

# 关于儿童专注力训练

在以下数列中，每行中都有一些两两相邻、其和为10的成对的数，集中注意力找出这些数，并在每对的下面画上线。

例如：2 9 4 6 1 1 9 3 5 5

此组题是测速度的，所以要尽快做完，不要超时，否则是得不到准确成绩的。

时间：5——7分钟。

A: 29148756394678831234567898765437

B: 98765432198765431421521621728192

.....

# 儿童专注力测试题

准备一张白纸,用7分钟时间,写完1—300这一系列数字。注意掌握时间,越接近结束速度会越慢,稍放慢就会写不完。一般写199时每个数不到一秒钟,后面的三位数字书写每个要超过一秒钟,另外换行书写也需花时间。要求在7分钟内准确写完300个数字。

## 测验要求:

- (1) 能看出所写的字，不至于过分潦草。
- (2) 写错了不许改，也不许做标记，接着写下去。
- (3) 到规定时间，如写不完必须停笔。

## 结果评定:

第一看次差错出现100以前为注意力较差;出现在101—180间为注意力一般;出现在181—240间是注意较好的;超过240出差错或完全对是注意力优秀。总的差错在七个以上为较差;错4—7个为一般;错2—3个为较好;只错一个为优秀。如果差错在100以前就出现了,总的差错只有一两次,这种注意力仍是属于较好的。要是到180后才出错,但错得较多,说明这个易于集中注意力,但很难维持下去。在规定时间内写不完则说明反应速度慢。

将测验情况记录,留与以后的测验作比较。

# 儿童注意力评定量表

1.学习时容易分心，听见任何外界声音都要去探望；

几乎没有 ○ 一般○ 经常○

2.上课不专心听讲，常东张西望或发呆；

几乎没有 ○ 一般○ 经常○

3.做作业拖拉，边做边玩，作业又脏又乱，常少做或做错；

几乎没有 ○ 一般○ 经常○

4.不注意细节，在做作业或其他活动中常常出现粗心大意的错误；

几乎没有 ○ 一般○ 经常○

5. 丢失或特别不爱惜东西，如常把衣服、书本等弄得很脏很乱等；

几乎没有  一般  经常

6. 难以坚持完成家长或老师布置的任务，如完成家庭作业或做家务劳动等；

几乎没有  一般  经常

7. 做事难于持久，常常一件事没做完，又去干别的事；

几乎没有  一般  经常

8. 与他说话时，常常心不在焉，似听非听：

几乎没有  一般  经常

9. 在日常活动中常常丢三拉四：

几乎没有  一般  经常



**评分标准：**以上每项中“几乎没有”得“1”分；“一般”得“2”分；“经常”得“4”分。以上九条选项分值相加得一总分。如果您的孩子总分在0——10分，则您孩子的注意力品质很好。如果您的孩子总分在10——18分，则您孩子注意力品质一般。如果您的孩子总分在18——25分，则您孩子注意力品质较差。如果您的孩子总分在25——36分，则您孩子可能有注意力障碍。

# 注意力训练

# 功能

- ◆强化注意力集中质量
- ◆提高大脑抑制功能
- ◆控制儿童手眼协调性
- ◆提高手眼协调能力
- ◆强化形象思维与抽象思维的联合活动能力
- ◆提高儿童学习效率

# 实用对象

- 16岁以下儿童提升高品质注意力,培养卓越的学习能力

- 粗心、多动、走神、写作业慢等现象儿童的训练与纠正

- 神经平衡、手眼协调功能、动作控制能力不足儿童的强化

- 多动症、自闭症及轻度智力低下儿童的辅助治疗

# 表象训练法

想象有一块长方体木块，四周涂上红油漆。

①用刀将它横切一刀，一分为二，想一想，这时有几个红面？几个木面？

②再用刀纵切，二分为四，这时又有几个红面？几个木面？

③再在右边的两块中间纵切一刀，四分为六，这时又有几个红面？几个木面？

④再在左边的两块中间纵切一刀，六分为八，这时又有几个红面？几个木面？

⑤再在上面四块中间横切一刀，八分为十二，这时又有几个红面？几个木面？

⑥再在下部四块中间横切一刀，十二分为十六，这时又有几个红面？几个木面？

# 辨音法

**好处：**注意力集中，消除疲劳，增强听力。



15分钟以内

**方法1：** 打开收音机，听广播，然后放低音量，然后再放低音量，把音量慢慢调到尽可能低，低到刚好听清为止。微弱的声音迫使自己尽力集中注意力，使自己的注意力集中性得到训练。

**方法2：用钟声做练习。**这种训练最好在睡觉之前做。要求训练者用正确放松的坐姿或仰卧的睡姿，平心静气地倾听闹钟的嘀哒声。开始听时，会感到闹钟声即轻且远。经过一段时间训练后，就会觉得钟声变响了，变近了，如果练到能感觉到钟声是从周围墙壁和门窗上反弹回来的时候，这就表明训练者的注意力已经集中到非常惊人的地步了。

# 好处

坚持这种训练，可以增强闹中取静的能力，使注意力集中的强度大大提高，可以不怕外界干扰而能集中注意力去学习。

# 多米诺骨牌

大约有七成“难以集中注意力”的孩子，通过这个游戏，其耐心得到长足的进步。多米诺骨牌训练其实是考验孩子能将单一的动作坚持多久——将来，我们不能指望孩子所面临的所有学习科目都是多变、有趣、富有挑战性的，遇到重复训练会不会使孩子犯“老毛病”

？

骨牌训练无论对心神的专一、心神集中的持续时间，都是一个极好的练习。而把几百块骨牌瞬间推倒的快感，也能促使孩子对训练的“单调”产生耐受性——是的，只要最终有快乐和成就感，孩子就可以逾越集中注意力所产生的单调感。

**介绍一些注意力训练  
的方法，请选择使用。**

## 训练1 扑克训练

**可锻炼注意力高度集中和快速反应能力。**

取三张不同的牌（去掉花牌），随意排列于桌上，如从左到右依次是梅花2，黑桃A，方块5、选取一张要记住的牌，如黑桃A，让她盯住这张牌，然后把三张牌倒扣在桌上，随意更换三张牌的位置，然后，让她报出黑桃A在哪儿。如她说猜对了，就胜，两人轮换做游戏。

随着能力的提高，可以增加难度，如增加牌的数量，变换牌的位置的次数和提高变换牌位置的速度。这种方法能高度培养注意力的集中，由于是游戏，符合孩子的心理特点，非常受孩子欢迎，玩起来孩子的积极性很高。每天坚持玩一阵，注意力会有所提高。



**训练2** 准备一张白纸, 用7分钟时间, 写完1—300这一系列数字. 测验前先练习一下, 感到书写流利很有把握后就开始. 注意掌握时间, 越接近结束速度会越慢, 稍放慢就会写不完. 一般写199时每个数不到一秒钟, 后面的三位数字书写每个要超过一秒钟, 另外换行书写也需花时间. 要求在四百二十秒钟内准确写完300个数字.

**测验要求:** (1) 能看出所写的字,不至于过分潦草。(2) 写错了不许改,也不许做标记,接着写下去。(3) 到规定时间,如写不完必须停笔。

**结果评定:** 第一看次差错出现100以前为注意力较差;出现在101—180间为注意力一般;出现在181—240间是注意较好的;超过240出差错或完全对是注意力优秀.

总的差错在七个以上为较差；错4—7个为一般；错2—3个为较好；只错一个为优秀。如果差错在100以前就出现了，位总的差错只有一两次，这种注意力仍是属于较好的。要是到180后才出错，但错得较多，说明这个易于集中注意力，但很难维持下去。在规定时间内写不完则说明反应速度慢。将测验情况记录，留与以后的测验作比较。

## 训练3

# 划消法

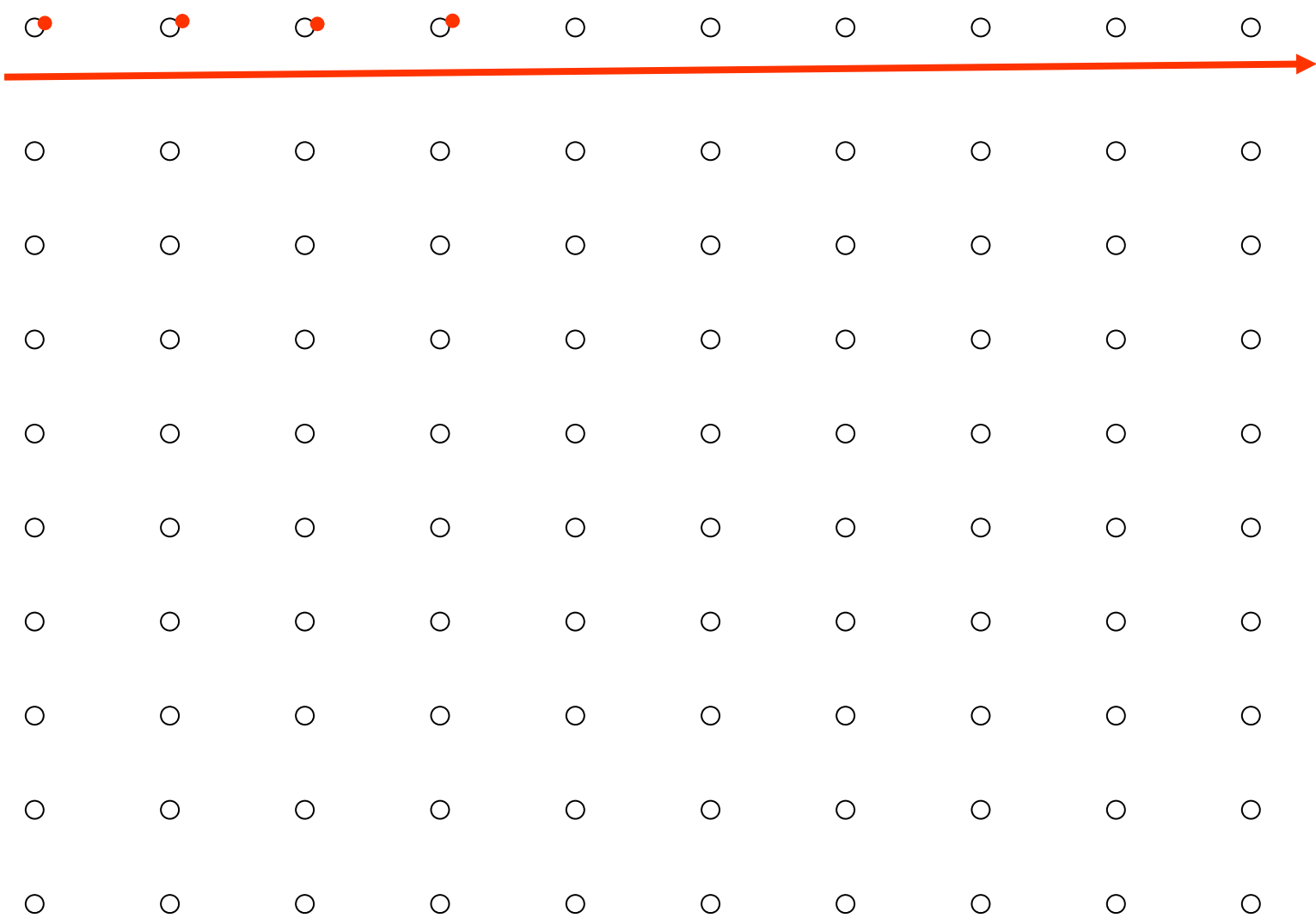
——消除粗心

<b>32742</b>	<b>60236</b>	<b>83633</b>	<b><u>25634</u></b>	<b>33234</b>	<b>46023</b>
<b><u>52184</u></b>	<b>39268</b>	<b>40<u>456</u></b>	<b>20833</b>	<b>84243</b>	<b>300<u>55</u></b>
<b>43249</b>	<b>30430</b>	<b>35456</b>	<b>63894</b>	<b>38993</b>	<b>46327</b>
<b>50189</b>	<b>21798</b>	<b>15068</b>	<b>35420</b>	<b>88947</b>	<b>25771</b>
<b>30478</b>	<b>33695</b>	<b>79538</b>	<b>98765</b>	<b>41285</b>	<b>22870</b>
<b>30479</b>	<b>45879</b>	<b>12500</b>	<b>28970</b>	<b>36981</b>	<b>24879</b>
<b>30480</b>	<b>26847</b>	<b>58975</b>	<b>64789</b>	<b>34789</b>	<b>78945</b>
<b>30481</b>	<b>14723</b>	<b>00258</b>	<b>14789</b>	<b>36975</b>	<b>24879</b>
<b>30482</b>	<b>01147</b>	<b>97546</b>	<b>23685</b>	<b>14897</b>	<b>36986</b>
<b>30483</b>	<b>22246</b>	<b>58791</b>	<b>24879</b>	<b>51247</b>	<b>23879</b>
<b>30484</b>	<b>24589</b>	<b>47850</b>	<b>14763</b>	<b>48791</b>	<b>08973</b>

# 训练4

# 打点法

## ——稳定性

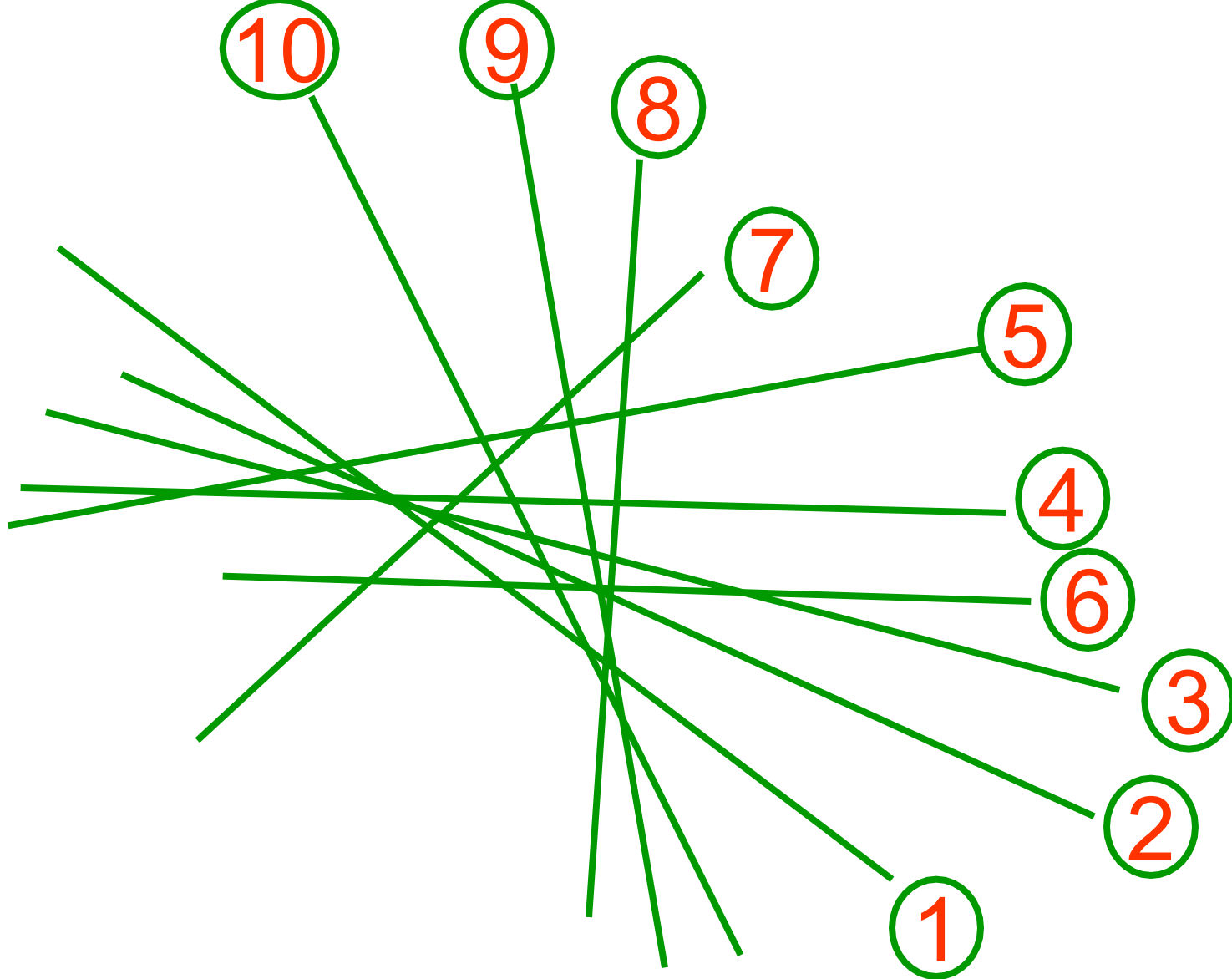


10个



# 训练5

## 追视训练



# 训练6

## 舒尔特方格

<b>11</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>23</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>7</b>	<b>1</b>
<b>21</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>20</b>

## 训练7

# 拿火柴

延时训练法：根据事物间的关系与反应，训练注意力。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/056155045031010132>