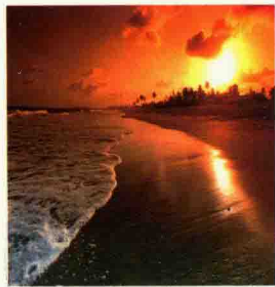


李金芝 / 著



## 小学高年级学生 课堂注意力的培养研究

以实例向我们传达了学生注意力的重要性和相应的解决方法，让人感觉更为客观、真实，解决了教师和家长担心的小学高年级学生注意力不集中的难题，是小学教育中不可多得的一本好书。

李金芝 / 著



# 小学高年级学生 课堂注意力的培养研究

## 图书在版编目 (CIP) 数据

小学高年级学生课堂注意力的培养研究 / 李金芝著.

—北京: 光明日报出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5112-8261-3

I. ①小… II. ①李… III. ①小学生—注意—能力培养

IV. ①B842.3②G625.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 078985 号

## 小学高年级学生课堂注意力的培养研究

---

著 者: 李金芝

---

责任编辑: 陈 娜

责任校对: 张明明

---

封面设计: 中联学林

责任印制: 曹 净

---

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078248 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn) [chenna@gmw.cn](mailto:chenna@gmw.cn)

---

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

---

印 刷: 北京天正元印务有限公司

装 订: 北京天正元印务有限公司

---

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

字 数: 252 千字

印 张: 16

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 978-7-5112-8261-3

---

定 价: 40.00 元

版权所有 翻印必究

## 序 言

“注意”，是一个古老而又永恒的话题，它保证人及时地集中自己的心理活动，正确地反映客观事物。

俄罗斯教育家乌申斯基说：“‘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。”注意从始至终贯穿于整个心理过程，只有先注意到一定的事物，才可能进一步去认识、记忆和思考。

人之所以能够排除其他事物的干扰集中全部精力去清晰地感知事物，深刻地思考问题，是因为注意力集中，一旦注意力分散，人的各种能力如观察力、记忆力、想象力、思维力等就会因为失去一定的支持而遭受严重的影响。所以，在我们人类认识世界、改造世界的过程中，注意力是不可或缺的。对于在学校进行系统知识学习的学生们来说，注意力对其学业成就的影响更是举足轻重。

注意力，是让孩子受益一生的能力。

注意力是孩子学习和生活的基本能力，它的好与坏直接影响着孩子的认知、情感、爆发力等身心各方面的发展。只有打开了注意力这扇窗户，智慧的阳光才能撒满孩子的心田，在未来的成长和发展中，孩子们才能集中注意力做好自己应该做的事情，才能将自己的精力都用在学习上，才能获得良好的成绩，才能一步步走向成功。

学生的学习过程是接受新知识的过程，在这个过程中，注意力的好坏至关重要。在同一年龄阶段，同一个班级里，常常会存在学习成绩差别很大的两个极端。造成其差别的原因，除了学习动机、学习态度及学习方法等方面的因素外，这两部分同学在注意力上的差距，也产生了重要的影响。进入中高年级，学生有了一定的自制力，但课程增多，内容也

有所增加,对学生的注意力水平提出了更高的要求。然而,在学习过程中,有些同学上课总爱东张西望,做事丢三落四、没记性,这都可以归结为学生注意力容易分散,注意的分配、转移能力较差,这些都严重地影响了学习效果。据有关研究材料统计,5-7岁儿童聚精会神地注意某一事物的时间是15分钟;7-10岁是20分钟左右;10-12岁时25分钟左右;12岁以上是30分钟。正因为如此,教师调控学生课堂注意力的能力显得尤为重要。

注意力是学习知识的门户,注意力的好坏直接决定着学习成绩的优劣。如何尽快提高小学生的“注意力”,提高学生成绩,已经成为众多教师 and 家长的当务之急。孩子注意力不集中,就容易分心,必然会影响到学习效率和学习成绩。其实,对于注意力不易集中的孩子,可以尝试着进行一定的具体训练,提高其注意力。

这本《小学高年级学生课堂注意力的培养研究》主要针对小学高年级的学生进行调查研究,通过课题组李金芝教师等五位教师将近一年的努力,共同完成了这项课题研究。

这项研究主要分析了小学高年级学生注意力差的分类和成因,最终形成了加强小学高年级学生注意力的有效策略和方法体系,提出了提高小学生注意力的有效方法。

该项研究采取“调查——研究——实践——总结”的模式,做到了在研究中实践,在实践中总结。通过调查问卷了解学生和家长对孩子注意力的重视程度,分析学生注意力难以集中的原因。研究中选取实验组的做法以具体实例来告诉我们学生注意力的重要性,并在实践的过程中不断探索、研究提高学生注意力的方法,通过学生的典型案例开展学生注意力转化和注意力加强的案例研究,将探索的提高学生注意力水平的方法应用其中,向我们展示了学生注意力对实验组与非实验组的影响。

这本著作以实例向我们传达了学生注意力的重要性和相应的解决方法,让人感觉更为客观、真实,解决了教师和家长担心的小学高年级学生注意力不集中的问题,是小学教育中不可多得的一本好书。

希望这本书能对读者提供借鉴,为正在烦恼孩子注意力不集中的教师和家长带来帮助。

吴安春

2015年1月15日

吴安春,南京师范大学教育学博士,北京师范大学心理学博士后,中央教育科学研究所研究员,主要从事教育与心理科学研究;系世界课堂学习研究协会创始人之一、兼任全国教师教育学会学术委员、中华孔子学会理事、江苏省青年联合会第八届委员。

## 前言

如果感恩,我首先会感恩 2009 年那场大型心理互动活动——莱阳市教体局组织,由包剑英、毛高山两位老师主持的大型心理互动活动。短短一天半的活动,像一把崭新的钥匙为我的教学生涯开启了一个能够投射进一束光的缝隙。我第一次听到了“心理健康教育”这个词汇。由此,我开始了网络世界的漫游,我不停地搜寻着有关心理健康教育活动的相关资讯。心理健康教育知识就这样一点一滴地润浸着我的心灵。时光的年轮就是在这样的磕磕绊绊中滑到了 2011 年,由烟台市教科院牵头,在烟台市中小学教师队伍中征求热爱心理健康教育的老师学习并报考心理咨询师,我成了其中的一员。我像一条在深山老林石缝中生存的小鱼,一夜之间看到了波澜壮阔的大海,我如饥似渴地学习着,一度到了忘我的境地。

学到手的知识不去运用该是一件多么令人遗憾的事情啊,我开始向学校领导申请在我们学校开设心理健康教育课。从不确定的第一节课开始,我摸索着教学,就这样,心理健康教育课在我校生根发芽。

我们的学校地处莱阳市城区西部,处在乡村与城区的交界处,是一座座落在城区的乡村小学。我们学校有 80% 的学生来自周边的乡村,很多学生过着早出晚归、中午吃小饭桌的生活。在太阳还没有醒来的时候,这群孩子就睁着睡意朦胧的眼睛踏上了走向学校的路。下午放学,他们在一路欢歌笑语声中回到家,这个时候,迎接他们的大多是孩子的奶奶、爷爷。少数幸福的孩子是妈妈在家作陪,还有一小部分孩子是在学校周边的小饭桌完成一周 5 天的学习生活,只有周末才能回家享受天伦之乐。说来不信,在这群孩子中,还有的孩子头上长有虱子。

为了让自己的孩子能够享受到比较好的教育,这些孩子的爸爸妈妈们用尽各种办法,把孩子弄到城区的小学学习。他们认为,自己家的孩子不比

别家的孩子差。别家能为孩子做到的,自家也能尽最大能力做到,在淳朴的意识里,他们认为只要把孩子送到一个比较好的学习环境,只要自己把力所能及的物质支持给予孩子,孩子就一定会学到更多更好的知识,至于孩子树立怎样的人生观、价值观,孩子如何做人,他们认为,这所有的一切学校都会教的。

我来到这所小学三年了。在跟这群孩子相处的过程中,我常常被感动着。一个深秋的清晨,白霜挂满枝头,一个身材瘦削、红脸蛋、挂着两行清鼻涕的男孩小手捧着一个软得透亮的柿子,在办公室的门口等着我,他凉凉的手长满了皴,一看到我,就腼腆地把变了形的柿子放在我的手里。我的课桌前,讲桌上必定有几颗酸枣子、一小把葵花籽、一个奇形怪状的西红柿、一个青皮萝卜、一块糖果,甚至一小块捏成团的面包。初次接到孩子给的东西,我是不屑于吃的。谁说不是呢?那么脏,不知道放在书包或口袋里用手摸了多少次,才会变得光溜溜。但时间久了,心里也渐渐生出了与学生一样的感恩情怀。这些孩子把自己认为最好吃的东西分享给喜欢的老师,这种情感是多么的质朴啊!我被他们小小的爱意感化着。渐渐地,我开始接受这种爱意,我知道最好方式就是一口吃掉。一个大口咀嚼的夸张举动,常常引来孩子们善意的满堂大笑。我想尽我微薄的力量帮助他们,回报他们,因为他们教会我感恩,教会我真诚。

我思考如何针对学校学生的现状进行教育对策研究,怎样从学校教育入手对家庭教育进行引导。为了培养学生的课堂注意力,从而达到自主学习和自我教育能力,为学生的终身幸福奠定基础,我申请并开始着手进行“小学高年级学生课堂注意力的培养研究”工作。研究之初,我一边尝试一边实践一边修正,当思路逐渐清晰,我的动力也越来越足,心也开始变得不安分起来,我产生这样一些想法:一个小课题只做一年的时间,是不是有些短?刚刚有了眉目就戛然而止,是不是有些太可惜?

“时光如梭”这个词用在小课题研究的一年里再恰当不过了。很快到了小课题结题验收的阶段。我开始像秋收的田鼠一样,把自己的研究材料整理归类,满满的九个大盒子材料摆在了我的眼前。之前,为了方便检查,一切从简,我删了又删,可是总是觉得这些材料都像是我的孩子,扔掉它们多

么地不忍心啊!

课题鉴定领导小组鉴定课题的那一天,我跟我的同事把课题研究的过程性资料搬到会议室的时候,招来了同时结题的其他12位课题主持人善意的玩笑:九大本课题研究过程性资料结成一个市级的小课题,亏大了。说心里话,我没有这种感觉。有的只是感动,感动于我的领导对工作的支持,感动于我的课题组成员的配合,感动于我的家长朋友对我工作的认可,感动于自己终于知道怎样去做一个课题。我为自己又学会了一件事情而自豪!

人是需要不断学习的,学习的过程也是成长的过程。一年的课题研究中,我已经能够游刃有余地跟那些令老师头痛的学生结为死党,当他们头顶着公鸡式的发型对我大声说“金芝老师,早上好!”“金芝老师,再见!”的时候,我心里有的只是自豪。我相信每个成长中的孩子都是与众不同的,每个即将经历青春期的孩子都需要一个知心听众来诉说成长中的困惑,每个即将与小学告别的孩子都想与众不同。他们选择设计张扬的发型来昭示自己独特的个性。我欣赏他们的特别,也会找恰当的时机与他们肩并肩地聊天。之后,学生群中,公鸡头发型会消失,展现在老师面前的是一个个淳朴的小平头。我把这些都归为做小课题研究之外的收获。

一个小课题研究结题了,但对学生的帮助还在继续,我庆幸自己走进了心理健康教育的大门。跨进心理健康教育领域的门槛,我才知道我所知道的是多么微乎其微。可是,我就怀揣着这么一点心理健康教育的知识,在边学习边实践的过程中,我的学生受益了,我自己受益了,我的家人也受益了。我知道该用一种怎样平和的心态对待成长中的儿子,我知道了该用一种怎样的情怀对待我的家人,我更知道了,当自己处于不平静的时候怎样去调试自己的心态。我会继续学习,用更多的心理健康教育知识丰盈自己,然后让自己的热情去感染每一个学生!

李金芝

2015年1月10日

# 目 录

## CONTENTS

### 第一章 小学高年级学生课堂注意力的培养理论研究 ..... 1

#### 第一节 背景分析 概念界定 2

注意力的研究 2

注意力的培养与训练 17

注意力的分散研究与干预 26

小学生注意力缺陷的分析与矫正 55

#### 第二节 基本原则 理论依据 61

开题报告 61

课例研究制度 66

课题组研究活动制度 66

#### 第三节 阶段总结研究报告 70

课题阶段总结 70

阶段性总结 72

研究报告 77

### 第二章 小学高年级学生课堂注意力的培养实践探索 ..... 89

#### 第一节 问卷测试 调研反思 90

小学生注意力测试问卷 90

对调查问卷的整理与思考 94

## 第二节 操作实例 评价机制 99

小学生心理咨询记录表 99

提高高年级小学生课堂注意力的跟踪辅导记录表 113

提高小学生课堂注意力家长访谈咨询记录表 122

心理健康教育教学活动备课记录表 130

注意力训练听课观课(教学理念与课堂气氛)评价表 141

注意力训练听课观课(教学机智与教态)评价表 146

注意力训练听课观课(课堂时间分配)评价表 150

注意力训练听课观课(教师教学行为)评价表 157

注意力训练听课观课(学生学习行为)评价表 162

学生课堂行为观察统计表 167

学生课堂注意力观察记录表 175

小学高年级学生课堂注意力测试状况调查报告 191

实验班与非实验班成绩对比 196

小学高年级学生课堂注意力调查分析数据综合表 205

## 第三节 课堂策略 案例分析 206

如何提高学生的课堂注意力 206

集中学生注意力的九大策略 209

案例分析 213

心理健康教育活动课学生感言 223

## 第三章 课题《小学高年级学生课堂注意力研究》相关材料 ..... 231

第一节 课题研究申报表 232

第二节 课题鉴定申请表 235

第三节 自我鉴定意见 238

## 参考文献 ..... 239

## 后 记 ..... 242

# 01

## 第一章

### 小学高年级学生课堂 注意力的培养理论研究

## 第一节 背景分析 概念界定

### 注意力的研究

“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’是我们心灵的惟一门户，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。注意从始至终贯穿于整个心理过程，只有先注意到一定事物，才可能进一步去集训、记忆和思考等。

注意力是智力的五个基本因素之一，是记忆力、观察力、想象力、思维力的准备状态，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。

学习注意力是指学生在学习时，他们的意识会指向和集中在书本、教师和教学过程中，是对学习的一种积极的情感状态。注意力是学生高效学习的重要保证，是提高教育教学质量的关键所在，是保证学生顺利学习的重要前提，也是智力活动的组织者和维护者。

#### 一、注意的研究背景

虽然在心理学的发展历程中，不乏研究注意力的身影。但是由于注意既不能纳入心理过程的范畴，也不能纳入个性特征的范畴，所以直到上世纪50年代，注意力才被真正注意到。其中，注意力在学习心理中的发展历程简单整理如下：

行为主义虽然一贯排斥研究注意，但是行为主义学习理论中却也提到注意的重要性，在行为主义较流行的社会学习理论——观察学习理论中，他

们指出,人类大量的行为都是通过示范、观察、模仿的途径获得的。根据班杜拉所分析的观察学习的四步骤——注意、保持、运动再现、动机确定,学习的首要步骤即是注意过程,且班杜拉解释到,有机体只有通过观察他所处环境的特征,集中注意观察所要模仿的行为示范,才能继续学习的过程,可以说注意是后面学习过程持续的基础。

认知学习理论的开始,把注意力的研究推向了高潮。认知主义学习理论认为,学习并非  $S \rightarrow R$  直接地、机械地联结,而是以学习者的主观能动作用为中介来实现的。他们强调学习者的主观能动性。所以一切的学习目的即为调动学习者的主观能动性。虽然他们依然把人类获取信息的过程表述为感知、注意、记忆、理解、问题解决。但是认知心理学家们对注意的注意程度显然提高,例如,加涅提出的学习信息加工模型非常强调注意力在学习过程中的作用。他认为,任何一个教学传播系统都是“信源”发布“消息”、“信道”传递、译码再次处理为“消息”,然后“信宿”接收的一个信息交流过程。在这个信息流中,他强调说:“学习者从环境中接受刺激从而激活感受器是学习的第一步,但是需要经过注意才能使外界信息转化为刺激信号,被人选择性感知,之后登记转换成声音或者形状的方式进入短时记忆。从学习者的角度看,有效学习行为的发生,学习者必须要有学习心向,同时,教学的措施要引起学生的注意,促使学习者将学习的注意力指向与他学习目标有关的各种刺激。”

同样,建构主义学习理论中也提到了注意力的关键性作用。建构主义强调学习是学习者主动通过新旧经验的双向相互作用来建构知识的过程,在这一过程中,学习者主动选择信息、注意信息,主动建构信息的意义。美国加州大学的维特罗克在解释他的生成学习模式时特别强调:学习过程不是先从感觉经验本身开始的,而是从对这一感觉经验的选择性注意开始的。

学习是一种普遍存在、尤其重要的人类现象,而在多种流派总结学习的过程中,都涉及到注意力的作用。把注意力对学习的重要作用呈现得更明显的是美国心理学家梅耶,他整合提出了简洁、通用的学习过程模式。梅耶的学习过程模式提出,学习者在外界刺激的作用下,首先产生注意,通过注意的指向性来选择与当前的学习任务有关的信息,同时利用注意的集中性

忽视其他无关刺激,激活长时记忆中相关的原有知识。然后继续学习过程,直到完成。

### (一)实践背景

我们西关小学的教师在实践中都能够发现这么一个现象:学习成绩好的学生与学习成绩差的学生之间明显的差别之一就是注意力的好坏。为了更深层次地解析这一现象,我们查阅大量文献资料并访谈多位专家后,整理出以下几种对学生学业成绩起到关键作用的因素:创造力、学习动机、学习风格、意志力、考试焦虑、学习策略、注意力、自我效能、言语能力、自我监控、逻辑思维,把这几种因素一一呈现给一线教师,让其指出对学生学业成绩影响较大的因素,得出结论:学生注意力是影响学生学习的重要因素。为了得到更有说服力的结果,我们对学生也进行了访谈。访谈结果表明:注意力是学生认为影响学业成绩中非常大的因素。

综合教师、学生访谈结果可见,注意力作为影响学生学业成绩的关键因素受到了教师、学生的共同认可。

### (二)文献综述

#### 1. 概念界定

注意是心理活动对一定对象的指向和集中,指向性和集中性是注意的基本特征。指向性是说由于感觉器官容量的限制,心理活动不能同时指向所有的对象,而只能选择某些对象,舍弃另一些对象。集中性是指心理活动能全神贯注地聚集在所选择的对象上,表现在心理活动的紧张度和强度上。注意能使所选择的对象处于心理活动或意识活动的中心,并加以维持,从而能够对其进行有效的加工。这说明注意不是被动的,而是具有积极的、主动的意义,是人进行心理活动的一个必要的条件,是学生进行学习活动的重要保证。心理活动既包括感知觉、记忆、思维、智力活动,也包括情感过程和意志过程等非智力活动,上述特点表明注意不是一个独立的过程,但是它是所有心理过程发生的一个不可或缺的背景条件。所以,早在1890年,著名心理学家威廉·詹姆斯就说过,注意是心理学的中心课题。

正如上文定义中所述,注意是人人都熟悉的一种心理现象,它的特点为指向性和集中性。注意的指向性是指人在某一瞬间的心理活动或意识选择

了某个对象,而忽略了其余对象;注意的集中性指当心理活动或意识指向某个对象的时候,它们会在这个对象上集中起来,即精神贯注,兴奋性提高。且人在高度集中自己的注意时,注意指向的范围就缩小。如学生专心听课,他的心理活动不是指向当时对他起作用的一切刺激物,而是只指向教师讲述的内容,并且长时间地坚持指向这些内容,排除一切局外刺激物的干扰。

## 2. 注意的品质

注意的品质主要有注意的广度性、注意的稳定性、注意的分配和注意的转移。

注意的广度又称注意的范围,指在同一时间内一个人清楚直觉对象的数量,注意对象数量越多说明我们的注意广度越大。

注意的稳定性也称注意的持久性,是指注意在一定时间内相对稳定地保持在注意对象上,注意的稳定性表现的是注意的时间特征。

注意的分配指人在同时进行两种或几种活动时,能够指向不同的注意对象。学生在课堂上边听边记便是注意的分配活动。

注意的转移指根据新任务,主动把注意从一个对象转移到另一个对象上,即是注意切换速度的特征。

## 3. 注意发生机制

针对注意力的心理发生机制,其中三种理论模型对我们的影响比较大,分别有知觉选择模型、反应选择模型和容量分配模型。前两种选择模型都认为外界大量的信息首先要经过注意力通道才能最后进入高级中枢进行进一步的信息加工。只是前者认为注意力通道是唯一的,即只允许一条通道上的信息经过并进行信息加工,而其余通道则全部关闭,好比日常用品“过滤器”;后者则认为所有通道同时开通,只是信息会逐步减弱。综合两者,目前人们倾向于把两者合并为“过滤器——衰减模型”。

容量分配模型则从注意分配的角度来解释注意力的心理发生机制。其核心概念是把注意力看成资源,且是种有限资源。即人们利用注意力资源可以同时做几件事情,但是资源总量是有限额的,超过注意力资源限额则不能完成任务,即为容量分配。

## 二、注意力研究现状

国外近期对注意力的研究主要集中在注意力缺陷障碍上,如有关婴幼儿发展的联合注意领域的研究。同时,由于注意是个体进行认知加工的重要条件,因此,很早以来,儿童在学习上存在的注意问题受到了国外诸多研究者的关注,且目前大量研究表明,存在注意缺陷是学习不良儿童的特征之一。国外在运动注意力方面,不注意视盲(inattentual blindness)的研究以及与此相似的变化视盲(change blindness)、注意瞬脱(attentional blink)等的研究也比较多。

在注意力对影响学习成绩方面的研究,国外研究主要集中在注意稳定性和广度上。Anderson 研究发现,在 CPT 中,学习成绩差的儿童错误率和疏漏率都较高,从而认为学习成绩差的儿童注意力差。Swanson 等发现在 CPT 中,学习成绩差的儿童的错误率和疏漏率都高,但在时间上无差异。国内针对注意力的研究大致从经济、体育运动、学习障碍者等几个角度进行,从期刊文献来看,针对正常学生的注意力研究文献相当有限,且大多距今已久。经过整理,大致可从三个方面进行概况:注意发展研究、注意力培养研究以及注意力与学业成绩的关系研究。

### (一)注意力发展研究

国内对注意力研究较早的是阴国恩、曾隶等人,他们通过对 363 名学生的测试,对无意注意的操作定义及其发展进程进行探索,研究结果表明:无意注意是事先没有目的、也不需要意志努力的注意力,它属于注意的一种。同时数据结果表明:小学低年级的无意注意已有较完善的发展,且儿童无意注意的发展曲线与有意注意不同,儿童期有意注意的发展是递增的,随着年龄的增长,有意注意的水平越来越高。而无意注意总体发展曲线随年龄增长而递增,当达到最高水平后,又随年龄增长而缓慢下滑。

张曼华、杨凤池等人对注意力研究比较全面,他们采用不同测验方法对注意力广度、稳定性、转移性等品质分别进行研究。除此之外,对注意力品质进行全面研究的还有陈国鹏、金瑜、林镜秋、刘景全等人,其中金瑜等利用《中小学生注意力测验》对全国范围约 2000 名被试者进行了测验,结果表