



因为专注，所有优秀

中级版



学霸专注力特训营

训练手册

《专注力训练手册》——测评版

有眼光的家长，您好：

恭喜您参加拥抱未来专注力体验营，
请按要求，带孩子做好9项专注力测试，每天3道题！



一、孩子为什么要做专注力测评？

我们认为，孩子做《专注力训练手册》有3大重要意义：

1、预测孩子未来学习成绩走势；

2、了解专注力不足的2大主要原因，减掉对孩子专注力发展的破坏和干扰；

3、察知孩子视知觉、听知觉、感知觉的专注力现状，快速帮助孩子提升专注力

孩子上课走神、做作业拖拉、成绩差、抵触学习、爱耍小性子，都是表面结果，有因必有果，如果只解决表面问题，那问题永远解决不完，真正问题是孩子专注力不足导致的，所以我们要从根本上解决问题。

我们通过孩子年龄、性格、行为表现，结合《专注力训练手册》，做综合评估，才能针对性帮助孩子解决问题。

8年来，我们老师一对一指导全国2万名孩子中，有90%的孩子，科学、系统性训练7-15天，专注力便有显著进步，他们行，您家孩子也行！

孩子的进步，就从做测评开始！



第一天测评

孩子提高的方向，都能在测评中找到答案

▲ 第一题：视觉广度、手眼脑协调能力、注意力稳定度测试题

测试方法：

- 1、孩子坐正，家长手机计时；
- 2、孩子按照1—16的数字顺序（1、2、3、4……），一边快速指出数字的位置，一边准确报数；
- 3、家长将每次的训练成绩记录在《训练手册》上。

Ps：舒尔特方格是全世界公认的简单、有效，科学的注意力训练方法，50年来，包括航天员都在利用舒尔特方格，训练视知觉注意力的稳定性和广度。

6	8	1	13
9	5	14	3
15	11	2	16
10	4	7	12

第1次用时：_____（秒） 第2次用时：_____（秒） 第3次用时：_____（秒）



孩子的现状，多少天能改善？尽在测评中……

Ps：第1天测试共3个题，下一页还有2个题

▲ 第二题：视觉转换能力、视觉理解力、思考力测试题

测试方法：

孩子将下面三组“左右相同的数字”圈一起，只需要数字相同即可

485	483	348	834	810	910
269	267	992	992	526	526
980	890	861	361	483	433
341	341	515	515	792	762
586	286	622	922	515	515
739	739	889	898	846	886
624	624	352	352	284	294
588	503	192	192	353	353
313	218	207	209	247	249
887	337	715	716	578	578
687	687	258	258	813	843
067	076	856	356	928	928

▲ 第三题：抗干扰能力测试题

测试方法：

家长将文字和数字一起读出来，孩子只听不写，家长只读一次，读完一组后，孩子按顺序，将数字复述出来。正确打√，错误打×

第一组：

笔筒 5 订书机 1 钢笔 3 计算机 2 记事本 8 南瓜

第二组：

7 杯子 8 台灯 3 牙刷 6 毛巾 0 眼睛 肥皂 枸杞 8

第三组：

9 自行车 2 摩托车 1 汽车 3 出租车 8 大客车 6 火车 飞机5

第四组：

小鸡 0 斑马 1 穿山甲 6 鸭子 1 猫 7 小狗 兔子 骆驼 3 熊猫 8 猴子3

第二天测评



▲ 第一题：视觉分辨能力测试题

测试方法：

1、用“√”划出所有的“P”； 2、用“—”划出所有的“b”

bpb pbp bpp bbp bpp bbp
 ppb bbp bpb pbp bbb pbp
 bpp bbp bpp bpp bbb bbp

▲ 第二题：听知觉转换能力测试

测试方法：

家长给孩子准备一张白纸，一支笔，家长模仿老师讲课的语速说：

在纸的中央，画一个鸡蛋一样大小的圆圈，在圆圈里面画一个三角形，在圆圈的外面，再画一个正方形，圆圈在正方形里面。

▲ 第三题：听觉分配转移、短时记忆测试题

测试方法：

正听反说，例：家长念完6、1、7、5，孩子马上正听反说：5、7、1、6（家长报数，只报一次，孩子只听不写，孩子做对，家长打“√”）

初测		复测	对√ 错×
6、1、7、5		7、3、8、2	
3、2、4、1、6		6、8、7、4、1	
2、4、1、3、6、7		2、5、6、3、8、1	
7、4、8、1、2、3、1		5、2、6、4、3、7、9	

训练时间：_____（秒） 正确的打√，错误打×

第三天测评



▲ 第一题：视知觉转换能力测试

测试方法：请孩子观察(图1)符号与数字的关系，把(图2)的符号所对应的数字，写在对应空白处，按顺序一次性从头做到尾。

┐	┌	└
3	5	9

图1

┐	┐	┌	┐	┌	┐	┐	┐	┌	┐	┌	┐	┌	┐	┌	┐	┐

┐	┌	┐	┐	┌	┐	┐	┌	┐	┌	┐	┌	┐	┌	┐	┌	┐

图2

▲ 第二题：听知觉转换能力测试题

测试方法：家长读出下面的词组，孩子一边听一边写，听到苹果在纸上写1，听到鸭梨写2。

苹果 鸭梨 苹果 鸭梨 苹果 苹果 鸭梨 苹果 苹果 鸭梨 苹果 鸭梨 苹果 鸭梨
 鸭梨 苹果 鸭梨 苹果 苹果 鸭梨 苹果 苹果 鸭梨 苹果 鸭梨 苹果 鸭梨 苹果
 苹果 鸭梨 苹果 鸭梨 苹果 鸭梨 鸭梨 苹果 鸭梨 鸭梨 苹果 鸭梨 苹果 苹果

▲ 第三题：视听知觉转换能力测试

测试方法：家长报数，孩子边看边听，快速写出正确数字，双数+1，单数-1
 例：看到4读5，看到5读4，对的打“√”错的打“×”

7 9 1 4 8 7 5 6 3
 6 5 7 3 4 6 8 2 9

8 2 3 5 5 4 7 2 5 8
 4 7 9 4 6 2 7 2 9 6

每一片叶子都曾栖息过成长梦想，每一道题都关乎孩子专注能力