

《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（第四册）》

13位ISBN编号：9787535753038

10位ISBN编号：7535753035

出版时间：2008-6

出版社：湖南科技出版社

作者：杨其铎

页数：130

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

《中国少年儿童30天注意力提升（总

内容概要

温馨提示：该产品所附光盘为mp3格式，没有图像，建议使用暴风影音播放。

《中国少年儿童30天注意力提升》(第4册)作者杨其铎，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。

《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日训练测试题答案卡片

《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

《中国少年儿童30天注意力提升》(第4册)中告诉您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。

《中国少年儿童30天注意力提升（总

精彩短评

- 1、贵在坚持，一步步的来完成。有一定的成效。
- 2、一套好教材
- 3、内容不错，挺实用的！但个别地方有错误。
- 4、朋友孩子用的 母子俩人一起学习 感觉不错的一套书
- 5、有一定效果，适合注意力欠缺的孩子。坚持训练就是胜利。
- 6、家长完全可以轻松的照着做，3各月一定有效果。
- 7、对低年级学生很有帮助
- 8、一天天的训练像做一个个的游戏，孩子在潜移默化中成长。
- 9、光盘质量差。
- 10、外观很好!看了一部份内容还未看完，等儿子放假时试用，期待.....
- 11、适合大孩子做
- 12、孩子的专注力太差，刚好可以帮助他！
- 13、刚开始照着做了，全当是小游戏来玩。
- 14、哈哈 宝贝质量不错，商家态度和物流发货速度都没说的，不过最高兴的是爱回扣又一次帮我省了钱！分享一下，我每次网购都先在爱回扣网（[ihu i kou. n et](http://ihuikou.net)）搜一下返多少钱再来买，这样基本上消费100元能返回现金20元左右到我支付宝，1分钱也可以提现，我是网购老手了，推荐给你们！已经帮我省了不少钱。今天心情好，分享给大家，爱回扣网地址是：[ihu i kou. n et/?t=22246](http://ihuikou.net/?t=22246)（全部复制到浏览器打开就可以了）
- 15、儿子非常喜欢，一天就全部看完了
- 16、不错，合适大孩子看
- 17、给同事买的，他家孩子上一年级，好像买的深度有点深了，建议上个3年级以上的孩子用
- 18、想借助这本书来提升小孩子的注意力的
- 19、好书，不错，但一定要坚持
- 20、很有效的一本书，孩子很爱做
- 21、这是一本很容易操作的实用的书
- 22、这本书很不错的，对孩子的教育和学习能力提高都是有很大帮助的
- 23、到最后一本，注意力有了很大的提升
- 24、大体看了书的能容，感觉不错，希望孩子能有大的改善
- 25、书好，只是压变形了！
- 26、适合小孩子的注意力训练非常满意
- 27、很好的一本书！每天给小孩子玩看的方式进行，效果很好！
- 28、非常的实用，家长应该好好看看
- 29、这本书实用，是本好训练书
- 30、试着给小孩做了一下，感觉挺好
- 31、发货速度很快，书本质量也不错，用了几天，感觉还可以
- 32、非常好，就是要坚持做，往往坚持很难
- 33、刚开始练习，练习题挺有趣，儿子挺喜欢，很配合。题量稍大，需要家长有足够的时间和耐心，不过，为了孩子还是值得的。希望能有用。
- 34、不错，适合！
- 35、买的一套，应该不错，希望小朋友配合。
- 36、可以自己用还可以上课用
- 37、对提升儿童3注意力很有帮助。
- 38、书收到还没看，光碟试了可以放出来*留着以后有时间再看*
- 39、我在购买此书时，此书共有4册，我购买了第4册，因为此书没有标注适合哪个年龄段的孩子使用，我只能凭主观判断这是最新版的，所以就购买了，但是拿到书后觉得此书对于我的孩子（7岁）偏深了，希望类似的图书，特别是有几册的图书能标明适用的年龄，以方便家长购买。
- 40、第一册~第四册的内容都是差不多的，估计难度是越来越难，儿子还是比较喜欢做的，具体有没

《中国少年儿童30天注意力提升（总

有作用，还没有特别的体现。

41、低年级的孩子

42、小学低年级的孩子还是应该从第1册开始练。

43、适合小学生，家长操作方便。

44、希望做完对孩子有用。

45、孩子很喜欢做这些训练，而且指导性很强。非常满意。

46、孩子放假在家可以用

47、操作性强，很实用。

48、很不错的一本书，舍得推荐！

49、拿到书看了感觉这些训练会有大用处，决定马上开始实施。

50、我女儿特别喜欢里面的静心音乐而且也喜欢做静心活动，她感觉很舒服。

51、第一册，缺货，没买全，很可惜，这本书对提升孩子的注意力很有帮助

52、是不错的东东，希望有一天孩子能坚持

53、不错的注意力训练的书

54、这是我买第三本了，感觉特别好。支持！

55、训练女儿，好像还有点用

56、给学校孩子暑假用的，很好的一套书，知道推荐。

57、还没用，但是看内容还行

58、步骤很详细

59、我希望我能坚持下去给孩子做完

60、以前买过第二册，觉得很好，现在是第二次购买

61、帮同事买的 说很棒 很实用

62、该书对儿童注意力不集中的原因及症状总结的很全面，针对视觉听觉问题的儿童汇总了系统的训练方法。

63、编者用心了，小孩挺喜欢，效果还好

64、杨老师的书都差不多买齐了，喜欢她的书

65、孩子的注意力不容易集中，要做这个训练还是要他大点才行

66、不需要太多说教，实实在在的丰富的练习！虽然还没正式开始给孩子训练，但起码我开始有信心，终于找到合适的训练方法了。

67、买了此套共四本的书。但是没有全用呢。用了第一册和第二册的前几天，觉得有效的一套教材。

孩子注意力的提高专项训练虽然重要，孩子的身体调理也不可忽视。比如说有种观点认为：孩子脾虚导致气血不充盈，不能营养大脑才是发病的根本原因、

68、还不错哦,给小孩做游戏也很好哦

69、还没开始做，但是先阅读了下，很感兴趣。

70、准备和孩子试做一个月，看看效果如何

71、下回把成长120也买了。

72、这个在家庭中使用不太合适啊！但有很多方法是可以很好学习的

73、书上要求每天至少需要2小时的时间来练习同一件事才会有效果，但是本身注意力就不集中的孩子非常难做到

74、学能培训班使用的就是这个教材，非常喜欢。

75、孩子很喜欢，就是没有太多时间练习

76、实用性的工具书，好

77、姑娘五岁半了，姑娘喜欢这种类型训练题，所以姑娘能坐下来一个多小时做题的时间，效果不错！

78、用了半个月后才来写的评价，是一本很实用的书，对孩子的帮助比较大，值得购买。可惜光盘不能用。

79、我儿子好动，因此买来训练，效果还可以，但仍不能持久，或许还在大一点会好一些。

80、这本书适合于5、6高年级的孩子训练，内容稍微难了一些！作训练的老师可以参考一下，不错

81、做过两本了，想坚持做下去，相信注意力一定会有较高的提升。

《中国少年儿童30天注意力提升（总

- 82、本想买一套的，可是1、2都缺货，就买了3、4册，好像大致一样
- 83、实在不错！教会很多小方法，能对症下药！
- 84、有针对性的进行了系统训练，效果很明显（孩子要配合的情况下）。很感谢作者，望多出这样的书籍。
- 85、给注意力缺陷的儿子用的,这个比较专业,在家就可以完成.适合多动症注意缺陷的孩子和家长使用,很好.
- 86、每天要花一小时左右，寒暑假每天做比较合适。
- 87、按照文中的方法训练孩子，会有意想不到的效果
- 88、书不错，是正品。快递送错人了，别人都给拆包了发现不是自己的才给拿来。
- 89、小学低年级的孩子还是应该从第1册开始练

《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