第一图书网, tushu007.com

<<如何教出聪明的孩子②>>

图书基本信息

书名：<<如何教出聪明的孩子②>>

13位ISBN编号：9787505423831

10位ISBN编号：7505423835

出版时间：2010-5

出版时间：朝华

作者：吕云龙//孙法义

页数：219

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

<<如何教出聪明的孩子②>>

内容概要

注意力一直是古往今来最优秀人物的坐上贵宾。
无论是科学家、军事天才，还是艺术巨匠，他们都有一个共同特点—全神贯注，将全部注意力投入到热爱的工作上，激情的能量使他们逐渐在人群中脱颖而出，成为人类文明的缔造者。
　就像学习游泳就必须要下水训练一样，要让提高注意力的方法真正发挥作用，也需要对孩子进行相应的训练，从而让孩子真正体验到注意力飞跃所带来的快乐！
本书中，权威专家阐述了培养孩子注意力的60种方法，借鉴了国内外有关注意力研究的最新理论，深入剖析家庭注意力训练的精髓，是有志于训练孩子注意力的父母的必读宝典。

作者简介

吕云龙，男，家庭教育工作者，畅销书作家，曾多年工作于教育一线，现从事家庭教育研究和文字创作，思想成熟，视角独特，教育理念先进新颖，已出版《13岁前，父母一定要为男孩做的100件事》《好孩子的成长90%靠妈妈》等图书。

<<如何教出聪明的孩子②>>

书籍目录

绪言 培养孩子注意力，妈妈不可不知的秘密　注意是心灵的天窗　从脑科学来认识注意力　孩子注意力发展的规律　　培养注意力，妈妈是最好的老师第一章　培养注意力，请先营造良好的家庭氛围　方法1：给孩子营造一个轻松、快乐的家庭氛围　方法2：父母要为孩子树立榜样　方法3：注意力培养中拒绝惩罚与暴力　方法4：尽量减少对孩子的唠叨和训斥　方法5：尊重孩子自己的意愿　方法6：给孩子独立的空间和时间　方法7：把孩子周围的不良刺激和干扰降到最低　方法8：保证学习时光线充足、空气流通　方法9：在孩子面临压力时给予足够支持第二章　全面改善孩子的生活品质　方法10：看朝阳、沐晨光，经常跟大自然亲密接触　方法11：考虑周全，保证孩子最好的睡眠质量　方法12：均衡调节，保证孩子有充足的大脑营养　方法13：几种有益于提高注意力的食物　方法14：避免过多零食对孩子注意力的干扰　方法15：让孩子过有规律的生活　方法16：不要剥夺孩子玩耍、放松的时间　方法17：帮助孩子养成良好的运动习惯　方法18：用舞蹈、围棋来培养孩子的注意力　方法19：帮助孩子远离降低注意力的恶习第三章　善于调节孩子的不良情绪 方法20：改变抑郁气质，拥有乐观开朗的心态 方法21：教育孩子用“情绪表达”代替脾气 方法22：让孩子学会积极的自我暗示 方法23：缓解孩子在考试等场合的焦虑情绪 方法24：帮助孩子有效应对“挫折情绪” 方法25：用“同理心”对待孩子的分心、走神 方法26：如何抚慰情绪受伤的孩子 方法27：帮助孩子远离“情绪污染”　方法28：帮助孩子处理好伙伴关系、师生关系第四章　利用孩子的兴趣培养注意力　方法29：善于从生活的点滴里捕捉孩子的兴趣　方法30：如何从枯燥的学习中寻找兴趣　方法31：用欣赏的方法帮助孩子提升兴趣　方法32：成就感让孩子的兴趣大增　方法33：怎样让孩子摆脱“三分钟热度”　方法34：利用好奇心培养孩子的学习兴趣　方法35：不要“善意”地扼杀孩子的兴趣　方法36：避免硬性培养孩子的兴趣　第五章　引导孩子养成良好的注意力习惯第六章　让孩子学会自我注意力掌控第七章　有意识地给孩子进行注意力训练附录一　父母不可不知的注意力故事附录二　优化非智力因素，提升孩子的注意力

章节摘录

顶叶皮层“加班加点”，但却并没有把孩子们的精力放在学习上。
事实很明显，炫目而时尚的现代生活已经在从各个方面同我们争夺顶叶皮层。
动画片、网络游戏，哪怕是中午吃麦当劳时提供的小玩具，都可以轻而易举地让顶叶皮层从课本和算术题上走开，这真是无比糟糕的事情。
所以，只有很少数的孩子能够自觉地让顶叶皮层在课堂上积极工作，其他的孩子则放任顶叶皮层去玩游戏、看动画片。
美国康奈尔大学曾经做过一项实验：他们将一群10岁左右的孩子分成两组，其中一组在上课的时候给他们玩具，另一组什么都没有。
结果，有玩具的一组孩子课堂走神情况明显严重，一星期后该组孩子对课堂知识理解力明显低于另一组没有玩具的孩子。
这时，研究者收回玩具，并对这组孩子进行针对性的训练（包括一些注意力训练和课堂的特别照顾，例如来自老师的更多关注等），孩子们的课堂表现立刻便有起色，一周之后成绩明显超过了另一组孩子。
可见，对于孩子们来说，注意力的问题实际上就是一场旷日持久的顶叶皮层争夺战。
因为孩子不像老人，他们的顶叶皮层不但没有退化，相反，它们汲取最优质的营养，表现出它们的勃勃生机。
因此，大部分的孩子不是注意力涣散，而是注意力转移过快，顶叶皮层活跃于各种刺激娱乐之间，而忘记了最为重要的事情。

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