

## 纠正孩子学习注意力不集中的 10 大技巧

孩子学习注意力不集中，的确让家长伤脑筋。要是孩子天生愚笨，根本就不是读书的料，家长们也许心理还比较坦然。可孩子明明挺聪明的，许多高难度的习题都能做出来，可就是不能集中心思在学习上。因此，有些家长甚至感到绝望，颇有些“恨铁不成钢”的意味。我们经常听到一些家长这样抱怨孩子写作业时心不在焉的情形，老师经常说学生在课堂上注意力不集中，净开小差……可见，孩子学习注意力不集中，的确让家长伤脑筋。怎样才能纠正孩子学习时注意力分散的坏习惯呢？以下 10 条经验，供大家参考。

### 1、 家长陪孩子读书不可提倡。

正如一位权威人士所说：

“有的孩子学习拖拉是因为没有养成良好的学习习惯，更多的则是由于父母过分关注他们做作业，甚至包办代笔。”事实上，

大多数儿童教育专家都不赞成家长陪孩子读书，因为家长总会情不自禁地敦促孩子不要这样做，而要那样做。这些时断时续的语言刺激，更易于分散孩子的注意力。同时，也会让孩子对家长产生强烈的依赖性。

2、发现孩子注意力不集中的症候。比如，有的孩子注意力不集中是因为患有“多动症”，这就需要看心理医生。注意力不集中有如下症候：经常无缘无故就烦躁不安，好像对什么都不太感兴趣；对任何一种东西都无法保持较长时间的专注；在课堂上，眼神游戈，自己都不知道自己在想些什么。



3、给孩子一个明确的完成作业的期限。比如可以这样对孩子说：你可以不着急，但你必须在8点钟之前完成作业，不然，周末就不能做什么等。培养孩子的时间紧迫感，慢慢地让孩子形成学习规律。有了明确的任务，孩子学习时就有了动力，才能保持紧张状态。当然，要求孩子学习时，时间不能太长，也不能要求孩子长时间做同一件事。因为这些都是导致孩子注意力不集中的因素。

4、给孩子适当的奖励。比如，当孩子按时完成作业，家长不但要从言语上加以表扬，还可以辅助一些别的奖励。同时，还可以为孩子设定一个假想的竞争对手，提醒他“谁每天晚上只需花一个小时就能完成作业，还有时间看动画片”什么的。

5、为孩子营造一种良好的学习环境。

许多孩子注意力不集中，主要与家庭环境有关。有的家长白天上班很累，晚上就喜欢看电视，而且声音很大；还有的家长喜欢把邻居、同事约在家里打麻将，这必然会影响孩子的注意力。当孩子学习时，家长一定



要保持安静。不要让孩子注意到家长在做什么。如果家长一直保持着良好的读书、学习的习惯，孩子就能耳濡目染。此外，要注意排除干扰孩子学习的因素。

6、适时解除孩子内心的忧郁。当孩子心理压力比较重的时候，孩子的注意力就无法集中。许多孩子害怕考试，尤其是害怕一些家长们告诫为“将决定一生命运”的考试。为此，孩子们经常心神不安，甚至胡思乱想。背负沉重的心理负担，孩子自然就无法专心学习。因此，但凡优秀的家长，都是孩子称职的心理安慰师。

7、培养孩子的责任感。家长应该让孩子明白，学习是孩子自个儿的事，用心学习，是对自己将来负责。通过刻苦学习，掌握了各种技能，是将来在社会上立足的资本。一个对自己都不负责的孩子，将来是不可能关心、爱护他人，更不用说能做出一番大事业来。

8、发掘孩子的学习兴趣。如果一个学生对某门功课毫无兴趣，那就很难要求他集中注意力。假如孩子对学习的内容兴致勃勃，根本不用谁督促就能全神贯注。兴趣是最好的老师，是获取成功的重要条件。

9、孩子学习的速度和难度要适中。在每一个年龄段，孩子接受的新知识都有一定的量。当要求孩子的学习速度太快时，孩子肯定会囫圇吞枣。如果速度太慢，孩子的思维就容易懈怠，从而造成开小差、走神。与此同时，如果孩子学习的内容太难，孩子无法真正理解透，学起来就没什么兴趣可言，开小差在所难免。相反，如果孩子学习的内容太简单，孩子就会感到索然无味，也会造成注意力不集中。



10、注意孩子的身体状况，千万不能让孩子疲劳作战。疲劳、疾病、饥饿和困倦，往往让成人都会感到精力涣散，力不从心。当孩子身心疲惫时，家长还要求孩子咬牙坚持，学习效果自然就会大打折扣，注意力肯定无法集中。