

讓孩子專心讀書的方法

協助孩子如何專心讀書，是培養正確讀書習慣的第一步。孩子天生活潑好動，能夠乖乖地坐在書桌前已是相當不錯，接著就是要進一步幫助他真正進入個人的讀書世界。當孩子定不下心，無法專注於讀書時，大人可以建議孩子試試以下的方法：

1.收拾桌上雜物

先清除與讀書無關的物品，讓會吸引目光的多餘之物均由視線範圍中移除。書桌上只留下現在要讀的書及文具，其他暫時讀不到的書都收到抽屜裡或書架上。

孩子們習慣在書桌前放些小玩具或精緻的文具，不念書的時候常常會把玩這些物品。爲了讓他們專心念書，這些會導致分心的小玩意均需先行收納。

有些孩子習慣在書桌前擺滿了書，但書放得越多並不能幫助他越專心。一個時間內只能讀一本書，除了必要的工具書及文具，其他的都不要留在桌上。

2.焦點集中術訓練

書本及文具準備好後，在翻開書本前，先閉上眼睛做幾次深呼吸。帶孩子做深呼吸時，要求孩子的呼吸要又細又均勻又長，最好逐漸延長每一次吸氣及呼氣的時間。告訴他們當吸氣及呼氣的間隔加大時，心會逐漸安定下來。

孩子在大人的帶領下，會慢慢地靜了下來。當以暗示的語氣讓孩子的心逐漸平穩時，請他們這時睜開雙眼。先不急翻開書，讓他們先盯著課本封面的某一個字，用力看三十秒至一分鐘。要求在看的時候心無雜念，只能盯注那一個字，目光不能移動。覺得孩子的表情及神態慢慢變得比較專注後，可以進行下一個步驟。如果仍然覺得專注力不足，就再要求做「盯字」的練習。這種「焦點集中術」的訓練有助於排除腦中雜亂思緒，腦與心逐漸合而爲一，漸入容易讀書的佳境。

3.羅列不能專心的原因

有的孩子不想專心念書的理由很多，有的孩子卻一種理由也說不上來。當經過焦點集中術的訓練後，孩子仍然很煩躁，依舊不想專心讀書時，就請他們拿出兩張白紙，一張寫下爲什麼自己不能專心讀書的理由，另一張寫下自己煩躁的原因。

大人先放手讓孩子去寫，等孩子寫好後，再與孩子討論及溝通。

4.消除不能專心的原因

等孩子將不能專心讀書及煩躁的原因寫出來後，家長及老師應就孩子所寫之點進行雙向誠懇的溝通。有些讓孩子不能專心的原因可以做立即性的處理，例如他想去洗手間，就讓他先去；覺得座位不舒服，就先換一個座位。在立即性處理後，大人協助孩子以紅筆槓掉這些已經經過處理的事項，讓相同藉口無法反覆提出。

對於一些無法立即處理的原因，或是不成理由的理由，必須對孩子曉以大義，讓他瞭解自己的責任及讀書的重要性，爲了達成升學及求取知識的目標，對一系列的原因及理由，自己必須有所取捨，並調整在心中的優先順序。

告訴孩子，爲了他自己，最好能專心讀書。大人再協助孩子以藍筆將無法立即處理的事項及不成理由的理由用力槓掉。把這些擾人的事情暫時拋諸腦後，現在唯

一要做的事情 就是——專心讀書。

當孩子心平氣和下來，注意力逐漸收斂集中，且去除心中煩躁之事後，會逐漸收心，讓自己可以開始專心念書。

5.自我訓練及調整

專心的習慣需要孩子自己養成。上述第一至第四的步驟帶孩子做過一次後，只要當他覺得無法專心讀書時，就讓他依照上述步驟做練習，以整理紛亂的情緒。先由收拾桌上雜物開始，閉眼做深呼吸，睜開眼做焦點集中術練習，再寫下不能專心及心煩的理由。在第四步驟中，讓孩子扮演大人的角色，自行分別用紅、藍原子筆槓除言之成理或言之無理的理由，自己去診斷專心的問題，進而收心並能專心讀書。

PS.

不想讀書時的應對法：

不想讀書就不要讀，只要抄寫就好了。寫到進入狀況之後，改成只寫重點。

不想讀書時：先把接下來會碰到的新詞弄清楚，並記錄。

不想讀書時：編寫接下來的3個步驟，再用循序遮蓋法與達成後槓除法來執行。

不想讀書時：訂解題計畫表。將《怎樣解題提示表》拆開來用。

不想讀書時：先將書翻到接下來要解決的問題。範例或習題。