



寫給孩子的

# 專注力集中的技巧

李明京◎內容 金銀義◎文

金美貞◎圖 林建豪◎譯



晨星出版



「老師，我的名字叫做高基準！雖然我不太擅長數學，但對音樂卻很有信心，我要從音樂開始去做專注力練習。老師，從現在開始，請妳幫我訓練專注力好嗎？」基準真誠地懇求著老師說。

圖書館老師高興地笑著說：「高基準，你真是積極，老師以前都沒像你這麼積極，我對於不擅長的事情只會覺得丟臉，也從來不會積極尋找方法。如果我能和你一樣早點找到方法，就不會浪費那麼多時間了。」

我的名字叫做高基準，請幫我進行專注力訓練！



圖書館老師似乎在回想過去的事情，她沉默了一會兒，基準難為情地抓了一下額頭，他拜託老師說：「老、老師，可以借我筆和紙嗎？我覺得應該要將重要的內容抄下來才行。」

圖書館老師將鉛筆與紙張遞給基準後，基準開始問：「不過，老師，音樂真的對集中注意力有幫助嗎？我只是因為喜歡才聽，所以我很難相信這樣會有用。」

「長時間聽吵雜的音樂、搖晃著身體讀書，的確會降低專注力，因為音樂會讓內心呈現緊張狀態。不過，只聽3~5分鐘的音樂，卻能夠消除緊張、讓心情放鬆，之後再關掉音樂開始讀書，反而能提升專注力。」

爲了牢記老師所說的話，基準豎起了雙耳仔細聆聽。

## 專注力高的人的三種能力



專注力是指擁有什麼能力呢？專注力高的人通常都具備了三種優秀的能力，老師就來一一介紹，讓你了解。

**第一**，專注力是指在一定的時間內，爲了完成課題而集中「思考」與「執行」的能力。



專注力高的人

- ① 拿到課題就會立刻集中精神去做。
- ② 因為上課時間會仔細聽老師說明，所以理解得比較快。



專注力低的人

- ① 拿到課題無法立即集中精神去做。
- ② 上課時間經常都會想其他事情或東張西望。



**第二**，專注力是處於各種刺激當中，讓人只會將精神集中在最重要的刺激中的能力。



專注力高的人

- 1 在讀書的過程中，就算受到打擾或有人交談，也能夠繼續做好自己該做的事。
- 2 上課時間就算窗外傳來噪音也不會分心，可以專心聽老師講課。



專注力低的人

- 1 雖然手上拿著書，但由於容易分心看其他地方，讀書時不太容易將內容讀進腦中。
- 2 在做題目時，聽到聲音就會走出房門，讀書時也容易分心看其他東西。

**第三**，專注力是一種能「調整自我想法與感覺」、「預測自己的行動將導致的結果」之自我控制能力。



專注力高的人

不會眷戀於短暫的滿足，耐心很強。做有挑戰性、無趣的課題時，會想到自己將能獲得的回報，可以長時間專注於一件事。



專注力低的人

寫作業時若是遇到不懂的地方，會很快覺得厭倦甚至放棄。另外，和朋友交談時，一旦不順心，就容易與人發生衝突。

## 我的專注力到哪種程度？



在下列內容當中，將符合的選項打勾，就能了解自己的專注力程度。

- 1 上課時間經常都會發呆，想其他的事情。
- 2 經常遺漏事情的細節，並因此做錯。
- 3 無法依照順序做作業或該做的事情。
- 4 別人在說話時，經常會呈現出不專心的狀態。
- 5 需要經過好一段時間才能開始做事情。
- 6 經常會弄丟學用品、雨傘、準備物品等。
- 7 無法一次完成作業。
- 8 討厭要一直思考的活動。
- 9 剛說明過的事情也很容易忘記。
- 10 無法持續進行同一項活動，會立刻尋找其他活動。
- 11 沒辦法安靜下來做事，常處在躁動的狀態。
- 12 不會遵守遊戲的規則，只想隨心所欲去做。
- 13 在問題結束之前會迫不及待地回答。
- 14 會妨礙與干涉其他人的活動。
- 15 心情變化起伏大。
- 16 過度的聒噪。
- 17 容易興奮、生氣或哭泣。
- 18 沒辦法坐在一個地方太久，會呈現坐立不安的狀態。
- 19 若是有任何需求，會希望對方能夠立刻答應自己。
- 20 行動會比思考更快。



### 15~20個 專注力相當不足的水準

你的專注力嚴重不足，由於注意力散漫且意志薄弱，平時應該會經常做出衝動的行為，或是因為上課無法專心或沒能寫完作業，而被老師責罵。從現在開始，學習培養專注力的技巧，展現不同面貌的自己吧！



### 10~14個 專注力有點不足

雖然不是專注力嚴重不足，但應該經常因為專注力太低，導致不能盡情發揮自己的能力。在做喜歡的事情時，雖能集中精神，但做不喜歡的事情時，就難以做到。無論做什麼事情，都要試著努力集中精神哦！

### 5~9個 專注力平均

一般來說都能夠集中精神，在既定的時間內完成課題。不過，如果能夠培養比現在更強的專注力，一定能擁有更好的學習力與人緣。



### 0~4個 專注力非常高

你具備優秀的專注力。專注力高、冷靜，能夠迅速地完成手上的工作，也能夠掌握其他人未能發現的原理或概念。尋找能發揮更高專注力的領域，充分發展自己的能力吧！

# 專注力的三要素



經常說「不知道」的小朋友



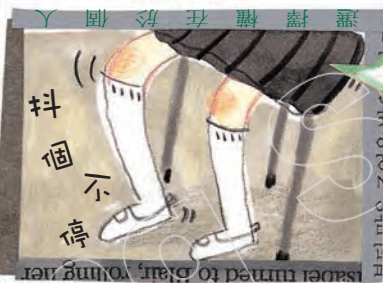


像妍馨這樣遇到事情不去嘗試，常常連一件事都不能完成、輕易放棄的孩子當中，多半是有心理方面的問題，這一類的小朋友會經常做出特定的行動。

例：



身體會動個不停，或者是咬手指甲。



習慣性地搓手或抖腳。



不停眨眼或發出嘶嘶的聲音，或者是臉部肌肉抽搐等症狀。

ht I'd try try to ma



### 提升這類孩子專注力的三種方法！

- 1 要提升情緒上的安全感。唯有情緒獲得安定，才能集中專注力，試著多去想愉快的事情並保持平靜的心情。
- 2 不要感到不安或讓自己有壓力。遇到比較難的事、因父母親的期待而有負擔時，容易讓人感到不安與壓力。
- 3 要培養自信。做某件事時，若是對於自己的信心不足，就會無法去面對挑戰甚至輕言放棄。



我最喜歡玩  
遊戲了！



晚上也會偷偷玩  
遊戲到很晚。



如果是玩遊  
戲，我就能夠  
集中精神！

這是值得炫耀  
的事情嗎？

嘻嘻...



所以在學校才  
會打瞌睡。



好像  
狸貓！

你也該適可  
而止吧！

呵欠



黑眼圈



除了遊戲以外，  
對其他的事情根本  
無法集中精神！

不要！

我的願望是孩子能  
夠多和我談談。



呼



透過電腦或電視接收的資訊，大部分都很直接並具刺激性，觀看者不會對這些資訊進行深入思考。而且因為電腦或電視會一口氣提供大量的資訊，人的大腦根本就沒有時間能立刻吸收這麼龐大的資訊量。



哦！



因此，經常玩電腦的小朋友不僅缺乏自我思考的力量，整理事件或將事物放入腦部的訓練也不足，專注力因此而低落。



### 提升這類孩子專注力的三種方法！



① 要培養處理資訊的能力。資訊處理能力是指接收自己經歷的事件或事物，並將它們有系統地保存在腦海中，待需要時取出使用的能力。

② 試著利用視覺、聽覺、觸覺、嗅覺和味覺五感專注在刺激與資訊上。練習將類似的資訊彙整在一起記憶，藉此幫助自己進行思考。

③ 試著跟自己對話。例如一個人讀書時可問自己：「不久前上自然課時曾看過類似的東西，是什麼呢？」或是「就先做到這裡，該休息了！」等，這類自言自語替自己加油的話，能使自己更專注。





## 容易感到厭煩與健忘的小朋友

1



2



3



像勢峰這樣的小朋友，經常都因為不注意而忘東忘西、感到厭煩和散漫，注意力低落，專注力也會跟著不足。若經常忘記該帶的東西，在玄關前設置上課攜帶物品箱，事先將需要攜帶的物品放進去也是不錯的方法。



### 提升這類孩子專注力的兩種方法！

- 1 培養注意力，專注力也會跟著提升。注意力是指我們平常經歷的各種資訊中，特別專注於重要、核心部分的能力。
- 2 注意力在進行規律生活時才會更加發達。無論是吃飯、睡覺、上學或去補習班的時間，如果有定律的話，內心會更安定，能發現更重要或更核心的部分。因此，對勢峰這一類的孩子來說，最需要的就是養成規律的生活習慣與從容的心態。

## 我的哪一種要素不足呢？

下列的表格中包含前面提過的專注力三要素，試著回想平常的自己，確認自己擁有自我控制力、資訊處理能力、注意力等三項能力的程度。

1號到10號項目是自我控制力的測試，試著將所有項目的分數加起來，然後老師會告訴你結果。

編號

完全不會 不會 一般 會 非常明顯

|    |                     |   |   |   |   |   |
|----|---------------------|---|---|---|---|---|
| 1  | 感情變化起伏嚴重。           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2  | 非常在意別人說的話，很容易受到傷害。  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3  | 經常有人說你看起來無精打采和憂鬱。   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4  | 沒有有趣或讓人能放鬆一起玩耍的朋友。  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5  | 經常會有負面的想法。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6  | 對父母親或老師相當不滿。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7  | 對於自我能力評價相當低，平常缺乏信心。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8  | 即使是小事情也很容易哭。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | 經常會感到厭煩。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 很膽小且容易感到不安。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

合計

11號到20號項目是資訊處理能力的測試，試著將所有項目的分數加起來，然後老師會告訴你結果。



| 編號 |                       | 完全<br>不會 | 不會 | 一般 | 會 | 非常<br>明顯 |
|----|-----------------------|----------|----|----|---|----------|
| 11 | 就算反覆聽了好幾次說明，也很難理解事情。  | 1        | 2  | 3  | 4 | 5        |
| 12 | 經常忘記朋友的名字或地名等。        | 1        | 2  | 3  | 4 | 5        |
| 13 | 無法用言語詳細說明自己知道的東西。     | 1        | 2  | 3  | 4 | 5        |
| 14 | 具備的常識比其他小朋友更少。        | 1        | 2  | 3  | 4 | 5        |
| 15 | 討厭閱讀。                 | 1        | 2  | 3  | 4 | 5        |
| 16 | 考試的成績往往都和付出的努力不成正比。   | 1        | 2  | 3  | 4 | 5        |
| 17 | 在課堂上學過的內容都要再講解一次才能明白。 | 1        | 2  | 3  | 4 | 5        |
| 18 | 對於周圍的事物或環境缺乏好奇心。      | 1        | 2  | 3  | 4 | 5        |
| 19 | 討厭交談或討論，獨處的時間相當多。     | 1        | 2  | 3  | 4 | 5        |
| 20 | 喜歡和比自己年紀小的小朋友一起玩耍。    | 1        | 2  | 3  | 4 | 5        |
| 合計 |                       |          |    |    |   |          |

21號到30號項目是注意力的測試，試著將所有項目的分數加起來，然後老師會告訴你結果。



|    |                       |   |   |   |   |   |
|----|-----------------------|---|---|---|---|---|
| 21 | 經常弄丟課本、筆記、各種學習物品等。    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | 沒辦法待在同一個地方讀書，會一直變更位置。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | 書房和書桌無法保持整齊。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | 讀書時的姿勢經常呈現散漫的狀態。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | 讀書時間不規律、雜亂無章。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | 吃飯時間不規律。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | 經常沒睡飽或睡眠不規律。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | 經常沒帶聯絡簿或作業。           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | 經常吃碳酸飲料或添加色素的餅乾。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | 書包裡的書和學用品擺放得亂七八糟。     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 合計 |                       |   |   |   |   |   |