

杭州孩子专注力能力培训

发布日期：2025-09-19 | 阅读量：20

专注力的提升方法：舒尔特训练法是较简单、专业、普及的注意力训练方法。每天坚持训练5分钟，一定程度上可以改善孩子的专注力。舒尔特方格制作起来非常简单，在一张纸上画1cmX1cm的25个方格，随机填入1-25个数字。孩子用手指依次从1到25指出其位置，同时朗读出来。家长记录完成时间。平均时间为1格1秒，所以25格需要约25秒。开始训练时，达不到很正常，随着每天的练习，时间会越来越短。对于低龄儿童，可以从9格开始，逐渐增加到16格，再到25格。对于高年级的孩子，也可以通过冥想来提升专注力。冥想的目的是不只是让孩子专注于一件事，同时也是让他们排斥各种大脑中的杂念。有助于他们在学习或者做事时，能集中注意力，不受到外界或者大脑杂音的干扰。具体方法也很简单：找一个安静的环境，选择自己感到舒适的姿势坐下，闭上双眼，专注于吸气和呼气的过程。当有杂念时，让它自然的掠过。时间从1分钟开始，慢慢增加。专注力差的孩子容易出现做事拖拉磨蹭。杭州孩子专注力能力培训

专注力是以意识的主动使用为基础的心理活动过程，而意识的主动使用将决定幼儿的学习生活品质。意识的主动集中使用可以使得人的感官神经系统像一盏探照灯一样直指目标，并过滤掉无序和无用的信息，使得信息处理的通路被打开，获得即时反馈，并循环往复出现正反馈，使得人的思维能力和处理复杂问题的速度得到提升，专注力是人受用一生的无价资源。专注力是很重要的学习能力之一。专注力意味着你可以选择看什么就能看到什么，也意味着你不看什么就忽略了什么。杭州儿童专注力能力培训多运动，可以提升孩子的专注力。

提高自闭症孩子专注力的方法：设计孩子感兴趣的活动，和孩子一起玩耍，是培养孩子专注力的一种有效方式。选择孩子喜欢并觉得有趣的活动，理想情况下，还可以邀请其他人参加，以便孩子能够互动并专注于某件事。这个活动可能是一场球赛，花时间与孩子一起玩耍。而且，完美的活动设计可能还会帮助孩子专注于非语言暗示（语气、肢体语言）。优先选择封闭式活动，我们要培养孩子的专注能力，可以让孩子每天参加有明确目标的短期活动，这将有助于让孩子保持积极性，并防止孩子对活动失去兴趣。我们可以优先考虑封闭式活动，比如在项链上穿珠子，一旦你的孩子掌握了这个简单的封闭式活动后，我们可以尝试着增加难度，并且记得在孩子完成任务后立即表扬他。如果孩子真的很难集中注意力，你可以买一个计时器，这样孩子就可以看到自己还需要多长时间集中注意力才能完成。

哪些因素会影响孩子专注力?1、生理方面，由于孩子大脑发育不完善，神经系统兴奋和抑制过程发展不平衡，所以容易导致自制能力差，这是正常的，只要教养得法，随着年龄的增长，绝大多数孩子能做到注意力集中。2、家长的干扰，有些孩子正在做一个手工作品，家长眼看着就要做坏了，急忙夺过来说：“哎呀不是这样的，快看看我怎么做。”本来孩子正在专心致志按自己想法做，结果被家长一打扰，就丧失了兴趣，去玩别的了。或者有时孩子正很专注的看书，家长

一会儿过来问喝不喝水，吃不吃水果，过度干预和打扰孩子，也破坏了孩子的专注力。正念冥想的过程本身是不断锻炼和提升专注力的过程。

适用于户外的专注力训练活动：探索气味，到户外去感受大自然的气味是一种非常有趣的活动，这同时也能锻炼孩子的专注力。让孩子们用鼻子做深呼吸，感受环境中不同的气味，并探索每种味道让他们有怎样的感受。进行一次专注力训练式的外出散步，保持专注力并不意味着简单地待在原地。我们在任何时刻都可以练习专注力。况且我们的孩子往往精力充沛，不会总是想要待在同一个地方。我们可以带着孩子在家周围的环境中散步，这个过程也可以教导孩子保持专注力是一件随时随地的事情。通过提升专注度来缓解情绪失落，当孩子情绪比较失落时，让他知道生气或伤心是人之常情。认可他们的情绪是让孩子接下来专注于如何应对情绪的首要条件。我们不要让孩子因为有这样的情绪而感到内疚，但是我们同样希望引导他们以一种正确健康的方式来应对这些情绪。一旦孩子们告诉你他们的感受，那就需要帮助他们感受这些情绪对他们身体的影响，把产生不同情绪时身体的感受区分出来（生气、伤心、难过等等），这样他们就会对自己的情绪有更好的认知，同样也能在认知到自身这些情绪时采取一些及时有效的应对措施，比如深呼吸、运动等等。应该怎么样去提升专注力？河南小朋友专注力咨询企业

孩子不能静下心来专注于某一件事上，就会导致孩子从小就没有培养专注力。杭州孩子专注力能力培训

专注力为什么会对学习效率造成这么大的影响？这来源于两个方面，一是专注于一件事情能让表层意识全功率运作，这个是显式的效率。第二点，也是更重要的，它还能够使你的潜意识进入一种专注于这件事情的状态。有过连续几天乃至一周或更长时间思考同一个问题的人想必都有一种感觉，就是在这个思考的期间，有时候虽然表层意识因为种种原因不在思考这个问题了（比如睡觉，比如被其它事情中断），但潜意识层面仍然保留着其“惯性”，也就是说，潜意识层面仍然在做思考的努力，从而虽然表层意识被其它事情占据，但潜意识仍然将时间无形中利用起来了。这种无形中的时间利用日积月累可以产生宏大的效应。杭州孩子专注力能力培训

上海青本教育科技有限公司在同行业领域中，一直处在一个不断锐意进取，不断制造创新的市场高度，多年以来致力于发展富有创新价值理念的产品标准，在上海市等地区的教育培训中始终保持良好的商业口碑，成绩让我们喜悦，但不会让我们止步，残酷的市场磨炼了我们坚强不屈的意志，和谐温馨的工作环境，富有营养的公司土壤滋养着我们不断开拓创新，勇于进取的无限潜力，上海青本教育科技供应携手大家一起走向共同辉煌的未来，回首过去，我们不会因为取得了一点点成绩而沾沾自喜，相反的是面对竞争越来越激烈的市场氛围，我们更要明确自己的不足，做好迎接新挑战的准备，要不畏困难，激流勇进，以一个更崭新的精神面貌迎接大家，共同走向辉煌回来！