

# 風動？心動？ 孩子專注力培養

■ 文 / 林淑蓉

小偉是一個活潑的小朋友，喜歡走來走去、玩東玩西，很難集中精神去學習，在英文的課堂上無法專心，老師請小朋友重覆唸單字三遍，而小偉唸了一遍後就開始把玩桌上的橡皮擦，注意力很快的就被移轉，常常一件事做到一半就受其它新事物所吸引，而忘了手邊該做的事。

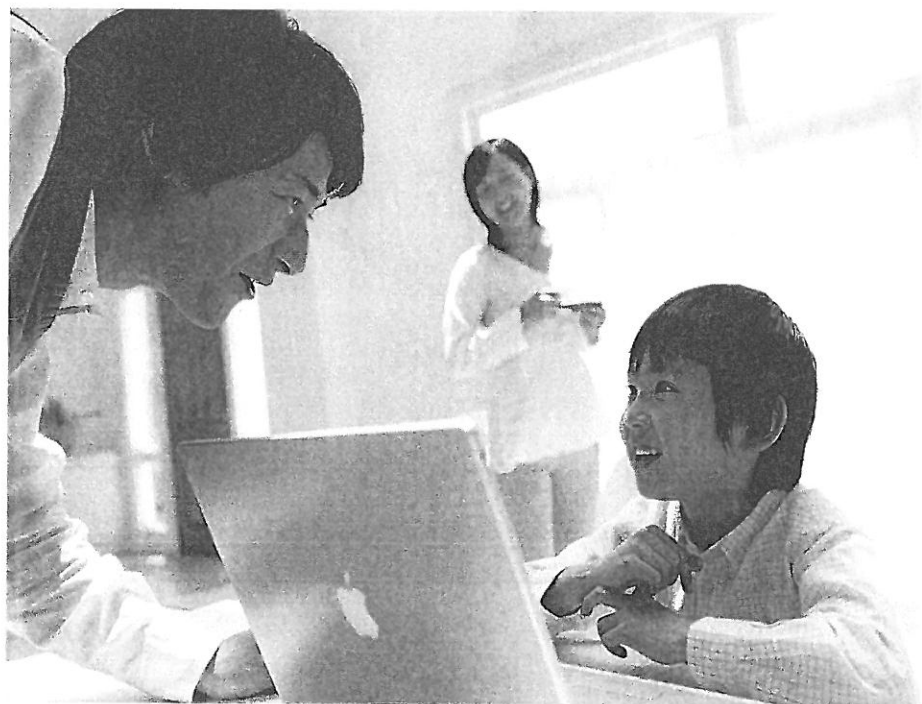
由於時代文化的變遷，科技日益進步，造成現在成爲一個資訊爆發的時代，人類所要學習的事物變成非常廣泛，不單單是大人擔心自己跟不上社會

進步的腳步，也擔心下一代無法和別人競爭，因此幼兒從小就開始上各式各樣的才藝班，除了正課以外還有音樂班、語言班和繪畫班等，就是要孩子學會十八般武藝，但幼兒在學習時，其專注力不足在課堂上是否真的能夠吸取如此多的東西。幼兒學習時容易受到外在環境的影響，只要有任何的風吹草動就容易分心，影響幼兒的注意力。

究竟專注力有何重要性？什麼影響專注力？該如何培養孩子的專注力？皆值得深入了解，究竟是上課內容枯燥乏味？還是活動缺乏挑戰性？因而不能吸引他們持續注意，還是幼兒無法持續專注於同一事物或活動上？

## 孩子專注力的重要性

孩子專注力不足是相當需要社會大眾以及父母所關注的，如果孩子從小就專注力不足，父母老師也絲毫不在乎，那孩子在學習成長的過程中，其學習方面會受限。如果不改善孩子專注力的培養，那孩子長大成人到社會工作或學習新事物也無法專注，那麼如何期望將來有所成就，又如何對國家有所貢獻。畢竟人的一生是活到



老學到老，學無止境。可想而知專注力對學習來說是多重要的一件事。

## 影響專注力的三大要點

### 先天人格特質的差異

氣質特徵：許多重要的氣質成份受遺傳影響。氣質的特徵可分為「規律性」、「活動量」、「對新事物的反應」、「敏感度」、「堅持度」、「注意力分散度」、「情緒反應強度」、「適應力」、「情緒表現」九個類別，大多類別都是與孩子專注力的表現有很大的關聯。氣質特徵基本上是先天遺傳的，我們由上述內容可得知先天氣質不同專注力就不同，因此氣質特徵是影響注意力重要的原因之一。

身心發展影響孩子的專注力：(1)小朋友身體不舒服或生病會影響孩子學習的專心程度。(2)年齡越小的孩子越不能抑制自己的生理需求。例如：肚子餓了，學習時就無法集中精神。(3)情緒影響孩子的注意力。例如：心情不好，會分散學習注意力。

### 外在環境

聲光媒體刺激多，心靜不下來：電視、電視遊樂器、電腦等等聲光媒體太多，且現在的孩子有些是一邊使用電腦一邊寫功課或是一邊寫功課一邊看電視，因此比較不容易專注，進而影響孩子原先該做的事情。

《時代雜誌》的報導更提出警訊，要小心一心多用的刺激後，大腦會靜不下來，然而大腦非常需要安靜的片刻。中央大學認知神經科學研究所所長洪蘭也提醒，一心多用的時候，到大腦的血流量分

掉了，結果是沒辦法整合，「因為你要一下看這個、一下看那個，無法靜下來去想這個和那個的關係。」(引自許芳菊，2008)

課程內容太艱深：授課內容太難，孩子無法理解，所以無法專心上課。

對課程內容沒興趣：課程內容也許不難但孩子不喜歡，就無法集中精神上課。於是開始做自己的



事情、玩手邊的東西，不然就是和其他小朋友講話聊天。

老師教學方式太枯燥乏味：無法專心的主要原因是老師上課太枯燥乏味，尤其是都市裡的孩子，在親子天下調查中顯示老師上課方式太枯燥乏味對孩子來說占了45.8%（許芳菊，2008）。

### 家庭教養

生活作息不正常：現在家庭的生活模式都是父母幾點睡，小孩就跟著幾點睡。只要父母看電視或是忙其他事務到很晚，小孩就跟著很晚才上床睡覺。

睡眠時間不足：現在的孩子因為父母的要求因而過度學習，導致孩子睡眠時間不足，大多孩子下課後要到才藝班，才藝班下課後還要做很多家課，因此往往該睡覺的時間都還在忙課業。

根據睡眠專家的研究，睡眠對腦部有非常重要的機能，它可以恢復、修補腦部受傷的組織。而白天所吸收的資訊，也需要在睡眠中整理、儲存。（許芳菊，2008）

飲食問題：現今父母工作繁忙，往往沒時間準備早餐，大多都匆匆忙忙就帶孩子上課，接著自己就去上班，孩子常常沒吃早餐就上課，導致精神不好，注意力下降。此外大多孩子飲食不正確，常常挑食，不然就是吃一大堆零食，然後正餐不吃，垃圾食物吃過量。

父母期望過高：每位父母對小朋友期待過高，都是望子成龍；望女成鳳，造成小朋友們過度學習沒睡飽，上課無法專心。

## 以下幾點可以培養孩子改善專注力的方法

### 透過閱讀練習培養專注力：

父母、教師可以利用桑代克的學習定律中的準備律，先了解幼兒的生理和心理成熟度以及氣質向度後，再來培養幼兒的注意力。比如：透過閱讀孩子有趣的書籍，在循序漸進的增加孩子閱讀的時間，透過練習律每天不斷的練習閱讀，當孩子喜歡上閱讀後就能達到效果律，因而漸漸提升孩子的專注力。

### 運用遊戲刺激感官增加注意力：

教師可以用訊息處理論來改善孩子的上課態度，想要孩子將東西學習起來放到長期記憶，首先要先想一些有趣的方法在授課時使用，因為有趣的東西如同外在刺激會引發孩子感官接收，接著產生注意，因而可以到短期記憶，再來可以透過遊戲的方法來複誦內容，而這些遊戲可以運用到聲碼、形碼和意碼讓孩子將授課內容進入到長期記憶。例如遊戲、戲劇教學、戶外教學等。

### 正向鼓勵可提升專注力：

#### 1. 課堂如何提升專注力

教師在課堂上可以採用操作制約理論的增強作用來提升孩子上課的專注力，當孩子上課時比較專心並且表現比較良好，可以給予正增強或是次級增強中的代幣制度，相反之如果孩子非常的不專心，教師不一定要用嚴厲的口吻責罵或是處罰可以試著使用次級增強的社會性增強。

例如一：

小偉平時是非常的好動，學習不專心又調皮搗

蛋，但今天上課非常專心表現非常的良好，老師可以馬上在班上給予小偉好的鼓勵，並且告知父母今天在學校很專心學習也很乖。提升小偉對上課的專心度。漸漸的專心度有提高就可以採用代幣制度的方法，來延續專心度的時間。

例如二：

如果孩子上課不專心，老師也可以用社會性增強，先去關心小朋友有什麼問題，或是給予微笑的勸告。讓孩子知道老師是在乎他的。如果喜歡上老師，也會因而改善孩子對此課程的興趣，而提升了專心度。

## 2. 父母如何在家中提高孩子的專注力

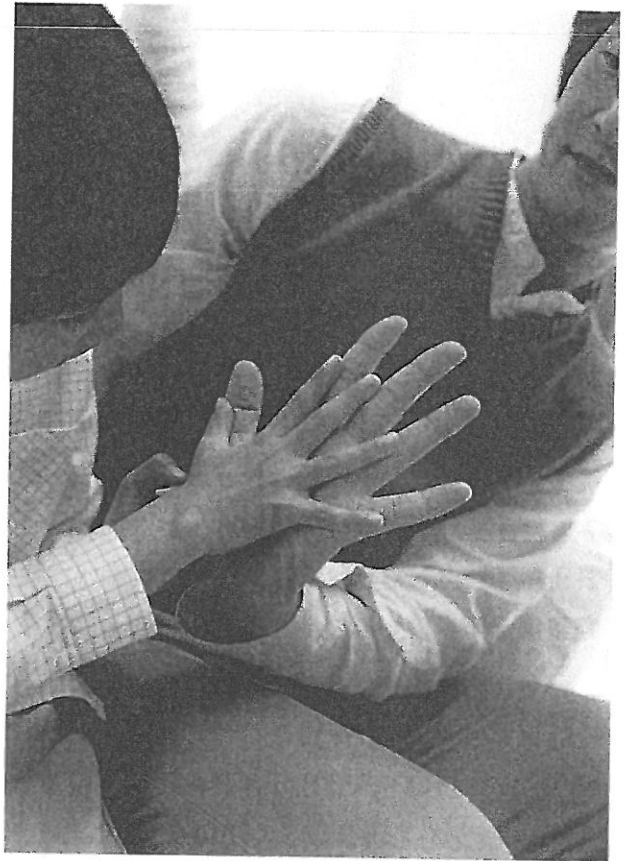
父母一樣可以用理論中的不同論點來和孩子溝通協調，以及專注力的培養方法。例如孩子喜歡爬山，當孩子在家中讀書的注意力有些微進步就給予擁抱，或是鼓勵；提供孩子喜歡的書籍給他，甚至是可以答應假日帶他外出去爬山。爬山就如同運動也有益健康，且適當的運動對專注力也有幫助，因此可以說是一舉兩得。

除了結合一些理論基礎來培養專注力以外，還必須加入一些其他的觀念。茲列舉要項如下：

讓孩子有充足的睡眠：睡眠是相當重要的，因此父母要讓孩子在適當的時間下上床睡覺，足夠的睡眠才能讓大腦隔天有足夠的能量去學習，且專注力也會比較好。

飲食要均衡：父母要注意孩子的三餐是否營養均衡，還有是否垃圾食物過量。

運動是否足夠：充足的運動也是相當重要的，要固定去運動盡量避免沉迷於多媒體。



父母對孩子的教育觀要改變：父母對孩子要求的層面要做修正，不要只擔心孩子輸在起跑點，而給予過度的學習。

## 結語

幼兒的專注力並非完全受遺傳影響，也並非完全受後天教養影響，而是受先天和父母教養態度交互下的影響，以及外在環境的影響，因此孩子的專注力是可被培養和訓練的。教師和家長之間要相互配合不能對幼兒棄之不理，眼不見為淨或是標籤化；認為他無藥可救。首先要了解幼兒的人格特質，再來可依幼兒的學習狀況結合理論基礎的運用來加以輔助訓練。最後對幼兒要有耐心，不要認為馬上就會有效果，畢竟專注力的學習就如同學習知識一樣，並不是一朝一夕就可以達成的。

綜觀之，專注力是人格特質相當重要的一環，擁有專注力可以培養孩子對事物的持久性；相對地孩子在學習上擁有專注力其學習成效會更好，且易獲得成就感，因此不論未來在學習上或是職場上都可以有較多的機會邁向成功的人生之路。(2)