

学习要专注

(学习心理篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



活动目的

- ❖ **1.**在体验活动中帮助学生认识集中注意力的重要性。
- ❖ **2.**学生在亲身体验中学会分析自己的注意力水平，感悟专注学习的方法。
- ❖ **3.**总结控制、调节注意力的方法。



活动准备

- ❖ **1.**了解初中学生在学习时的注意力情况，以便增强辅导的针对性。
- ❖ **2.**印制与班级人数相等的活动材料。



活动过程

活动一：抓手指

- ❖ 指导语**1**：上课之前，先让我们做个“抓手指”的游戏，放松一下。
- ❖ **1.**请大家坐好，听清游戏规则！
- ❖ **2.**全班同学围成一个圆圈，每个同学都伸出右手，掌心向下，再伸出左手，食指向上并顶着左边同学的右手掌下。
- ❖ **3.**我一会讲四句话，每句话都会包含“开心”这个词，当你听到“开心”一词时，请快速用右手掌紧握你右边同学的食指，而自己左手的食指要迅速逃脱。
- ❖ **4.**看谁反应最快，抓住别人手指的次数多，自己被别人抓住的次数少。



- ❖ 今天，能来到这里，有缘与大家相会，给大家上心理科非常荣幸，很开心！课前看到大家彼此饶有兴致地交谈，使我感觉到此刻的你们也特别开心！这节课，将带领大家，在有趣的活动中一起度过开心的**45**分钟。同时，也真心地祝福在场的每一个人天天都开心！
- ❖ 指导语**2**：抓住别人**4**次自己又没被别人抓住的同学请举手，请这些同学说说为什么能取得这么好的成绩？
- ❖ 引导：用心、注意力集中可以把游戏做成功！上课更是如此。下面就让我们集中注意力上课，好吗？



❖ 活动二：何为注意

- ❖ 指导语**3**：既然注意集中可以使游戏成功，那么什么是注意，它与我们的学习有什么关系？首先请大家观看一组图片，（图片参见活动素材库）。
- ❖ 学生自由发言，从图片中概括“注意”的内涵。
- ❖ 指导语**4**：我们在上课时专心地听讲，仔细地观察实验，聚精会神地思考问题，认真做笔记、练习。这里的专心、仔细、聚精会神、认真等都是对注意这一心理状态的表述。
- ❖ 注意力与学习效率有密切联系。注意力对于我们的学习、生活是非常重要的，它是保证我们工作、学习顺利进行的必要条件。法国的乔治·居维叶说：“天才，首先是注意力。”



- ❖ 指导语**5**：在日常生活中，同学们经常会遇到一些困惑，请听：
- ❖ 莫默很想认真听讲，可是上课时精神就是集中不起来，注意力对学习真的至关重要吗？
- ❖ 雷荏这两天发现，上课老是胡思乱想，听着听着，就会想到课堂之外的事；有时强迫自己集中注意听讲，拼命地暗示自己要集中注意力，每当这时脑子里却只剩下令人懊恼的“集中注意力”这几个字，哪里还听得见老师讲课呢？小雷怀疑自己的注意力是不是出毛病了。不知如何是好！
- ❖ 集中精力，积极参与下面的活动，活动后给他们一个圆满的答复。



活动三：我体验，我反思

- ❖ 指导语**6**：首先请同学们“看一看”。一会儿我会出示一些图片，每张图片上都包含数量不等的五星，图片会一闪即逝，看看你能不能一下子说清楚五星的数量。（五星图片参见活动素材库）
- ❖ 引导：为什么在同一时间内的前后测试，我们所看到的物体数量会有如此大的差异呢？原来五星的排列特点影响了我们的观察效率。
- ❖ 指导语**7**：现在我们来“做一做”。我这里有两个用阿拉伯数字组成的方阵，请在三分钟的时间内，抄写这些数字，看谁抄得最快。
- ❖ 引导：请抄写快的同学介绍一下他们的妙招。是的，集中注意，手眼协调配合很重要。



- ❖ 指导语**8**：接下来请大家“试一试”。请同学们左右手各握一支笔，练习左右开弓，同时进行书写，但书写内容各不相同。准备好，先来做第一次尝试：左手画/，右手写**1，2，3**；第二次尝试：左手画△，右手写**1，2，3**。
- ❖ 引导：有困难吗？完成哪一次活动难度更大些？哪只手能够更快更好地完成任务？怎样才能克服困难，达到活动要求？看来只有我们将同时进行、需要相互配合的活动部分分解，尽量让其中的一个或几个部分熟练，才能更好地相互配合，完成活动任务。
- ❖ 指导语**9**：最后让我们“说一说”。



- ❖ 遇到下面的情况，你做得怎样？
- ❖ **1.**平常上完体育课，你需要多长时间使自己安静下来？
- ❖ **2.**下课时一位同学讲了个好玩的事，你笑得前仰后合，上课后你脑子里想的是什么？
- ❖ **3.**难题没解决，再写其他作业时注意力是否能集中？
- ❖ **4.**写作文的时候你是否觉得开头难写？
- ❖ 引导：大家都有同样的感受，万事开头难；对新的活动的投入度受前一个活动的影响。只要我们有意识地将自己的注意组织好，才能尽快投入活动中，从而提高活动的效率。



- ❖ 指导语**10**：这几个小活动带给我们哪些启发？
- ❖ 引导：刚才我们所做的活动，帮助我们体验了注意的特性，即注意的范围、注意的稳定性、注意的分配、注意的转移。在这四个方面表现得如何，标志着你注意力的水平。而注意力水平的高低，直接影响学习效率。让我们一起想点办法，提高我们的注意力，帮助容易分心的同学解决困惑。



活动四：提高注意力，我有办法

- ❖ 指导语**11**：在本课中你收获了什么？有没有自己独特的提高注意力的秘诀，写下来，和同学们共同分享！
- ❖ **1.小组交流**：在交流基础上，组长概括本组的秘诀。
- ❖ **2.全班分享**
- ❖ 指导语**12**：同学们都奉献了自己的智慧，我也要奉献给大家一点智慧。（屏幕显示或将五个标题写在黑板上）我认为，提高注意力要做到：



❖ **1.明确目标：**注意具有指向性，因此，目标越明确、具体，就越能提高注意力。比如要想提高课堂听讲的注意力，就要课前预习，给自己确定听课任务——这节课的主要内容、重点、难点等，若对这些问题做到心中有数，听课的目的就会更加明确，任务也变得非常具体，这样就能提高课上的注意力。充分地预习，还可以帮助我们在课上很好地分配注意力。



- ❖ **2.多种感官参与：**多种感官参与学习，有助于维持注意的稳定性。如在上课时，边听、边想，边记笔记，这样上课就不容易走神；在阅读时，一边看，一边默读、一边作记号和笔记，也使我们能比较容易专心地看书。
- ❖ **3.交替学习：**人在体力劳动时，两手交替，能坚持比较长时间的工作。大脑也是如此，如果能够交替使用左右脑，可以使整个脑工作的时间得以延长。文理科交替学习，这样容易收到良好的效果。总之要使大脑两半球轮流工作，减少抑制，可以提高注意力。



- ❖ **4.劳逸结合：**并不是学习的时间越长，注意力就越集中，相反，当人们过度疲劳或者睡眠不足时，注意力就很难集中，学习效率也大大降低。因此，劳逸结合，避免疲劳可提高注意力。
- ❖ **5.学会自我调节：**根据活动任务的要求及时转移注意力。当自己情绪不佳，注意力不集中时，要学会自我调节，有两种方法可用使用，一种是换一个安静的环境，能有效促使使注意力集中；另一种是采用有效的方法如听一听音乐、做一些活动等，可以提高抗干扰能力。



第三单元 学习心理篇

○ “学习要专注”活动记录卡 ○

姓名：_____ 班级：_____ 学号：_____ 组长：_____

1. 做一做：三分钟速抄练习：

54379125765081347645

17801576439122541864

34473506491084615763

14936752685719849274

39092915781298027736

92812816512476378171

26509628245639736372

18456935354720412516

12087357094783018524

55218073258606753254

16247250425658984987

75593704123753963405

84707234054175378980

35286962926946529681

66192081673905710317

29149652963875472184

2. 试一试：

3. 提高注意力，我有办法：



活动素材库

1. 本课设计理念：

由于初中生的内控力，自制力发展不完善，常常在学习中对注意力控制不好，一些无关的因素很容易干扰学习，注意力涣散、走神儿，影响了学习效率，致使作业拖拉，漫不经心；有些学生从小注意习惯不好，自我干扰，上课、作业都很难集中注意力，这在一定程度上影响了他们的学业成绩。

本节辅导课主要针对初中生在集中注意力方面存在的问题，通过创设辅导活动情境，引导学生感悟注意力好坏对学生的重要影响，通过注意力训练活动，帮助学生集中注意力，在有趣的活动中，改善学生的学习行为。



❖ 2. 相关心理学知识:

❖ (1) 什么是注意

❖ 心理学解释：心理活动对一定对象的指向和集中。

❖ 注意从始至终贯穿于整个心理过程，只有先注意到一定事务，才可能进一步去观察、记忆和思考。

❖ 注意包括被动注意（又称不随意注意）和主动注意（又称随意注意）。

❖ (2) 什么是注意力

❖ 注意力是指人的心理活动指向和集中于某种事物的能力。



- ❖ “注意”，是一个古老而又永恒的话题。俄罗斯教育家乌申斯基曾精辟地指出：“‘注意’是我们心灵的唯一门户，意识中的一切，必然都要经过它才能进来。”注意是指人的心理活动对外界一定事物的指向和集中。具有注意的能力称为注意力。
- ❖ 注意力是必要的心理活动条件，缺一不可。它是人进行观察、记忆、思维、想象等心理活动时必备的心理状态，所以注意力被人们称为心灵的门户。



❖ 由于注意，人们才能集中精力去清晰地感知一定的事物，深入地思考一定的问题，而不被其他事物所干扰；没有注意，人们的各种智力因素，观察、记忆、想象和思维等将得不到一定的支持而失去控制。

❖ （3）注意力的四大品质

❖ 注意力有四种品质，即注意的广度性、注意的稳定性、注意的分配性和注意的转移性，这是衡量一个人注意力好坏的标志。

❖ ①注意的广度性。注意的广度性，也就是注意的范围，它是指人们对于所注意的事物在一瞬间内清楚地觉察或认识到的对象的数量。心理学研究表明，人们的注意范围是 **7 ± 2** 个单位，即**5~9**个单位之间。“单位”的容量决定了注意范围的大小。



- ❖ 不同的人具有不同的注意广度。一般来说，孩子的注意广度要比成年人小，但是，随着孩子的成长及不断地有意识训练，注意广度会不断得到提高。
- ❖ ②注意的稳定性。注意的稳定性指一个人在一定时间内，比较稳定地把注意集中于某一特定的对象与活动的的能力。例如，当孩子在看漫画书时，可以连续**1**小时集中注意力，而对同学的干扰不放在心上。这就表明孩子看漫画时，注意的稳定性比较好。一般来说，只要一个人的目的性明确，对活动的重要性有所认识，注意的稳定性就会比较好一些。
- ❖ ③注意的分配性。注意的分配形是指一个人在进行多种活动时能够把注意力平均分配于活动当中。比如，孩子能够一边看书，一边记录书中的精彩语言；你能够一边炒菜，一边听新闻。



- ❖ 人的注意力总是有限的，不可能什么东西都关注。如果要求自己什么都注意，那最终可能什么东西都注意不到。但是，在注意的目标熟悉或不是很复杂时，却可以同时注意一个或几个目标，并且不忽略任何一个目标。能否做到这一点，与注意力能够持续的时间有关，所以要根据自己的实际能力，逐渐培养有效注意的能力。
- ❖ ④注意的转移性。注意的转移性是指一个人能够主动地、有目的地及时将注意从一个对象或者活动调整到另一个对象或者活动。注意力转移的速度是思维灵活性的体现，也是快速加工信息形成判断的基本保证。



- ❖ 例如，在孩子看完一个有趣的片子后，让隔壁的姐姐给孩子来讲解数学的解题思路，如果孩子能迅速地把注意力从片子中转移到解题当中，孩子的注意转移性就不错。
- ❖ 注意力集中和转移注意力是一个事物的两个方面。孩子每天都在这两种状态下学习或生活，每天要上好多节课，每一节课的内容都有所不同。上语文课的时候全神贯注，上数学课时无法让注意力从语文课转移到数学课上，那么数学课的学习效果就会大打折扣。可见，对学生来说，学会转移注意力和集中注意力对提高学习成绩同样有益处。



❖ **3. 本案活动中的相关图片：**

❖ **(1) 何为“注意”图片：**（见附页三）

❖ **(2) 五星排列图片：**（见附页三）

❖ **4. 可替代的活动材料：**

❖ **(1) 注意集中训练材料**

❖ **相邻数之和测试。**下面的数字方阵中有一些凉凉相邻，其和等于**10**的成对数，集中注意力找出这些数，并在每对数的下面画上线，请在**7**分钟内完成该测试题。



❖ 29148756394678831234567898765437
98765432198765431421521621728192
12345678912345671521631746135124
33467382914567349129123198765190
53982774675370988028382082465934
20563770895749745505533554465505

❖ 64328976378209382457864018258640
76554744466688831345178913141561
19873826455910884234568345679467
24682468369118194455566667777738
83659172375943767766554433221199
91827364558183729108207456789234



❖ 27348556472378026775675675645766
63860918764382928765465435432321
97543354682254668574635296645342
40439347368247463647586972837283
90161984632876428487659071151682
83654289661036826754698457342891

❖ 48654876983473896474676476473468
89573869010285378232818171615648
64286497628018365283667788991122
48295163837846752266337744885599
62482746389619848328455918264379



- ❖ 本方阵中共有**143**对其和为**10**的临数，每漏答（错答）一对数字，得一分。要是你的注意力在**38**分以下，说明你比较善于集中注意力，要是在**38**个以上说明你的注意力不很集中，就要关注自己的注意力了
- ❖ **（2）** 视力引导法训练材料
- ❖ 视力引导法是指运用一定的视力工具来帮助自己集中注意的方法，你的手指或者手中的笔都可以成为视力引导工具，在读书时运用这些视力引导工具可以帮助你纠正在看书反复、回跳和视线游离等分散注意力的坏习惯，提高阅读速度和效率。



- ❖ 训练材料：走迷宫（见附页**2**）
- ❖ （**3**） 注意抗干扰训练
- ❖ 红黄蓝绿这几个字大家都认识，但是要读出字体的颜色可要考验每一个人抗干扰的能力了，不信试试。（见附页**2**）

