



拥抱未来

因为专注，所有优秀



训练手册

《专注力训练手册》——测评版



我们希望通过专注力训练帮助孩子提高学习效率。

我们编成孩子年龄、性别、智力等级，结合《专注力训练手册》，供家长参考，为孩子制定专属训练计划。

多年来，我们老师一对一辅导孩子提高专注力，在帮助孩子，进步、自我提升等方面，受益匪浅，他们行，孩子孩子也行！

孩子的进步，是家长的骄傲！



第一天测评

孩子擅长的方向，都能在测评中找到答案

△ 第一题：视觉广度、听知觉协调能力、注意力稳定性问题

测试流程图：

1. 卡片位置，高度保持一致；

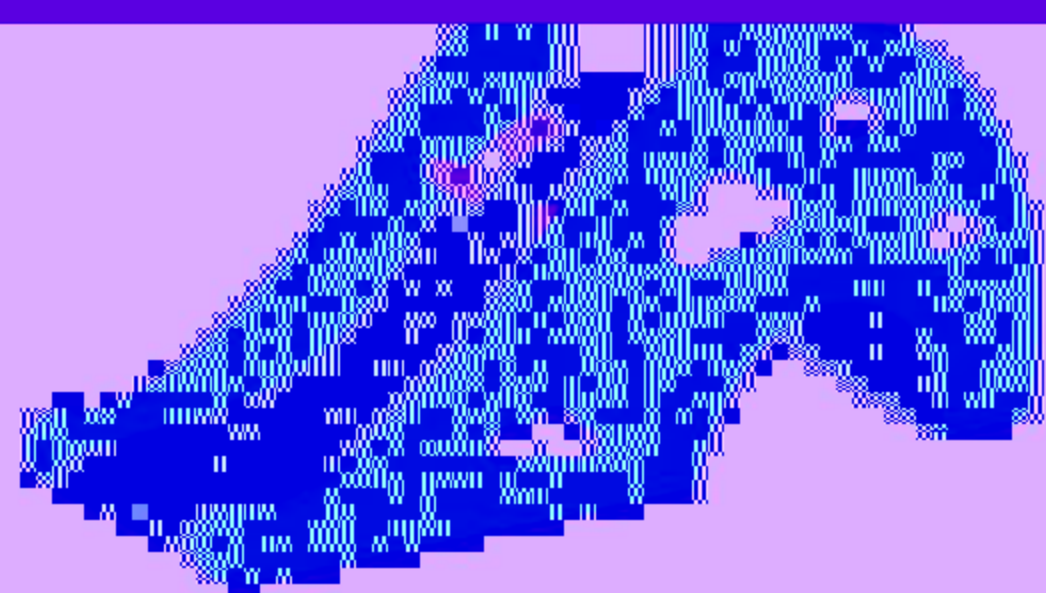
2. 数字卡片从“左到右”或“右到左”，“上到下”或“下到上”，“左到右”或“右到左”，“上到下”或“下到上”；

3. 每次增加难度，即卡片数量或卡片间距等变化。

Ps：舒尔特方格是全世界公认简单、有效、科学的注意力训练方法，30年来，包括航天员都在利用舒尔特方格训练自己的注意力。

6	9	1	3
9	3	1	3
16	1	2	16
10	4	7	2

孩子擅长的方向，都能在测评中找到答案



孩子的天赋，多少天赋训练营？尽在天赋训练营

天赋训练营总部：上海静安区南京西路1266号

485	483	348	898	815	910
253	257	255	255	224	225
345	890	455	361	483	437
341	739	515	922	515	762
588	286	889	922	515	515
739	739	889	898	846	886
624	624	352	352	284	294
588	503	102	192	353	353
313	218	207	209	247	249
557	337	715	716	578	578
687	687	258	258	813	843
067	076	856	355	928	928

第二题：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

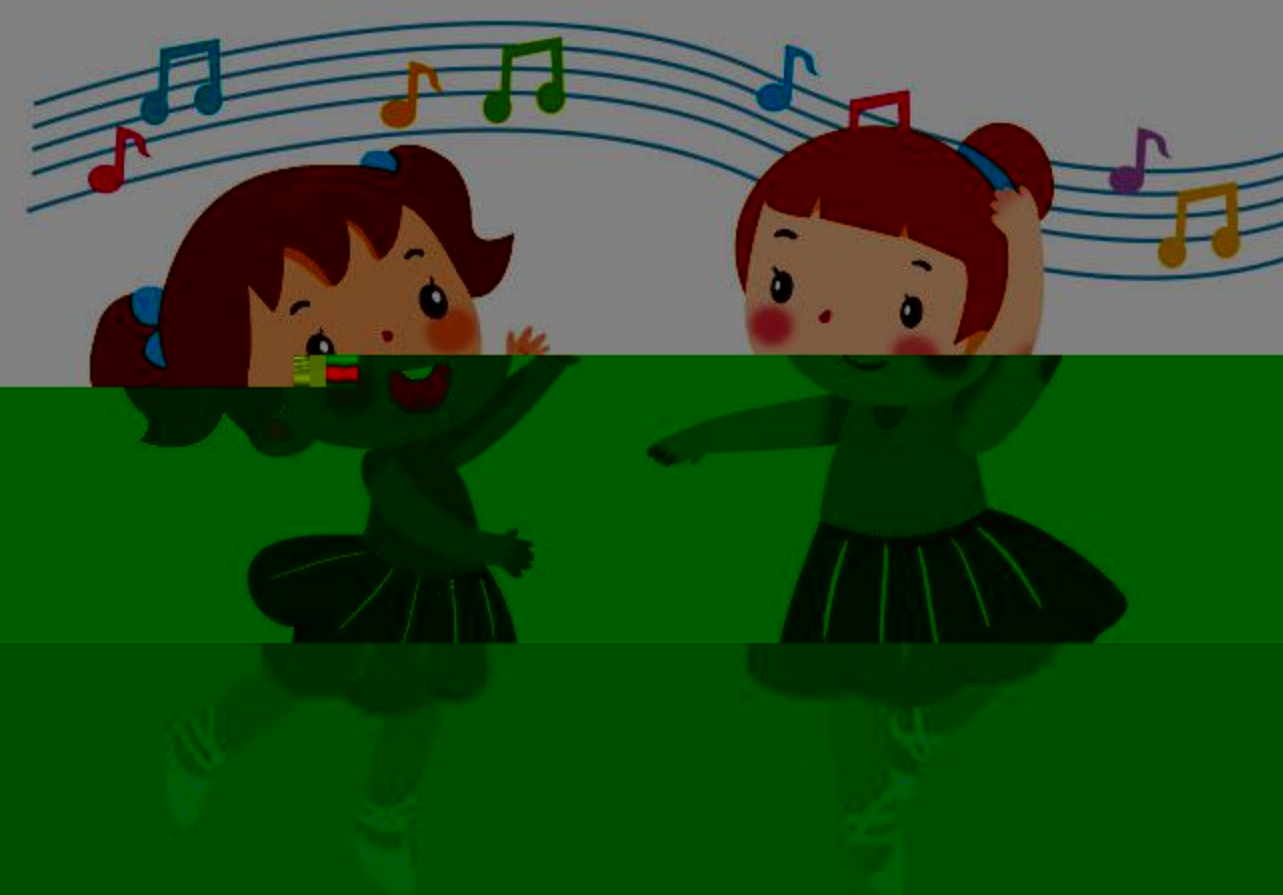
第三组：

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：听觉分辨能力测试题

ooo ooo ooo oop | boz ooo
 ooo ooo ooo oop | boz ooo
 ooo ooo ooo oop | boz ooo

请听录音并选择正确的答案。

正确答案：

1. 在下列选项中，找出与录音中声音不同的选项：

录音：画一个边长一半大的正方形，在圆圈内画一个三角形，在圆圈的外面，画一个正方形在正方形里面。

选项：A. 画一个正方形，画一个正方形在正方形里面。

答：

选项A和录音内容一致，B、C、D选项与录音内容不一致。B选项是画一个正方形，画一个正方形在正方形外面。C选项是画一个正方形，画一个正方形在正方形外面。D选项是画一个正方形，画一个正方形在正方形外面。

选项	描述	是否正确
A	画一个正方形，画一个正方形在正方形里面	正确
B	画一个正方形，画一个正方形在正方形外面	错误
C	画一个正方形，画一个正方形在正方形外面	错误
D	画一个正方形，画一个正方形在正方形外面	错误

正确答案：A

正确答案：A

正确答案：A

正确答案：A

正确答案：A

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。

T	— —	— —
3	5	9

图1

— —	— —	— —	T	— —	T	— —	T	— —	T	— —	— —	T	— —	T	— —	— —

— —	— —	— —	T	— —	T	— —	— —	T	— —	— —	— —	T	— —	T	— —	T

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 1 读 5，看到 5 读 1，对的打“√”错的打“×”

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

每一片叶子都曾拥有过阳光雨露，每一道题都只为孩子去试笔。