

青少年百科

QINGSHAONIAN BAIKE

学会自律



国家新课程教学策略研究组 编写

感激上苍赐予你的一切，
它让你懂得了自爱，自知，自励……



新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

青少年百科

qing shao nian bai ke

学会自律

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年百科/顾永高主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2007. 6

(中小学图书馆必备文库)

ISBN 978-7-5373-1083-3

I. 青… II. 顾… III. 科学知识—青少年读物 IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040604 号

青 少 年 百 科

学会自律

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社

廊坊市华北石油华星印务有限公司

787 毫米×1092 毫米 32 开 400 印张 14000 千字

2007 年 11 月修订版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 978-7-5373-1083-3

总定价:2000.00 元(共 100 册)

前 言

随着新课程改革浪潮的一步步推进,我国基础教育课程改革取得了令人欣喜的成就,基础教育课程改革,也是关系全社会的一件大事。

《基础教育课程改革纲要(实行)》中强调,为提高民族素质,增强综合国力,必须全面推进基础教育课程的改革。对中小學生进行素质教育的热潮正如火如荼的进行,并日益加快步伐。根据课程的资源和学生的需求,为了增加中小學生的课外阅读面,提高学生的阅读能力和全面素质的发展,我们组织了相关专家,编写了这套丛书。

丛书内容丰富、实用,深入浅出。选材时基本上是以知识性为标准的,但也兼顾到了可读性,可以说是知识性、可读性都很强的青少年读物。

由于编著水平有限和选择资料的工作量太大以及时间的关系,书中难免会出现一些疏漏、不当的地方,希望广大读者朋友能够理解,也欢迎给予批评指正。

编 者

目 录

注意的奥秘

- 第1讲 女儿错认小姑娘
——注意：心灵的门户 (3)
- 第2讲 小和尚念经，有口无心
——如何判断是否在注意 (10)
- 第3讲 欲听后事如何，且听下回分解
——有意注意的良性提醒 (13)
- 第4讲 学生“分心”为哪桩
——注意的基本品质 (18)
- 第5讲 万绿丛中一点红
——集中注意力的原理 (23)
- 第6讲 水波何以致远
——集中注意力的条件 (29)

注意的方法

- 第1讲 红花也需绿叶托
——运用工具，集中注意力 (39)

第2讲 凝视可以带来什么	
——康德的精神集中法	(41)

注意力的培养

第1讲 不断变换的加法	
——即时注意力的训练	(45)
第2讲 测测你的注意稳定度	
——许特尔图表	(52)
第3讲 留在玻璃上的弹孔	
——视觉注意训练	(55)
第4讲 舒舒服服想一想	
——想象注意训练	(61)
第5讲 你知道书是怎么来的吗	
——追根溯源训练	(63)
第6讲 仔细看看妈妈的脸	
——发现训练	(65)
第7讲 试一试,从桔子里钻出来	
——拟人化训练	(67)
第8讲 脑海中留下什么	
——模型训练	(69)
第9讲 查一查,看一看,找一找	
——动脑筋练注意	(73)
第10讲 做个深呼吸	
——放松训练法	(79)
第11讲 小资料	(90)

注意的奥秘



第 1 讲

女儿错认小姑娘

——注意：心灵的门户

本讲概要

- ★ 什么是注意
- ★ 注意的作用
- ★ 注意特有的姿态

◆ 什么是注意

我们先看这样一个例子。有一天，一位朋友来看望英国的大物理学家牛顿，并和他一起进餐，饭菜都已经摆在桌子上了，牛顿却没有从书房里出来。这位朋友早已习惯了牛顿的怪作风，就独自一人吃了起来。他吃完了那盘烤鸡，想和牛顿开个玩笑，就把所有的鸡骨头放回盘子里，然后盖上盖子就离开了牛顿的家。几个小时后，牛顿从书房里出来，他感到肚子似乎饿了，



于是揭开盖。当他看到盘里的鸡骨头时,不觉大吃一惊,自言自语道:“我还以为没吃呢,又弄错了!”说完,他又回到书房继续工作去了。

我国伟大的地质学家李四光也曾有过类似的笑话。据他的女儿回忆,有一天,时间已经很晚了,李四光还没有回家。女儿来叫他回家吃饭,谁知他却一边专心地工作,一边亲切地说:“小姑娘,这么晚了还不回家,你妈妈不着急吗?”等到女儿再次喊“爸爸,妈妈让你回家吃晚饭”时,他抬头一看,不由得笑了,原来小姑娘不是别人,正是他自己的宝贝女儿。



小建议

学习一下科学家废寝忘食的专注精神。

我国大数学家陈景润曾因攻克哥特巴赫猜想 $1+2$ 而世界闻名。他也有过类似的笑话。一次,他一边走路,一边想他的数学问题,不知不觉中和什么东西撞上了,他连声说对不起,却没听到对方反应,抬头一看,原来是一棵大树。

为什么这些科学家会发生这样的笑话呢?

原因很简单,因为他们思考科学上的问题时太专心了,以至对于这些问题之外的事情一点也没在意。

在心理学上,把人们的这种心理活动对一定对象的有选择的集中现象,叫做“注意”。

注意是我们非常熟悉的一种心理现象。除了睡着了之外,只要是在清醒的状态下,人们的注意活动总是经常地进行着。



金玉良言

注意是有选择的“集中”。

例如，小学生在上课的时候用心地听老师讲课，仔细地观察黑板上的挂图，当老师提问时，小学生们都聚精会神地思考教师所提出的问题。这里所讲到的“用心”、“仔细”、“聚精会神”就是小学生在上课时的注意现象。在日常口语里，像“听得入神”、“看得出神”、“目不转睛”、“集中精力”等等，讲的都是注意。

在同一时间内，小学生只听老师讲课，不听其他声音；只观察挂图，不看其他的東西；只思考老师提出的问题，不想其他的问题。像这样把精神集中在某种对象上，而同时却离开了其他事物的心理现象就叫“有选择”。上面讲到的这些活动不仅有选择地指向或朝向于一定的对象，而且还保持着这种选择，并且使活动继续下去，不断地深入，这就叫做“有选择地集中”。正是有了这种有选择的集中，也就是注意，所以，在每一瞬间，我们的心理活动就只能指向一定的对象，而离开其余的对象，即，使吸引注意的事物成为注意的中心，所有其余的事物变成背景，这样，我们才能看得清，听得明，想得深，记得牢。这好比一个能量块，只有聚集起来作用于某一点，才能产生有效功，而如果分散开来，那它连一张纸也不能钻透。



重要警示

注意，只有“集中”时，才能发挥它应有的功效。

注意是一种意向活动。它不像认识活动那样能够反映客观

事物的特点和规律,但它和各种认识活动又是分不开的。它在各种认识活动中起着主导的作用。例如我们注意地观察一件物体,注意地思考一个问题等,都有注意的主导作用。如果我们没有注意这些客观事物,我们的观察、思维等认识活动也就不能正常地进行了。

只有聚其精,会其神,学生才能取得成功。而学生能否集中精力或是否善于集中精力则与和教师的教育、教养的态度和方法密不可分。正所谓,成功孩子的背后总会站着伟大的父母的教师。

◆ 心灵的门户

古时候有一个叫庆的工匠,制作了一个悬钟挂鼓的木架,上面精雕细刻着鸟和野兽的图案,就像活的一样,大家见了都认为只有鬼斧神工才能做得出来。有人就问他是怎么做得这样精巧的。庆回答说,我做这个架子时,沐浴更衣斋戒多日,不敢损耗精气,平心静气;斋戒到第三天,不再想功名利禄的事情;第五天,不再关心别人是赞美还是批评,也不去想自己做得巧还是拙;第七天,连自己的四肢和身体好像都忘了,一心只想着做架子,更不去听外面的事情和议论,然后走进山林,观察大自然中鸟和兽的神情、形状和姿态。这些做完之后,才动手制作木架。



金玉良言

荀子说:“心不在焉,则黑白在前二目不见,雷鼓在侧二耳不闻。”

“学奕”更是一个流传久远的故事。古代有一位举国闻名的

棋师叫奕秋,收了两个学生。两人同时听奕秋指导,有一个学生专心致志,眼观、耳听、心思考,认真领会怎样攻、怎样防,把教师的棋艺学到了手,也成了一个名棋手。另一个学生则不然,表面上看,他似乎也在听,可实际上心不在焉,“一心以为有鸿鹄将至,思援弓缴而射之”,即说他心里总想着天上就要飞过来一只大鸟,想象着要拉弓把它射下来,哪里听见什么攻和防。自然他一无所获。

这两个故事都告诉我们,做事只有保持注意,聚精会神,排除杂念,才能事易工巧,取得惊人的成就。

人的所有心理活动总是和注意联系在一起的。要欣赏美丽的紫罗兰,你必须注意到它;要听听美妙的音乐,你得注意到音乐;打算记住科长家的电话号码,你也必须先注意到它才行。我们告诉孩子上学走路时“要注意来往车辆”,实际是说“注意看来往车辆”。可见,注意是人的一切活动的向导和开端,是和人的心理活动,如看、听、记、想等结合在一起的。



重要警示

麻痹大意,早晚会闯祸;注意力不集中,多半会出错。

简单地说,是注意打开了学习知识、进行思考的大门,使我们有选择地看、听、记、想,做好我们该做和要做的事情。注意不仅打开了学习活动的大门,引导我们去记、去想要学习的东西,同时,它就像人身上的“第三只眼”,监视着我们的一举一动,使我们的精力能始终保持在这个要学习的东西上。这样,我们才能记牢、想透、理解要学习的内容。再比如,汽车驾驶员,必须始终注意观察路面上的来往车辆和行人,如果他不注意,后果就不

堪设想。学生的学习也是这样。好学生通常都善于在课堂上注意听老师讲课,而成绩不好的学生,则常常不能把精力始终放在课堂学习上,容易分心。

因此,要想提高学习成绩,培养和开发他们的智力,第一步就要注意培养和训练注意力。要不然,其他的训练只能是事半功半,甚至徒劳无功。

◆ 注意的作用

注意对于一切生活、实践活动,如生产、学习和科学实验等都有很重要的作用。工人在车间里工作,必须高度集中注意机器的转动和自己的操作,才能避免发生差错,并提高产品的质量。汽车司机驾车在公路上行驶,必须高度集中精力,注意来往的行人和车辆,才能避免发生车祸。有许多事故,往往是由于麻痹大意、注意力不集中的缘故。从事科学研究的科学家们,必须经常注意观察和思考他所研究的对象,才能恰当地搜集资料 and 正确地作出结论。因此说,注意力对一个人的人生和事业具有重要的作用。

◆ 注意的机体基础

注意是人们调整自己的活动,使它指向、集中于一定事物时的心理活动。当人们对客观事物进行注视、倾听、触摸或探究的时候,就在大脑皮层的相应区域引起优势兴奋中心,这样就能对那些与这个优势兴奋中心范围相应的客观事物进行更清楚的反映。同时由于兴奋与抑制的相互诱导作用,就能使在大脑皮层的其它区域内所受到的影响,在一定程度上被抑制了。这时就产生了对别的事物“视而不见,听而不闻,食而不知其味”的

现象。

我们在注意的时候,有特殊的姿势和动作的变化,以便更好地感知和审察周围的事物。由于这些姿势和动作的变化,便使注意过程具有一定的外部表现。例如人在注意地思考的时候,两眼好像凝视着无限的远处似的;当注意达到高峰的时候,全身的肌肉都紧张起来,一切多余的动作都会停止,甚至呼吸也变得轻微而且稀疏了。因此,教师能够根据学生的外部表现来了解他是否专心注意地学习。但注意的外部表现和注意的实际情况也有不相一致的情况,所以有经验的教师,不只以学生的外部表现,而且不根据其它方面来判断学生的注意情况。

你至少可以知道

- ◇ “注意”是什么
- ◇ 注意对人生的重要意义
- ◇ 一看样子就知道你有没有专心

第 2 讲

小和尚念经,有口无心

——如何判断是否在看电视

本讲概要

- ★ 如何判断别人是否在看电视
- ★ 看电视时的几种特有表现

孩子正在津津有味地吃苹果,突然电视里开始播放动画片《忍者神龟》。你看他,马上闭上嘴,停止咀嚼,两眼盯着电视看,嘴巴似动非动,口水直线下淌,身体稍微前倾,颈部和其他有关部位的肌肉有点紧张。动画片结束后,他站起来,伸腰呵气,嘴里的苹果渣滚出来掉到了地上;再看手,手里的苹果也不知什么时候掉在地上了。这时,你逗他玩,他会报以羞赧的“傻笑”。

我们怎么能知道别人已经集中了注意?有什么办法能帮助我们来判断是否正在专心地进行学习呢?关于这个问题,如果我们仔细地分析一下上文中的那个孩子看动画片时的表现,就