孩子过于情绪化，也会给学习、生活、人际交往带来一些消极的影响。

比如，不止一位家长对我们说：“我很痛苦的一件事情就是我和儿子很容易发生冲突，常常为一些小事情而弄得很不开心。

而一旦他的情绪不好，学习的注意力就更加不集中。

我也尝试了很多方法，可是都无法解决根本问题。

我不知道该怎么办。

”（2）孩子的注意力不是一个孤立的心理过程。

当我们说某人的注意力集中时，仅仅是指他对某一事物的集中。

即使上课开小差的孩子，也是有注意力的，只不过他此时此刻的注意力不在课堂上，不在老师所讲的内容上，也许他正想着窗外树上的小鸟，或者正想着某个动画片的情节，或者正想着能够快点下课去玩，或者正想着电脑网络游戏，或者正为家里爸爸妈妈的吵架而烦恼……总之，当他游离了课堂内容的时候，并不是他完全没有注意力，而是把本该放在学习上的注意力移到了学习之外的事情上去了。因此，我们也许可以更乐观一些：其实注意力不集中不是绝对的，而是相对的，当孩子对某个方向或事物不注意的时候，恰恰就是他对另外的方向或事物专注的时候。

因此，注意力的开发和潜能的开发一样是能够做到的：只要我们找到开启孩子注意力的那把锁，经过规范、系统的训练，逐步引导他们把注意力重新放到学习上是完全有可能的。

关键在于我们首先要发现孩子对哪些事情专注，对哪些事情分心，在此基础上，努力转移他的注意力，使之指向到有意义、有目的的学习或活动上来，尤其是把孩子浪费了的无意义的时间充分变成有效的时间。

比如，有一个注意力分散、自控能力差的孩子，喜欢撕纸，经常把纸撕得满地都是，如何利用这个习惯并把它变成有意义的事情？

我们经过尝试，就用艺术折纸的活动来转移他的无意义撕纸的做法，收到很好的效果。

（3）儿童的注意力不是抽象和空洞的，它总是指向某一对象的注意力。

如果一个人的注意力不能指向外部事物，那么就可能是指向他自己；如果不能指向学习，就可能指向学习之外的事物。

换言之，注意力指向的对象是多种多样、丰富多彩的：或者是具体地体现为视觉的注意力，比如注意一朵鲜花、一个玩具、一本书、一个熟悉的人等，即对某一个事物或人能够清晰地看到，生动地观察到这个事物或人的存在；或者体现为听觉的注意，比如听到一首美妙动听的儿歌、一段抑扬顿挫的英语对话等，即对某个发声的东西清晰地辨认和感知。

如果一个人的感觉能力没有发展好，注意力就成了无本之源。

很显然，如果我们不能准确地观察某一事物，我们的视觉注意什么呢？

如果我们不善于倾听，我们的听觉注意力也就无从发展。

<<聪明的孩子坐得住>>

## <<聪明的孩子坐得住>>

### 后记

本书是心雅、元子在注意力训练实践和研究基础上携手合作的成果：全书框架、提纲、插图由心雅、元子共同完成（部分图片来自网络；封面图、辑封、版式使用了由陈嘉扬小朋友的作品或作品元素；游戏七、二十二、三十二的插图由朱意书绘制）；第一部分 聪明的孩子坐得住：注意力，孩子走向成功的起点！

由心雅执笔；第二部分 注意力训练趣味游戏，由元子执笔；第三部分 培养孩子的注意力，从家长开始！

由心雅执笔；第四部分 个案精选，由心雅、元子共同执笔。

附录 由心雅执笔或整理。

全书由心雅统稿。

## <<聪明的孩子坐得住>>

### 媒体关注与评论

培养优秀的孩子，从培养优秀的专注力开始！

——李维（上海社会科学进修学院院长、社会心理学家、博士生导师）兴趣是一切学习的老师，专注是一生修炼的品质，投入是人生成功的基础，沉浸是真正幸福的表现！

——贺岭峰（心理学博士，上海政治学院心理系副主任、教授）让孩子能集中注意力是学习成功的第一步，也是孩子智慧的起源。

——徐建华（《家庭教育时报》总编、中国作家协会会员）注意力集中是一种优秀的心理品质，是实现理想的必备素质。

——王裕如（上海心理咨询行业协会会长、上海知音职业技能培训中心主任）注意是心灵的天窗，只有打开它，智慧的阳光才能撒满心田。

——章晓霞（上海市童星幼儿园园长、幼儿园高级教师）要有很强的能力，首先要有集中的注意力。

——Mandy（美国Juniper上海代表处部门经理、学生家长）

## <<聪明的孩子坐得住>>

### 编辑推荐

注意力是智力的基本因素，也是观察力、记忆力、思维力、想象力的基础。

聪明的孩子之所以聪明，除了天赋，更重要的是后天的学习和锻炼。

《聪明的孩子坐得住:注意力训练趣味游戏》认为注意力易集中的孩子在学习活动中，有着高度而持久的专注力与自控力。

<<聪明的孩子坐得住>>

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>