

晚报副刊地址：1000 Toa Payoh North, Level 4, Podium Block, S(318994)

星期一 旅游 星期二 饮食文化 教育与学习 星期三 时尚消费 星期四 理财与投资 星期五 超级市场 星期六 男女世界 星期日

孩子学习困难

5大原因

天才也需要努力。

物理学家爱因斯坦4岁时才学会说话，7岁才学会写字，老师对他的评价是反应迟钝，不合群，满脑子不切实际。发明家爱迪生小时候也曾

经被视为反应奇慢，没有学习能力。

但是，他们都通过自己的努力达到成功。

这期，我们采访了精英培训中心的负责人连黛玉，让她

来告诉我们，如何提高孩子的学习能力。

记者 吴希萍



上连老师的课总是热热闹闹的。她说，这有助与提高学生的学习热忱。

连黛玉在多年的教学研究过程中发现，学习能力低下、学习困难的原因有以下几方面：

- 一、孩子的大脑对于听到或看到的资讯难以吸收。比如：两眼聚焦困难，导致认字困难、阅读困难等等，而这些是天生的，必须找医生解决。
- 二、不容易借由说或写来表达想法。
- 三、缺乏学习动机，多数情况是因为视觉、听觉或是注意力方面的问题，造成学习困难，令孩子失去学习的兴趣。
- 四、缺乏正确的指示或指导。
- 五、认知技巧不足。

连老师说，除了第一个原因以外，其它4个造成学习困难的问题都可以通过训练得到改善。

精英培训中心的这种训练有自己一套模式，它是通过对大脑的刺激，将大脑中形成的容易遗忘的短期记忆，经过多次的复述，变成长期的记忆。

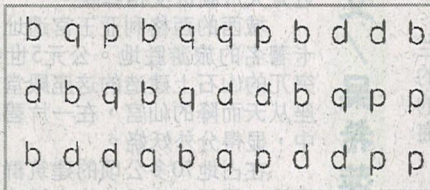
精英培训中心的训练课程分大班和小班一对一两种形式。

经过训练，学生可以做到：

- 大脑有效处理看到和听到的信息；
- 可以按逻辑进行推理；
- 不仅选择性注意能力增强，而且分离注意能力（即同时做两项以上工作，如边听边写）也加强了，并且持续注意的时间也更长了。
- 在处理外部讯息时，速度也比较快和准确。

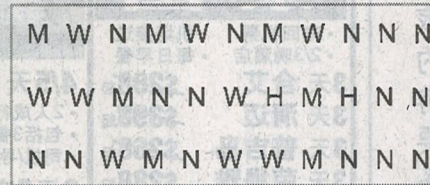
学习四阶段	改进能力
第一阶段：遗传决定的爬、抓、走。	天生，不会退化，也无法改进，能力有问题要找医生治疗。
第二阶段：受遗传和环境影响的看、听、动作、讲话、大小肌肉的协调。	感官统合，不会退化，也无法改进，能力有问题要找医生治疗。
第三阶段：认知，包括辨别能力、分析、评估、比较资讯、回忆经验、决定计划程序等。	可以通过认知训练改进能力，现在很少有学校和机构涉及，但其实它是最重要的一环。认识训练就是学习能力的训练。
第四阶段：学术，学校各门功课的学习。	上一个阶段的认知技能训练对这个阶段的学术学习有非常大的帮助。

左右分辨训练图



从图中分别找出字母b、p、d和q，从而锻炼眼球对左右的分辨能力。

上下分辨训练图



从图中找出字母M、W和N，重复训练，加强眼球分辨上下方向的能力。

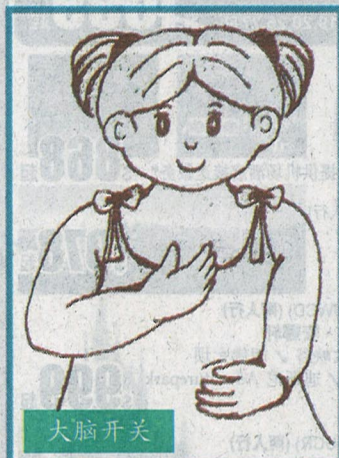


连黛玉老师

精英培训中心

545 Orchard Rd, #B1-06/08 Far East Shopping Centre
电话：67372588

帮大脑做运动



大脑开关

连黛玉老师强调，大脑需要充足的氧气才可以有效地工作。

“动一动”可以加速脑波频率对事物的感知能力，从而在大脑中进行整合。

她介绍了几种方法帮助大脑做运动。

按摩大脑开关能让大脑有充足的氧气供应，清除脑袋里的“蜘蛛网”。

①户外运动：

特别是增加脑部氧气，刺激神经传导物质分泌的规律有氧运动。

②腹部运动：

我们每天呼吸两万次，可是我们都没有好好地呼吸，让脑部获得充分的氧气。

我们应该好好躺下，把左手放在小腹上，右手放在胸口上，像平常一样做几个深呼吸。

呼气时多吐一点气出来，让你的腹部扁平、内陷。吸气时，让你的腹部

凸出。

做10次，你会感觉到头好像轻松了不少，因为你降低了血液中的二氧化碳浓度。

③大脑开关：

按摩大脑开关能使你的大脑有充足的氧气供应。左手护着肚脐，右手在锁骨之下的左右胸骨方向来回揉搓，这是肾经27的穴位。

一次按摩20至30秒，你会感觉你脑袋里的蜘蛛网被清除了。