

# 初中学生专注力的培养

倪霞

四川省三台博强外国语学校

**[摘要]** 专注力指的是注意力的稳定性,就是人的心理活动指向和集中在某种事物上,而这个过程不会被外界环境所干扰的能力。心理学称,专注力是有选择地加工某些刺激而忽视其它刺激的倾向。它是心理活动对一定对象的指向和集中。在初中阶段,又是学生青春期,部分初中学生无论做什么都漫不经心,懒懒散散,对学习缺乏兴趣,成绩差,能力欠缺。因此,老师要重点培养学生的专注力。

**[关键词]** 初中学生; 专注力; 培养

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.1460

初中是人生非常重要的人生阶段,一定要重视起来。初中阶段,也是一个承上启下的重要时期,由于学习压力特别大,身心疲劳,很容易缺少专注力。那么,该如何培养初中学生的专注力呢?

## 一、激发学习动机,培养学习兴趣

学生学习的积极性,一般是由学习动机决定的。在一定范围内,动机增强,积极性提高,注意力就会增强。所以教学中可通过创设问题情境,激发求知欲;提供反馈,强化动机;适当开展竞赛,树立合理的学习目标,使学生获得成功的体验等,以激发学生的学习动机和责任感,特别是让学生及时了解自己的练习结果,看到自己的进步及所学知识在生活中的应用等,更能激起学习动机、增强注意力。如一学生放学回家后,他的爸爸让他测量他家院子的面积,可他家院子是不规则形,不能直接测量,他就利用在数学课中学到的知识,把院子划分成不同的形状,分别进行测量,从而完成了任务,也强化了他学好数学的动机。此后他学习数学的积极性更高,数学课上注意力更集中了。所以学习中既要激发与学习活动本身相关的直接动机,更要激发具有深远社会意义的间接动机,使学生明确学习的目的意义,以产生强烈的求知欲。当然,学生注意的产生和保持都是以兴趣为条件的,兴趣越浓注意越集中,兴趣索然则注意涣散。所以对一些令人乏味的教学内容,可先从激发直接兴趣入手,如一物理教师在讲“摩擦力”时,先问学生:“把一只一磅重的铁球放在地面上,用一只蚂蚁之力能否将它推动?”问题一提出学生就哄笑起来“推不动!”“如果地面非常光滑呢?”仍有几个学生答道“也推不动”后他让学生看教材寻答案,这时一个学生突然答道“推得动不动,不是看铁球重量,主要看它与地面的摩擦力有多大……。”这既激发了学生的兴趣,集中了注意力,又使所学知识印象深刻,便于理解掌握,教学中教师应采取多种形式和手段,培养和发展学生广阔而稳定的学习兴趣,引导他们不只对学习活动本身感兴趣,且对活动的目的结果也产生兴趣,以利于注意的产生和保持。有些学生兴趣狭窄,对新事物反映迟钝,而有些学生虽然兴趣广阔,但不能稳定持久,一种兴趣易被另一种兴趣所代替,教师必须引导学生克服这些不良倾向。还有些学生由于知识上存在着缺漏,课堂上听不懂而分散了注意力,这就要求教师在教学中注意新旧知识的衔接,课堂教学与课外活动的配合联系。

## 二、科学有效地组织教学,保持学生稳定的专注力

教学内容丰富,条理清楚,层次分明,是引起和保持学生专注力的重要条件。反之,教学内容贫乏,条理不清,层次零乱就会涣散学生的专注力。因此,教师必须认真备课,科学地组织教材。教学内容难易适当,太难太易都不能引起

学生的兴趣和吸引学生的注意。必须在大部分学生已有知识经验的基础上讲述新教材。使学生感到学习新知识是个紧张而又愉快的劳动过程,既要付出一定努力,但又不是高不可攀。教学方式要生动活泼,提倡启发诱导,这样就会激发学生的学习热情,开动脑筋,仔细观察,深入思考。教学的速度应保持正常,速度太快,会使学生感到匆忙而注意力不集中,草率从事;速度太慢,也会使学生由于有空闲时间而引起注意力分散。因此,教学速度的确定要根据教材的程度和学生的接受能力合理安排。此外,由于疲劳和信心不足是注意的大敌,这方面也应引起教师的高度重视,及时予以防止和矫正,疲劳和信心不足可能由困难的工作而引起,也可能由单调乏味的活动所引起。故教师一方面应使学生避免作业负担过重,做到劳逸结合。另一方面注意教育教学形式多样化,使学习变得轻松愉快,全神贯注。同时,学生的主要任务是掌握好基础知识,所以还应防止学生平时过多地涉猎课外书籍,看电视时间过长,参与社会活动过多,使学生在正常学习之前就承受了大量的心理负担,破坏学习的专注程度。对基础较差,成绩暂时处于劣势的学生也不能歧视,适时鼓励和帮助十分有益。针对自己的学习弱项,有选择地补缺补差是必要的,但不能在课余时间无休止地闭门补课,不断重复劳动以至身心疲惫,注意力分散。

## 结语:

专注力是一种能力,是学习过程和日常生活一种重要的能力。培养专注力可能是我们平时都在做的一件事情,但是我们却都忽视了它的重要性。每一种能力的培养都有助于孩子更好地成长,所以不可否认专注力也有这样的魅力。当然,专注力的培养需要教师和家长不断地引导和帮助,专注力的培养也需要从平时抓起,从生活中每一件重要的事情做起,每一个关键的阶段做起。做好做实专注力的培养这件事需要学生和家长共同的努力。培养一个学生的专注力,也同时在养成一种持续坚持做事良好习惯,这有助于家长更好地管理,也有助于学生更好地更加健康地更加快乐地成长。

## 参考文献:

- [1] 钟亮梅, 王金玉, 罗培红. 基于高职学生专注力的“匠心培育”课程开发与设计[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2021, 40(04): 61-63.
- [2] 欧阳新萍. 工科课堂教学中调动学生的专注力和学习能动性的实践[J]. 高教学刊, 2017(02): 140-141+143.
- [3] 林天骄. 让“手机依赖症”成为学习的专注力——以中学生视角浅谈对移动学习平台的设想[J]. 教育教学论坛, 2016(12): 241-242.