

# 《中国少年儿童30天注意力提升（总

## 图书基本信息

书名：《中国少年儿童30天注意力提升（第三册）》

13位ISBN编号：9787535753021

10位ISBN编号：7535753027

出版时间：2008-6

出版社：湖南科技

作者：杨其铎

页数：135

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《中国少年儿童30天注意力提升（总

## 内容概要

《中国少年儿童30天注意力提升(第3册)》讲述了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。

# 《中国少年儿童30天注意力提升（总

## 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

# 《中国少年儿童30天注意力提升（总

## 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

# 《中国少年儿童30天注意力提升（总

## 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、椅子或者一块垫子。一个一次性杯子，里面装进1-2厘米高的大米或小米，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，两手放在膝盖上；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，墙上是否出现一个白色的点子，数从看到白色点子到消失时间的长短（可数数，一秒一个数计）。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锥体细胞、杆体细胞的程度有关。训练次数多了，黑点后的白色光晕出现会越来越快，墙上的白色点子持续的时间也会越来越长，注意力集中的程度也越高。所以不必心急。

# 《中国少年儿童30天注意力提升（总

## 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。

# 《中国少年儿童30天注意力提升（总）

## 精彩短评

- 1、昨天买的，今天就降价了，书已看过，很实用
- 2、还好，用用
- 3、书很好，值得购买贵在坚持
- 4、对注意力的培养有作用。
- 5、对孩子学习很有帮助，几乎天天练习，成了孩子的学习小助手，注意力明显提高。
- 6、是一套很好的训练书，关键家长要坚持。
- 7、很好，对注意力有帮助。
- 8、快递狠给力。这本书对孩子应该有帮助。
- 9、老师推荐的这套书，很好！
- 10、已经买了一本，很实用的，训练孩子，只要能坚持下去，效果一定很好。
- 11、我是一名英语教师，为了综合提高孩子们的学习能力，我买了这套书。我教的孩子有些好动，静不下心来学习，我用这套书上的内容训练他们，虽然不能坚持做完全部的训练，但他们孩子挺感兴趣的，有时会配合着去完成训练。
- 12、这本还没做，只是觉得内容和上本差不多，只是难度加大了。
- 13、我感觉内容不错买了两本。打算再买两本。
- 14、看了内容，觉得很好！还没训练，希望能收到好效果。
- 15、内容有点多，部分内容对1年级孩子有点难度
- 16、第二册，第三册的光盘读不出的！
- 17、很好的东东，对注意力不集中的孩子来说，需要训练
- 18、内容不错，但是花费的时间和精力也是蛮大地
- 19、朋友孩子用的 母子俩人一起学习 感觉不错
- 20、好书，非常有帮助，准备把一套都买了
- 21、多数孩子的注意力或多或少都有一点问题,这套书能很好地帮助孩子!11孩子又很喜欢
- 22、家长可以按书上面的内容在家训练孩子注意力。我觉得有效。而且打折的力度很大呀！
- 23、孩子很喜欢上面的训练内容
- 24、这本书买回来之后，觉得挺好。
- 25、整套书有助于提升孩子的注意力
- 26、还没开始用，内容看着还不错
- 27、书很好，要买套书，第一册买不到
- 28、内容有点简单，不知道其他册的怎样？
- 29、孩子超喜欢的一本书
- 30、正在学习使用中
- 31、现在坚持了几天了给儿子做，儿子不怎么反感，一天的我分成了两天或三天的做，效果应该还不能看出来，我认为只要坚持做了，就肯定是对的，还是得坚持。
- 32、书是好书，算我幸运碟也可以用！可是我才下单书都还没收到就打大折了.....看我这福气哟
- 33、不错，如果有全套我还会买的
- 34、对成人也是挑战
- 35、儿子三年级，注意力不集中，上课经常溜号，上一个寒假从网上下载了一些提高注意力的练习题做，不系统，暑假买了这本，每天坚持练习，假期结束刚好练完，盼望有改善！
- 36、看了别人的介绍来买的，没有了第一二册只能买三四册
- 37、主要是视觉和听觉注意训练。几本都差不多。
- 38、很不错，也很系统，感觉应该从第一册开始用，直接第三册会难了些，想买全一套，可惜第二册缺货了！
- 39、刚收到，希望孩子喜欢。
- 40、真的不错，就是现在小孩子的任务太重，没太多时间来做，不然真的有用，我觉得
- 41、买了第二册以后，又买了三四册，一定要按时给孩子做训练。
- 42、很实用的注意力训练书





## 《中国少年儿童30天注意力提升（总

- 70、学能培训班使用的就是这个教材，非常好
- 71、买了第一本，实用后觉得还不错，买时候没有第二本，就买了第三本，感觉对一年级孩子有点难度
- 72、买的一套，感觉还不错！
- 73、适合小孩子的一本学习能力培养的书
- 74、内容很全面，专业性很强，操作需要极大的耐心。不过很不错，我和老公偶尔还练练比试一下，呵呵，如果能把每本书标注适用大概多大的宝宝就好了，这册对于9岁的孩子有点难，打算再买一本：第一册。
- 75、很喜欢，要用心读。
- 76、这书适合平时时间充足的孩子，如果读书了只能在假期里做。一般做一次要2小时，而且一定要坚持，不能两天打渔三天晒网，否则看不到效果。
- 77、中国少年儿童30天注意力提升内容很好
- 78、这个是一整套的，之前买过第一册，按照书上的方法练习，有进步的
- 79、还好还好，真的，非常非常好
- 80、对注意力不集中者有帮助。光盘能用。
- 81、此书有四册，请问每册有什么不同
- 82、你好，书已经收到，但是赠送的光盘没有，希望赶紧在邮寄一份
- 83、这套书非常不错，对于作教育的人来讲在培养孩子专注力时很用得上。
- 84、还没用上，比较需要时间，孩子功课紧没时间做

# 《中国少年儿童30天注意力提升（总

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)