



拥抱未来

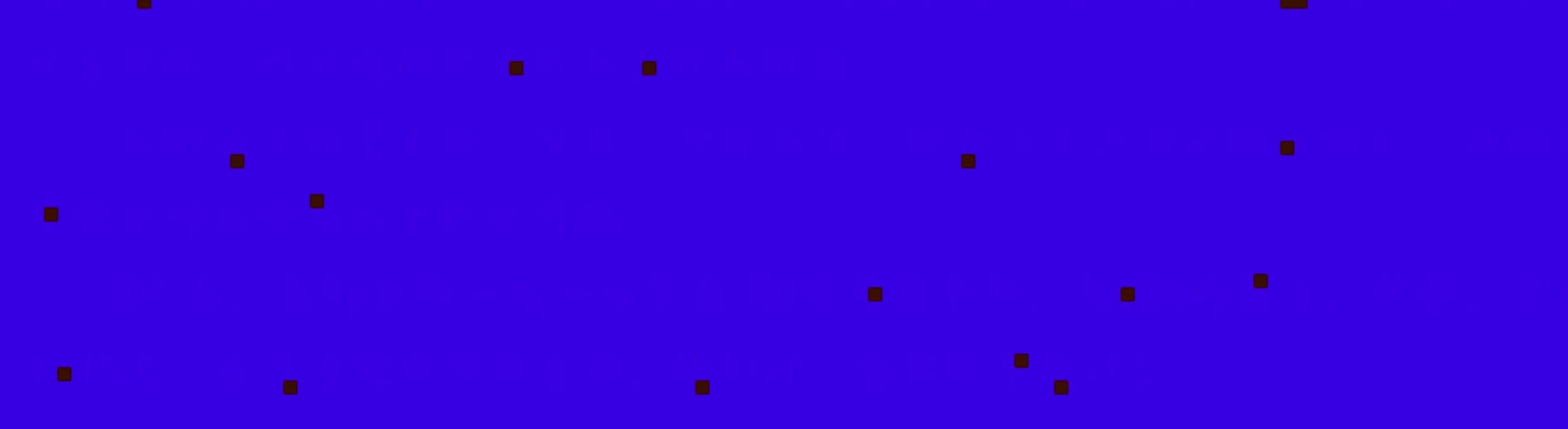
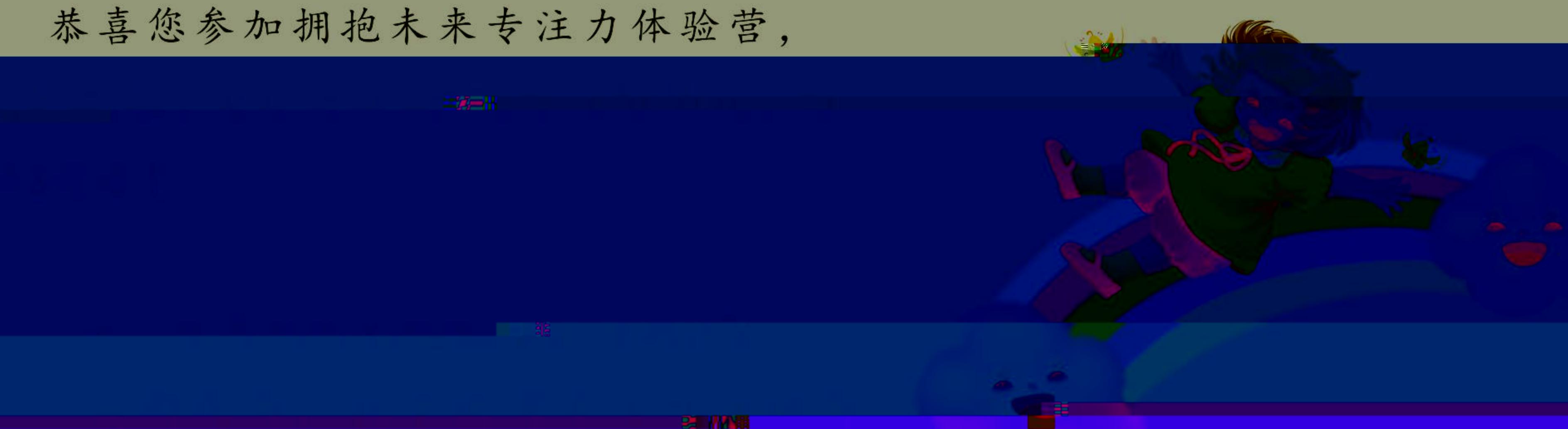
因为专注，所有优秀



《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，





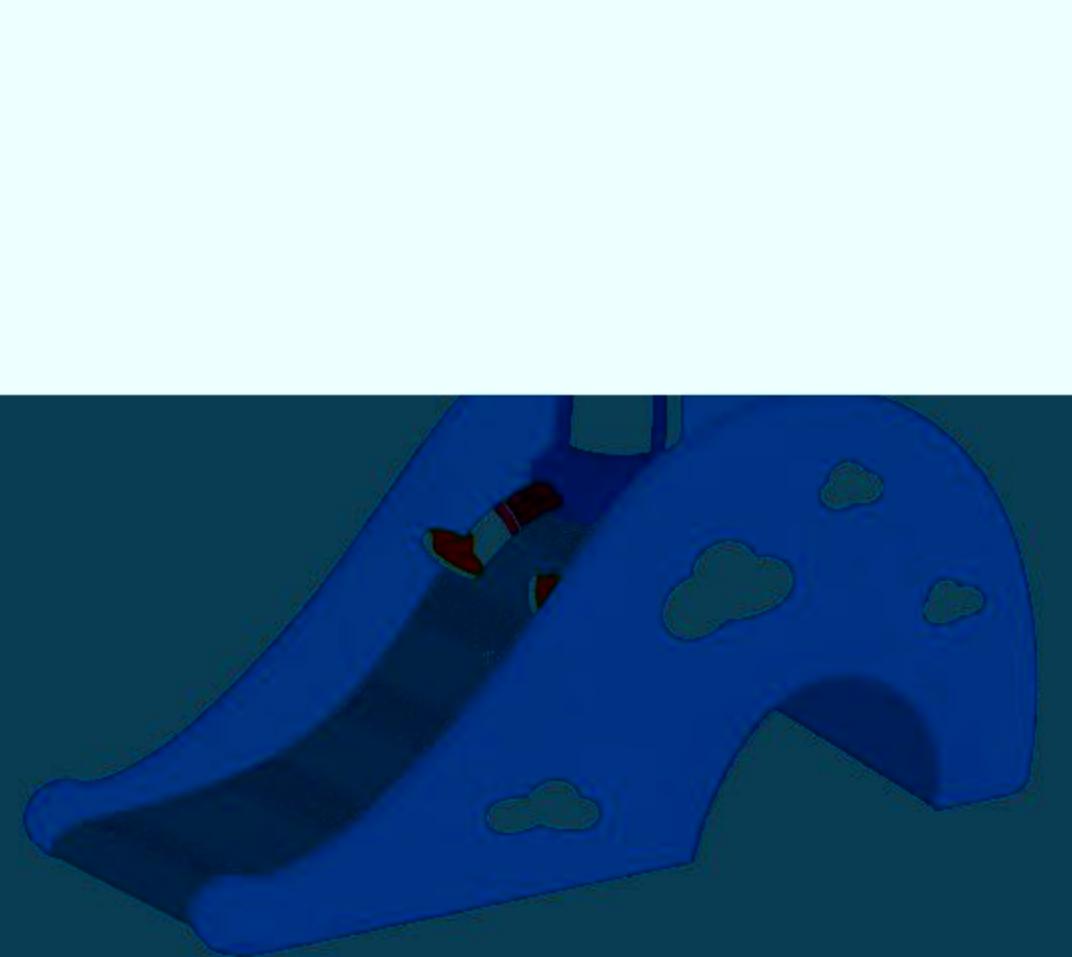
第一天测评

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、注意力稳定性测试题

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（11、22、33、44……），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。



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”圈起来，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
621	621	392	392	213	213
353	353	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



拥抱未来

因为专注，所以优秀

第二天测评



▲ 第二天：汉语拼音字母表

1. 汉语字母表

b p b p b p b p b p b p
p p b b p b p b p b p b p
b p p b b p b p p b p b p b p

▲ 第二天：汉语字母表

2. 汉语字母表

汉语字母表：汉语字母表是汉语的字母表。在汉语中，字母表由26个字母组成，即a、b、c、d、e、f、g、h、i、j、k、l、m、n、o、p、q、r、s、t、u、v、w、x、y、z。其中，a、e、i、o、u、ü是元音，其余都是辅音。

3. 汉语字母表，汉语字母表

4. 汉语字母表，汉语字母表

汉语字母表：汉语字母表由26个字母组成，即a、b、c、d、e、f、g、h、i、j、k、l、m、n、o、p、q、r、s、t、u、v、w、x、y、z。其中，a、e、i、o、u、ü是元音，其余都是辅音。

a

e

i

u

o

ü

汉语字母表

汉语字母表

汉语字母表

汉语字母表

汉语字母表：汉语字母表由26个字母组成，即a、b、c、d、e、f、g、h、i、j、k、l、m、n、o、p、q、r、s、t、u、v、w、x、y、z。其中，a、e、i、o、u、ü是元音，其余都是辅音。

汉语字母表

汉语字母表



第三天测评



▲ 第一题：视知觉转换能力测试

测试方法：将弦弓观察(图1) 箫呈上标注的弦系，即(图2) 的弦呈所对应的标注，在左对应空白处

图1

图2

▲ 第二题：听知觉转换能力测试题

וְיַעֲשֵׂה יְהוָה כָּל־אֲשֶׁר־יֹאמְרָה לְךָ וְיַעֲשֵׂה
וְיַעֲשֵׂה יְהוָה כָּל־אֲשֶׁר־יֹאמְרָה לְךָ וְיַעֲשֵׂה
וְיַעֲשֵׂה יְהוָה כָּל־אֲשֶׁר־יֹאמְרָה לְךָ וְיַעֲשֵׂה

Figure 10: A sequence of frames showing the evolution of the visual field of a robot equipped with a camera. The robot moves forward, and the camera captures a sequence of frames showing the environment ahead. The frames are processed by a neural network to predict the next frame in the sequence.

EXCERPT FROM THE JOURNAL OF A YOUNG GIRL, 1863-1865

A 2x10 grid of handwritten digits from the MNIST dataset. The top row contains digits 7, 9, 2, 4, 8, 7, 6, 8, 9. The bottom row contains digits 4, 5, 7, 3, 9, 8, 6, 2, 7. The digit '3' in the bottom row is highlighted with a green rectangular box.