

家庭辅助训练计划六： 固点凝视

一、在进行固点凝视训练之前，我们可以选择一处理想的环境，孩子静坐在凳子上，头不转动（头上可以顶装有大米的杯子），将卡片平置，眼睛距图 30-50 厘米，同时播放注意力音乐。

二、训练方法： 孩子需要目不转睛连续盯视一分钟，尽量不眨眼，看卡片中间黑点下面是否出现白色晃动的光晕。之后，看墙壁上是否有一个白色的点子，数从看到白色点子开始到消失时间的长短，（可数数，一秒一个计数）。连续做 4 分钟。记录从看到白点到消失所用的时间。

检测标准： 以黑点后的白色光晕出现的越来越快、墙上白点持续的时间越来越长为好。因为这与激活视网膜上的视锥细胞、视杆细胞的程度有关，肯定也与训练次数的逐渐增多成正比，所以不必心急，只要坚持训练就会有效果。

