

注意力训练四大技巧

大家的注意力，不是天生的或遗传的，而是在后天的生活和学习中培养和训练出来的。一起来做几个注意力训练吧！

注意力训练一：绕过难点

听课时出现不理解的环节，自己一时又解决不了，那么跳过它，没关系，接着听老师往下讲课。

读一本书的时候，某个点不太理解，你做了努力还不太理解，没关系，放下来，接着往下阅读。在你往下阅读的过程中可能会发现，后边大部分内容你都能理解。那么，前边这几页你不理解的东西，你慢慢也会理解。

注意力训练二：身体训练

1、按摩太阳穴。

用两手指肚分别按住两侧的太阳穴，用力稍强，心中默数次数，向前转 10 次，再向后转 10 次，根据疲劳程度，也可以增加 12-15 次。

2、头顶按摩。

用两拇指指肚按住两侧的太阳穴。其余四根手指抓着头顶，以中强的力量用指头从上到下直线按摩。然后，再从下向上以稍轻的力量直线按摩。如此反复，遍及整个头顶。至少做 10 次。根据疲劳程度，也可以增加 12-15 次。虽然次数不限，但是心中一定要默记次数。

3、指压眼睛。

双手五指并拢，用手掌轻轻捂住面部。轻轻闭上双眼；用两手中指第一关节的指肚部分，沿眉头一眉梢一下眼眶一鼻梁一眉头的离线，稍用力按压，心里觉得好像是在画一个椭圆。

注意力训练三：智力游戏

两人一组，一人念一人听，听的人听到地名马上举起右手，听到动物马上举起左手。

凳子 课桌 洗衣机 篮球 电视机 自行车 书包 电冰箱 作业本 葡萄 空调 电风扇 电话机

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

被子 杯子 钢笔 手机 篮球 羽毛球 打火机 飞机 刀剑

同学们收集了哪些注意力训练游戏？

注意力训练四：感官训练

- 1、给你一张很复杂的图片，你能通过训练，做到在一段时间内盯视一个目标，而不因其他的图像的吸引而转移吗？
- 2、选择一段嘈杂的录音，训练自己在一段时间内，在万千种声音中只集中聆听一种声音，而且你能持续地听到吗？
- 3、在宁静晴朗的晚上，请你站在室外，闭上眼睛，只感觉月亮的存在，只感觉周围空气的温度，然后去依次寻找你闻到的味道。