尊敬的各位家长，欢迎各位参加我们今天的微课，我们今天的微课时间大约20-30分钟左右，下面开始今天的讲座：

大家在孩子成长的过程中候是不是会遇到一些问题：孩子学习差，溜号马虎作业拖拉，小动作多，不合群等问题，别着急，我给大家慢慢分析原因：

一、孩子的学习成绩不好，主要有哪些原因？

1　和孩子的大脑发育有关系。一些儿童学习困难可能与脑损伤、脑发育不良有关。比如对阅读障碍儿童的脑神经研究，发现这些儿童的左右脑半球形态大小与正常人不同。正常人的特征是大脑半球前部左侧小于右侧，后部左侧大于右侧。核磁共振成像检测发现，阅读障碍儿童左右脑半球前部形态无差别，或右侧反而小，而后部与正常人无异。与此相反，有报道阅读障碍成人大脑后部区域（顶叶侧部）左侧面积比右侧小。

2　和孩子成长环境有关系。儿童生活的社会与文化背景对儿童的学习有很大影响，家庭关系不完整、不和睦，常常使儿童得不到父母的关心和温暖而造成学习困难。父母的教养方式专制，会使儿童对学习产生焦虑或反抗情绪，而过分的放任则会使儿童责任心不足，行为放纵，影响学业。老师的期望过高以及不合适的学校教育也会限制某些学生的发展。课后我会给大家一些家庭辅助训练来帮助孩子注意力提高的训练。

3　大部分的儿童学习困难是由于认知能力的不足造成的。所谓认知能力指的是个体了解与认识世界的一整套心理能力，其中很重要的就是注意的能力与品质。根据最近“全国注意力障碍研讨会”上统计得到的数据，学习成绩不好的孩子中，有大约60％以上是由于注意力问题造成的。教育部，曾经在全国12个城市，采样抽取年龄在6至17岁的在校学生。进行过一次“中小学生注意力测验”。包括上海、江苏徐州、辽宁铁岭、河北保定、北京、云南昆明、四川成都、陕西西安、新疆乌鲁木齐。测试的结果表明：67%的学生都有注意力方面的问题。学习成绩好与成绩差的学生之间最明显的区别，就是注意力能否集中。

。

二、什么是注意力呢？注意力和孩子的学习成绩有什么关系呢？

用心理学的专业语言来说，注意力就是一个人的心理活动对一定对象的指向和

集中的能力。用通俗的话来说，就是人做事情的专心的程度。实际的情况是，没有注意的参与，人的有意识的思维是不可能的。注意所以被人们重视，在于它是一种选择性维量，即对刺激选择的控制并调节行为，也即舍弃一部分信息，以便有效地加工重要的信息。并有效率、准确地执行指令，付诸行动。这样一来，大家就明白，在孩子的学习上，注意、注意力的重要性了。同样的是在教室里上课，注意力品质高的孩子，注意帮助他把更多的思维能量用于学习的功课上，因而听的准、接受的多、记忆牢固。反之，注意品质低的孩子，用了相同的时间，但他（她）的注意没有更多地关注学习，投注在许多无关的事情上，所以学习得不理想。

在学术上我们将注意力分为：注意的广度、注意的稳定、注意的分配、注意的转移等。也许我这样说家长不太明白，下面我举一些例子来具体说明。

1　什么叫做注意的广度。注意的广度又称为注意的范围。是指同一时间内能清楚地把握对象的数量。

比如：在阅读的时候，有的学生读得很慢，而且，读完以后对书本中的内容，能够记住的不多，当然就谈不上理解和吸收了。但是，注意广度品质高的学生，他们却能够阅读快，记忆清晰，而且对于一些细节都能够复述得很准确。什么是注意的稳定性。注意的稳定性又称为注意的持久性，是指注意在同一对象或活动所能维持的时间。注意的稳定性随着个体的年龄而提高。小学阶段发展速度比幼儿园和中学时期都要快。与注意的稳定相对立的是分心，分心是指离开了当前应指向的对象或活动，而指向与当前任务无关的内容。比如学生上课时东张西望，小动作多。教室外面一有风吹草动，哪怕有个人走过，他就会掉头张望。在家写作业，大人在客厅一开电视，他马上就坐不住，有人敲一下门，他马上就会伸出头来看一下。这就是注意力稳定性不高的表现。保持注意稳定，克服分心现象，对于学习有重要意义。学习成绩不理想的孩子，如果是注意力方面的问题，家长和老师最容易观察到的现象，就是学习或做作业时，不能专心，而是不停地分心做与学习无关的事。

　　3　什么叫做注意的分配：注意的分配就是指，在同一时间内，注意力指向于不同的对象，同时从事几种不同活动的现象。

学生在课堂上，要听老师讲课，同时又要记下老师所讲的重点，如果注意力的分配不是很好，在听课和记笔记这种环节，就容易出现一定的问题。有时，会因为记笔记而没有听到老师讲课的内容；有的，会因为光听老师讲课，而没有办法把随堂笔记记全、记准。所以，学生在学习中经常应用的注意分配现象是：听、写、想。如果没有养成注意分配习惯，注意力分配能力差，就会影响课堂上的思考、理解以及对知识的掌握应用。

　　4　什么叫做注意的转移。注意的转移是指注意主动、及时地从一个对象或一种活动转移到另一种对象或另一种活动中去。

注意转移能力强的学生，从精神到行为，都可以很快地从一种目的进入另一种目的；转移能力弱的学生，就因不能及时转移注意而导致从精神到行为总是慢“半拍”。

例如：学生回家做家庭作业时，往往不是做一门功课，如果，注意力的转移和分配能力不佳，那么，势必在做第二门功课的时候，错误率会增加，并且时间也会拖得很久。在学校上课时，也是一样的情形，往往已经上数学课了，而学生还在想着上节课语文课的内容。

  通过以上的讲解，家长们可能对于注意力和孩子的学习成绩的关系有了一个大致的了解了，那么，您的孩子如果学习成绩不太好，是不是注意力的问题呢？还是其他问题造成的呢？这些问题，下面我们会介绍到。

三、注意力不集中的孩子在现实生活中有一些什么样的表现呢？

高品质的注意力判断标准主要有四个方面：

第一是能够迅速进入注意状态。如打了上课铃以后，学生进入教室，回到座位上就能够迅速地进入注意状态，专心听老师讲课。

第二是能够排除干扰。比如上课时孩子专心学习，即使外面再吵再闹也不为所动。

第三是能够快速反应。如孩子在上课时，老师一提问，马上就能快速反应，积极举手发言。

第四是能够及时转移。比如孩子虽然在课间休息的时侯与同学发生争吵，让自己心情很不好，但是一上课，马上能放下不愉快的心情，专心听讲。

注意力不集中的孩子在现实生活中有一些什么样的表现呢？

1　上课的时候，常常不听老师讲课，而是做小动作、与同学说话、注意教室外的动静等。

2　在做家庭作业的时候，总是东张西望、坐不住。您不在旁边陪着、监督着。作业似乎永远做不完！

3　在检查孩子作业和考试卷的时候，您可以明显的感觉到。您的孩子不是不懂，大部分的错误都是粗心。而且卷面上涂改的“墨迹”随处可见。

4　孩子经常有小动作（如咬指甲），坐立不定扭动不止，不能专心做一件事，易走神，做事有始无终。

5　往往想做什么就做什么，过于频繁的从一种活动转到另一种活动。

6　七岁以前就开始出现多动现象。

如果您的孩子有上述现象的话，很有可能是孩子的注意力存在一定问题，或者可以怀疑是儿童多动症。

四、对注意力品质不高，或叫注意力缺失儿童的行为矫正训练。

训练的基础是认为：注意力等同于行为，注意力缺失视为儿童的自控能力与行为能力不足。基本技巧不足。由于缺乏基本能力，导致复杂的行为表现不佳。例如，缺乏视觉上的辨别能力、不能吸收相关信息、观察力不足。

缺乏掌控与执行的能力。失去目标、未控制自己的行径、未记取外界的回应、无法控制行动的结果，导致执行上的错误百出。

缺乏行动组织力。儿童未仔细思量便行动，因而很少运用高层次的技巧，不进一步分析任务，不遵守反应的步骤，导致无法适当地运用已拥有的能力。

　儿童注意能力的训练也就是着眼于从提高儿童的自我控制能力和行为能力来设计，从注意的广度、稳定、转移和分配几方面训练。训练的设计，有注意追视训练、听觉注意训练、注意广度训练、精细动作训练、注意的稳定训练、注意的转移和分配训练等。

对于注意力缺失儿童的训练离不开心理方面对儿童本人和家长的咨询与帮助。学习困难儿童中大多数对学习无兴趣、求知欲低，经历失败的机会较多，容易形成自卑、自信心不足等不良的自我意识。因此，心理支持非常重要。通过心理咨询可调整他们的情绪，激发学习动机，改善自信和人际关系，培养良好的性格。此外，这类儿童的家长也可能存在焦虑情绪，并采取不合适的教养方法。　  
　  家长要改进处理家庭问题的方法，创造民主、祥和、欢乐的家庭氛围，改进与孩子交流的方式，树立正确的教养态度并营造良好的家庭学习氛围。同时，老师要了解并尊重学习困难儿童，帮助他们发展正向的自我观念。

通过以上的讲解，我想家长们对孩子的学习成绩不好的原因，已经有了一个比较全面的了解了，您的孩子学习成绩不好大部分原因是注意力的问题，也有可能是其他的问题。如果，您想弄清楚孩子的学习不太好是不是由于注意力问题引起的，您可以带孩子来咨询，我们会通过一些测试，确定问题所在。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2019年3月