

注意力是孩子学习的门户，您了解孩子的注意力吗？一起来测试吧

身为父母的您，是否有以下的困扰：孩子在做家庭作业，总是拖拖拉拉，看着看那忙来忙去就是不忙着写作业，一直神游中。发现试卷大部分的错误都是粗心。孩子经常显得不安宁（如咬指甲、坐立不定、扭动不止），手足小动作多，不能专心做一件事，上课易走神，做事丢三落四，有始无终。……如果您想把问题弄清楚，我们可以一起先花几分钟时间给孩子做一个注意力测试。该测试取自《中国儿童注意力水平测评量表(儿童)》，共 15 题。请凭读完每一句子后的第一印象选择最贴近自己情况的选项，同时做好记录：

1、做作业时，你喜欢开着电视吗？

- A、是的，我觉得只有这样做作业才不会枯燥。
- B、不是，我做作业一向很专心，一边看电视，一边做作业会相互干扰。
- C、一般不会，但有时做作业时间长的的时候会看看电视。

2、听别人讲话时，你会常常想着另外一件事吗？

- A、是的，我会不由自主地想其它一些事情。
- B、我会尽量应付讲话的人。
- C、我不会一心二用，否则可能两件事情都做不好。

3、你常常在做作业的时候还能耳听八方吗？

- A、我在做作业时对周围的一切了如指掌。
- B、我做作业时不关心周围的事情。

C、这种情况不常发生，除非我在抄习题。

4、做暑假作业时，你花几天的时间就能将所有的作业做完？

A、是的，快速做完后，会有更多的时间用来玩。

B、基本不是，因为这样做会影响做功课的质量。

C、偶尔，如果有事想出去玩才会这样。

5、你每次看书的时间有多长？

A、我一般最长能看一个小时左右。

B、是的，看一小会儿我就想玩，坐不住。

C、我每次看书时间都很长，能坚持住两个小时左右。

6、你经常在看完一页书后却不知书上讲的是些什么吗？

A、是的，我很难集中注意力。

B、我只能记住一点。

C、我看完书后，能记住书上所讲的内容。

7、做试卷时，你会经常漏掉题目吗？

A、是的，我很粗心，做题有点心不在焉。

B、不会，我做任何事情都很认真。

C、我几乎每次都要漏掉点什么。

8、上课时，你是否经常想起昨天发生的事情？

- A、是的，我很容易想起昨天开心的事情。
- B、上课的时候，我会跟着老师的节拍走。
- C、当上课不紧张时，我会开一会儿小差。

9、妈妈叫你拿碗筷，你却常常拿一些其他的東西吗？

- A、当我在看喜欢的动画片时会。
- B、一般不会，我一向做事很准确。
- C、是的，我会经常拿错东西。

10、你放的东西经常会找不着吗？

- A、我放的东西有条有理，除非别人挪动了位置。
- B、我经常乱放东西。
- C、我常常找不到橡皮、尺子等小东西。

11、上课时如果外面下雨，你会分心吗？

- A、我会听一会儿雨声，然后再继续上课。
- B、上课时外面的雨声不会让我分心。
- C、是的，我会被雨声吸引。

12、心里一有事，你就会在上课时坐不住吗？

- A、是的，我常常念念不忘心里的事。

- B、我会将不愉快的事情放在一边。
- C、我会在不影响上课的前提下想想心事。

13、班上来了新老师，你会将注意力放在老师的穿着上吗？

- A、我会花点时间想想新老师的事情。
- B、我会像原来一样认真听课。
- C、我会好奇地一直打量着新老师。

14、当家里来了客人，你会取消做作业的计划吗？

- A、我会和客人聊一会儿再做作业。
- B、是的，正好有理由热闹热闹。
- C、不会，我会按照自己的计划做作业。

15、一旦身体不舒服，你会请假不上学吗？

- A、如果不上新课的话我就请假。
- B、正好有理由不去上课。
- C、我不会因为小病而影响上课。

各题的计分标准如下

35—45 分：

您的孩子的注意力非常棒！孩子能在自己想做的事情上保持相当长的时间和高效的注意力。

25—34 分：

您的孩子的注意力基本上能够维持日常的学习和生活的需要。只要家长和孩子能够按照科学的注意力方法加强训练，注意力就会越来越好。

15—24 分：

警钟已经敲响了，您孩子的注意力急待提高！孩子可能很容易被周围环境所干扰，即使没有干扰的时候也很容易开小差。如果不通过训练得到提高，按照科学的方法坚持训练，这种情况可能会给孩子带来不好的影响。