

# 精·實·文·教·通·訊

101年 4 月份學習日。

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

電  
話：

地  
址：

老師姓名：

精  
實  
輔  
導  
室

## 閱讀是培養專注力的好方法

很多父母都為孩子上課不專心，做功課時寫一個字玩一下而苦惱。其實，注意力是人的本能，不需要教，凡是新奇、快速、會動的東西都會吸引孩子的注意，但是它的本質是短暫的。小孩子的注意力本來就很短暫，只有動機可以使它變長。要使孩子專注，必須從動機下手。

一個平日不閱讀的人要他看書，他會很吃力，注意力維持不久，眼睛會一直跳開。因此，孩子從小要養成閱讀習慣，未來才看得下書。培養專注力不難，可以從親子共讀著手。讀書時，把孩子抱在懷中，因為懷抱是溫暖的，孩子會喜歡，加上父母的注意力都在他身上，孩子感到被尊重會很快樂；一但孩子把閱讀跟快樂連在一起，動機就產生了，大腦的資源就會分配到閱讀上。當孩子讀的文字量越來越多時，他的專注力就會越來越長。所以，閱讀是培養專注力的好方法。

另外一個能夠改善專注力的方法是運動。研究發現，當人們專注做一件事時，大腦中的多巴胺和血清張素濃度都很高（治療「注意力缺失和過動」的藥—力他能，就是使大腦分泌較多的多巴胺）。運動到某個程度時，大腦會自動分泌多巴胺、血清張素和正腎上腺素，這些神經傳導物質都跟學習與記憶有關，所以孩子運動後的學習效果比較好，記憶力比較強。

閱讀不是本能，他是人類了不起的成就，所以要耐心去引導孩子，再利用運動幫助孩子學習，使學習變得容易、有趣。  
〈節錄自洪蘭教授文章〉

【台灣俗諺】好歹在心內，嘴唇皮相款待。