小学生注意力不集中对策研究

冯加明

一、在课堂中注意力的重要性

注意力是一切学习能力的根本，是影响孩子学习成绩提升的最关键因素。注意力是最重要的智力因素，是记忆力、想象力、思维力、 观察力的准备状态；是大脑进行感知、学习、思维等认知活动的基本 条件。

　二、课堂中学生注意力不集中的表现

　在教一年级的数学教学过程中，学生刚入学时，无意注意还占主导地位。入学后，在新的生活条件下，从事新的学习活动、新的条件 和活动不断向学生的注意提出新的要求。在这种氛围下，学生的注意 就获得了本质上的发展，有意注意逐渐占主导地位。但在课堂教学中 我发现：还有部分学生上课时经常走神 ， 注意力涣散 ， 做小动作 ， 如 左顾右盼、玩橡皮、玩铅笔之类，老是关注于同学中发生的事情，导 致分散注意力，记不住老师讲的内容，最终影响学习成绩。所以探究 影响小学生课堂注意力的因素及对策具有十分重要的意义。

三、导致学生注意力不集中的因素

那么，导致学生听课注意力不集中到底有哪些原因呢？经过本学期对一年级学生的情况调查和分析，大致归为以下几点：

1. 生理原因。小学生的睡眠应保持在九个小时以上，特别是夏天。学 生学习不专心是因为感冒咳嗽或肚子痛等一些疾病影响了他们的注意力。

2. 心理原因。学习动机不明确。没有目标、没有兴趣，加上网络、游戏、电影、 动画片的影响使学生对学习没有兴趣和动力。 压力、烦恼、恐惧等心理问题也是导致注意力不集中因素。

　3. 外部原因 。父母对孩子的过高期望或不管教，使孩子的思想过于紧张或未能 培养良好的学习气氛，导致孩子厌学、不学。所交的朋友同样不爱学习或学习的困难度过大也都是走神的因素。部分老师在教学上不考虑学生的心理承受能力，不根据不同孩子 不同心理特点教学也是致使学生走神的一个因素。

四、如何提高小学生注意力

为了解决这个问题，作为教师要积极改变现状，争取到家长的配合 ，形成家校合力。课内、外多管齐下训练注意力。相应对策研究如下：

1. 教师自身做起，改进教学方法，因材施教。正确引导学生，给 学生一个轻松愉悦的课堂。有学者根据观察指出小学生注意的稳定性随年龄的增长而加强， 7 ～ 10 岁儿童可以集中注意的时间为 20 分钟，10 ～ 12 岁儿童约注意 25 分钟左右，因此，小学生的同一个学习活动，不能持续很长时间， 一节课的活动形式要灵活多样，才能取得良好教育教学效果。

　2. 培养学生善于克服内外干扰：注意涣散很大程度上与内外干扰 有关。内部干扰，主要表现在学生身心方面。如身体不佳或情绪不良， 容易让学习受到干扰。外部干扰，主要是一些与学习无关的刺激物等。 外部干扰的排除方法：

首先，小学生在克服困难过程的自觉性、坚持性与自制能力还比较弱。 其次，保证充足睡眠、积极进行体育锻炼，促进神经系统的完善。

再次，明确学习目标，及时帮助学生树立正确的学习态度。 最后，培养学生勇于克服困难，解决问题的意志力，提高学生学习的积极性。克服外部干扰，可以从以下方面着手：在课堂中，应避免出现影 响注意的外界刺激物。这就需要教师要求学生做好课前准备，把课本 摆放要整齐，把与学习无关的东西拿走等。

除此之外，我经常发现低 年级小朋友在上课时忍不住会把新买的文具拿出来玩，如一块漂亮的 橡皮擦或一支把尺子等，他们都会爱不释手。所以要让学生在课堂上 认真注意学习，教师就应规定学生买一些简单的文具。

另外，课上使 用的教具也应简单直观，避免影响学生的注意力。协同家长配合，共同培养学生提高注意力。与家长沟通，合理安排孩子的时间。小学生的作息要有规律，应 避免用脑过度，看电视和玩游戏时间要适度，保证充足的睡眠，防止 过度的身心疲劳。

此外，作为家长不能一味的让孩子长时间学习，一定要善于发现 孩子喜欢什么，对什么感兴趣，进而长期坚持陪同孩子克服困难，发 展自己的兴趣。在家长的支持和鼓励下，孩子感兴趣的事情自然会集 中精力去做，久而久之孩子的注意力也得到了提高。帮助孩子树立信心。据了解一些家长总是一味否定孩子，认为孩 子这做不好，那也做不好，导致孩子做任何事情畏首畏尾，注意力不 集中。面对这种情况，老师应该主动和家长沟通，帮助学生树立自信， 暗示学生你一定能做好。从而排除干扰注意力集中的心理因素。 奖惩结合促进步。家长因按孩子性格的不同，与孩子达成约定。 如孩子在预定时间内保持了注意 ， 就奖励一下 ； 如由于走神使学习计 划落空 ， 就惩罚、批评或鼓励孩子。激发孩子们的自信心、自尊心和 上进心，促使孩子进步。

总之 ， 学生课上走神是经常有的现象 ， 我们切不可肆意批评指责 ， 而应该积极地思考和探究问题的根源与解决途径。根据学生的实际症 状对症下药 ， 老师要跟学生多谈“题外话”， 少说“正事儿”， 尽量想 办法帮助学生卸下负担 ， 分散学生无效或负面的注意力。从这方面来 看 ， 营造一个轻松、愉悦、高效、和谐的班级氛围非常有利于改善学 生走神等不良现象 ， 也可以有效预防此类现象在其他学生身上重演。此外 ， 针对学生注意力不集中的问题 ， 教师和家长不问青红皂白 ， 一味地训斥、挖苦甚至惩罚学生是解决不了问题的。重要的是要帮助 他们弄清原因 ， 有的放矢地进行引导 ， 从而让学生学会注意 ， 养成良 好的注意习惯。惟有此 ， 学生才能学在其中 ， 乐在其中 ， 健康快乐地 成长。以上仅仅是对一些我在从事教学中普遍存在的现象及影响因素 作出的概括，并针对这些影响因素提出相应的解决方案。但是每个学 生都是独立的个体，在以后的教学中，我将载着家庭教育课程给我的 理论知识，继续做更深入的研究与反思总结。才能更进一步的完善自己， 做学生的良师益友。