

# 儿童注意力水平测评表

- 1、做作业时，您喜欢开着电视或听着音乐吗？（     ）  
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时候会看看电视。
- 2、听别人讲话时，您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、您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，您花几天的时间就能将所有的作业做完吗？（     ）  
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、您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、您经常在看完一页书后却不知书上讲的是什么吗？（     ）  
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，您会经常漏掉题目吗？（     ）  
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，您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、妈妈叫您拿碗筷，您却常常会拿错其他的東西吗？（     ）  
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、您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。C、我不会因为小病而影响上课。

11、上课时如果外面下雨，您会分心吗？( )

- 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，您就会在上课时坐不住吗？( )

- A、是的，我常常会念念不忘心里的事。
- 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，您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，您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，您会请假不上学吗？( )

- 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。

## 评分规则

请将孩子的选择写在题目后面的括号里，然后参照下表统计孩子的得分。各题的计分标准如下：

题号	A	B	C
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

测试结果：\_\_\_\_\_分

## 注意力水平分析

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，他具备一个成为成功人士的潜质。您的孩子是老师眼中学习认真的好学生，是家中父母懂事的好孩子，是同学学习的好榜样。当然，有效的注意和正确地运用好注意的方法，同样会在孩子以后的学习和生活中起到积极的作用。

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。但是，还有许多事情因为孩子的注意力不够集中而不够完美。如果孩子能再专心一点，也许学习成绩就会提高一大步。如果不是因为上课时容易走神，老师的提问就不会答非所问……想结束上面的遗憾吗？只要父母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！您的孩子是不是经常觉得在看电视或者玩游戏的时候注意力很集中，而一到上课或者做作业的时候就不能有效地集中注意力？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。为此，孩子也很苦恼，但就是管不住自己。其实，有这种情况也不要紧，每个人的注意力都是可以通通过训练得到提高的。只要父母和孩子按照科学的方法坚持训练，这种情况是会得到改善的。不然，孩子这一辈子就可能被荒废了，学习时不能专心学习，将来工作时也会三心二意，一事无成！