

提升孩子的專注力，不是靠吼叫，而是靠方法

陳志恆諮商心理師-28 7 月, 2025

你有沒有過這樣的經驗？

坐在書桌前的孩子，不是東摸西摸、就是坐沒三分鐘就喊著：「我要喝水」、「我要上廁所」；明明才剛坐下寫功課，眼神卻已飄到窗外，或偷偷朝平板螢幕瞄幾眼。

你深呼吸數次，還是忍不住開口：「專心一點好不好！」

究竟是孩子真的不專心，還是我們用錯了方法？

在腦科學與兒童心理發展的研究，日益成熟的今天，我們已經知道一件事：專注力不是天生的，更不是靠「坐好不動」就能練成的，而是可以被設計、被培養、被鍛鍊的能力。

這篇文章將從相關研究出發，整合科學證據與真實家庭案例，帶你了解，如何用對方法，而不是大發雷霆，幫助孩子從分心走向專注。

—

兒童的專注力是如何發展的？

首先，專注力不是天生固定，而是漸進發展來的。

根據神經心理學研究，兒童的注意力並非一開始就像成人一樣穩定。他們的大腦仍在建構「執行功能」。也就是，控制衝動、聚焦目標、持續完成任務的能力。

根據統計，兒童的專注時間約為「年齡 $\times 2 \sim 3$ 」分鐘。換句話說，五歲孩子最多只能專心約 10~15 分鐘，六歲大概是 12~18 分鐘。要求一個七歲孩子一次專心寫完 40 分鐘作業，其實是違反生理節奏的。

若我們忽略這個事實，孩子不但不可能「專心」，而可能開始「討厭專心」。

不過，有些孩子確實比同齡的兒童更容易分心，這可能來自多重原因，包括焦慮、睡眠不足、環境刺激過度，甚至潛在的學習障礙或創傷經驗等。

需要特別提醒的是，不是所有的分心都等於 ADHD (注意力缺陷過動症)。如果孩子持續出現無法專注、伴隨情緒困難或行為問題，建議尋求兒童心理專業評估，而不是草率貼上標籤。

—

幫助孩子創造適合專注的環境

那麼，如何從小幫助孩子更專注，或漸漸培養起專注力呢？

第一、規律作息，讓孩子預期「何時該專注」

專注需要節奏，許多專家都指出，建立固定的日常流程，能幫助孩子知道「現在是學習時間」而有「專注的意識」。安排好每天固定的家庭作業、閱讀、休閒與睡眠時間，會讓孩子

更快進入狀態，妥善做好每一件事。

此外，在執行任務時，引導孩子把大任務拆解成小步驟，像是「先收玩具，再擦桌子」，也是讓孩子不被龐大任務嚇退的關鍵。

第二、遠離干擾，科技要有界線

研究顯示，光是把手機放在桌上（不管有沒有使用），孩子在注意力測驗中的表現就有顯著下降。多工處理（像是：邊寫功課、邊看訊息）會讓孩子完成任務所需時間額外增加百分之五十，而成果卻更差。

所以，在孩子需要專注學習時，幫助他摒除環境干擾，特別是數位工具，像是，研讀功課時，讓手機平板離開房間；透過數位工具學習要有大人陪伴；用紙本書取代動畫學習。

當孩子專注做事時，請給他一個乾淨、安靜且單純的場域。

第三、最好的注意力訓練是親子共讀

研究發現，與大人互動共讀比自己看螢幕或故事書，更能促進孩子的視覺注意並能抑制分心；而紙本閱讀也比瀏覽螢幕，更容易讓孩子聚焦於文字本身。

所以，別小看每天二十分鐘的親子共讀時光，不只是在閱讀故事，也是引導孩子學會「靜下來」、「聽進去」、「想一想」的練習。

用身體與節奏鍛鍊出專注

除了生活安排與環境布置外，培養孩子的專注力，還有以下刻意練習的方法。

第一、身體動起來，大腦更專心

運動不只對身體好，還能刺激神經生成、改善抑制功能與工作記憶。有 ADHD 傾向的孩子更需要短時間、高頻率的運動，幫助「燃燒過多能量」，再回到任務本身。

像是，讀書學習前做十五分鐘伸展或跳躍；每學習三十分鐘，安排一次肢體活動時間；下課時允許奔跑與戶外遊戲，這些都是幫助大腦「重新開機」的好方法。

第二、正念冥想，讓情緒更穩定

正念呼吸、冥想、瑜伽……等這些看似「大人」的活動，其實也非常適合孩子。研究顯示，正念課程能有效提升 ADHD 兒童的專注表現，並持續半年以上。

與其強迫孩子靜下來，不如給他一個方法：觀察呼吸、感受身體、練習當下。

第三、從遊戲中玩出注意力

孩子最自然的學習方式就是「玩」。記憶遊戲（撲克牌、紙卡、尋寶）、角色扮演、拼圖、積木，都能在輕鬆中，鍛鍊起注意力、工作記憶與自我控制等能力。

同時，在遊戲中別忘了設定簡單規則，例如：要輪流等候、要聽指令才能行動、要完成一項

任務再進行下一項。其實，這些就是執行功能的練習。

第四、休息與獎勵，創造投入的節奏

專注不是「撐到底」，而是「有節奏的投入」。你可以使用番茄鐘工作法（兒童可調整為十分鐘的專注後，休息五分鐘），讓孩子知道專注是有盡頭的，放鬆是可以期待，因而不再抗拒。

接著，在完成任務後給予肯定，不管是家長的口頭稱讚，一起去公園玩，都能提升孩子下一次投入的意願。

—

真實案例，實踐專注力

案例一：小安的「任務時間表」

七歲的小安無法久坐寫作業，家長幫他設計了「十分鐘專注 + 五分鐘休息」的時間表，並搭配小星星獎勵。完成一階段任務就貼上星星，集滿可兌換戶外活動。幾週後，他不僅能專注超過十五分鐘，還能自己安排時間。

核心策略：固定節奏、明確獎勵、簡化環境刺激。

案例二：任老師的「動動操教室」

國小三年級的任老師，觀察到孩子在下午的課堂中，最容易失控。她改變做法，每堂課中安排三分鐘跳躍、呼喊口令與深呼吸活動。一學期後，班上秩序大幅改善，學生自我控制明顯進步。

核心策略：結合運動與正念，讓全班同步進入學習狀態。

案例三：小恩的科技界線與親子共讀

十歲歲的小恩沉迷平板，學習效率低落。家長改變策略，將螢幕移出房間，規範平板使用時間，並改用每天共讀紙本小說取代睡前螢幕。起初小恩抱怨連連，但在家長的堅持下，不久後他開始期待與爸媽的共讀時光，注意力與情緒也明顯穩定。

核心策略：有溫度的陪伴取代冷冰螢幕。

不是拼命喊專心，孩子就能坐得住

這場提升專注力的教養之旅，不只是為了課業進步，更是為了培養孩子終身受用的自我管理能力。這篇文章，從理解開始，從環境調整、節奏建立、情緒穩定、遊戲練習，到親子共讀與實作案例，都在傳遞一個核心觀念：

「專心，不是被催促出來的，而是被陪伴獲得的。」

當你願意陪孩子慢下來，他才有能力真正靜下來。而這趟一起專心的旅程，也會讓你們的關係更靠近、更深刻。