

学会专注——拥有学习的凸透镜

授课教师：陈文婧 授课班级：高一（2）班
专业：学科教学（思政）

背景分析：

学情分析：高一年级的学生刚刚进入高中阶段的学习，学习的强度、难度与初中阶段有较大差异，这对学生的注意力品质提出了更高水平的要求。通过开学一个月以来对学生的观察，发现学生在学习及生活过程中容易出现注意力的稳定性及持久性不强、易受外界干扰、不知道如何合理分配注意力的情况。基于以上情况，本次班会旨在让学生意识到生活及学习中注意力分散的情况，并掌握有助于集中注意力的方法，更好地辅助其高效学习。

主题分析：

第八次课程改革中提出要让成为全面发展的人，其中一项重要的核心素养就是“学会学习”，要求学生能够深刻认识和理解学习的价值，养成良好的学习习惯，并掌握一定的学习方法，对自己的学习状态能够进行审视和反思。注意力就像凸透镜，能够把所有光线都集中于一点，以此提高学习效率，它是学习力中最具有凝聚效力、整合效力的品质。让学生认识注意力、学会集中注意力，就像是掌握了有助于学习的“凸透镜”。这个凸透镜能够帮助学生更好地进行学习，拥有良好的学习习惯，为自身的发展奠基。

班会目标：

- 1、通过分析案例与自我反思，认识到生活中影响自我发展的注意力不足的表现。
- 2、通过三个心理学活动，掌握部分有助于自身集中注意力的方法。
- 3、通过小组合作探究，了解有助于集中注意力的方法，并学以致用，针对性解决自身存在的注意力不足的问题。

班会准备：

教师准备：通过谈话、细心观察等，发现学生在学习与生活中存在的注意力不足的情况。

班会过程：

导入环节：游戏——热身游戏：乘公共汽车（3min）

有一次，小明和妹妹乘公共汽车，上车后，小明发现一个空座位，他丢下妹妹赶紧跑过去坐下。这时，过来一位老奶奶，她拉着扶手，站在小明身边。妹妹对小明说：“哥哥，你看你，你坐着奶奶站着，多不好啊！你赶快站起来，让奶奶坐吧！”小明挨了批评，心里很不高兴，赌气说：“你让我站着，我就偏不站，我要坐嘛！”老奶奶听了笑笑说：“没关系，你坐吧，我不坐。”妹妹说：“你真不懂礼貌。我再也不愿站在你旁边了！”这时，汽车到站了，那位奶奶下了车。望着老奶奶远去的身影，小明的心理很不是滋味，他觉得自己是错了，情不自禁地站起来，悄悄地离开了那个座位，嘴里自言自语地说：“哎，怎么搞的，坐和站，站和坐，坐坐站站，站站坐坐，坐坐站站，站站坐坐，到底是站还是坐，今天我怎么糊涂了！”

环节一：初识注意力（5min）

教师：通过刚刚的小游戏可以了解到，专注力是指人的心理活动指向和集中于某种事物的能力。指向就是我们听到某个的指令就要作出相对应的行为，集中就是在老师念这段话的过程中集中你的思维的状态。

你在生活中是否有过这样的情况？在玩电子游戏或者刷刷的时候，周围人叫你的声音都听不见。这种情况属于注意力集中、抗干扰能力强么？

学生活动：回答问题。

教师：在这里我们要区分被动注意和主动注意。主动注意是一种有预定目的，需要做一定意志努力的注意，受到人的意识的自动、自觉的调节和支配。比方学生在上课时，虽然教室外有人戏闹，但学生需要克制自己，去专心听老师讲课，不去注意戏闹。又比如司机在马路上开车，必须注意马路上的车辆和行人，防止撞到别人，这也是主动注意。

被动注意又叫无意注意，是事前没有预定的目的、不需要做主观意志努力的自然的注意。比方说学生正在听课的时候，教师外面有人吵闹，马路上高调的汽笛声，都会吸引和转移学生的注意，这些都属于被动注意。

简单来说，主动注意需要由你的意志力来控制，被动注意则不需要用你的意志力。

环节二：探寻注意力（15min）

请大家来看一个情景剧，这段情景剧展现的是小明同学的一个生活片段。请大家在看情景剧的过程中来找一找，主人公身上有哪些注意力不足的表现？

表演内容：

不知不觉到下午最后一节课了，我的肚子又叫了，哎呀好饿，早饭应该多吃点的，我中午多吃点好了，中午吃哪个档口呢？要不去吃好了？待会儿找哪个饭友好呢？哎呀糟糕，老师讲到哪儿了？刚刚好像布置了作业？是要做练习册哪一页呢？不管了，先记下再说……

终于回家了，今天布置的作业可真不少，得赶紧开始做作业了。做作业的时候，突然想起陈老师还让我帮忙想想下一次班会课要办什么主题，这可真是难为我了。诶，要不办一个运动会风采展？唉，老师还布置了让我们上网查资料的作业，那我先把这个作业完成了吧。打开手机，让我看看我关注的up主有没有更新视频？诶，我追的番好像更新了，我就看5分钟……

哎呀，不知不觉刷了半个小时手机，不能再玩了！让我听个音乐舒缓身心，认真做作业！一开始还很顺利，突然随机播放到《孤勇者》，不知不觉跟着唱了起来，手中的笔不自觉地慢了下来……

学生活动：阅读材料，找出主人公注意力不足的表现。

教师总结：这段情景剧中注意力不足的表现有：1、上课时不专心 2、做作业时三心二意 3、头绪多 4、打开手机查资料，却被别的软件吸引了注意力，自制力不足 4、做作业的同时还在做别的事情，注意力被分散

教师：同学们，在我们生活中，还能观察到哪些注意力不足的表现？

学生活动：回想最影响自我发展的注意力不足的表现，并把它们写在纸条上（写三个，尽量简短）（3min）并进行分享。

环节三：提升注意力（20min）

1、刻意营造良好的环境

学生活动：游戏——数字消划

教师：为什么没有背景音乐的完成度会比有背景音乐时的完成度高呢？

学生活动：回答问题。

教师总结：是的，因为我们排除了在完成的过程中可能会有干扰。因此，想要注意力保持集中，我们需要刻意营造一个良好的环境。比如在做作业之前，先移开可能会分散注意力的事物（如一面镜子、一本小说、一部手机…）

2、避免“决策疲劳”

教师：心理学家发现，过多的选项会夺走人们的意志力，导致最后无法下决定。然而，一旦头脑中把必须下决定的事情延迟，那么就会一直把这件事无意识地挂在心上。（举例：比如如果一直没有想好周末要不要出去玩，在完成作业的过程中就很难集中注意力）。

这叫做“决策疲劳”（decision fatigue），指的是在决定被放在一边并推迟的情况下意志力被消耗掉的现象。所以，最好形成一种能够快速下决定的机制。

对于一些杂事，“批处理”的思维非常有效。一旦想到杂事，暂且记在便签或记录本、智能手机上后，就可以立刻把它们从头脑中赶出去。进入专注状态后，就不要做其他事情了。这样一来，专注力才可以持续下去。

3、刻意练习

教师：一般来说，人能够记忆 7 ± 2 个记忆模块的内容，但人的记忆能力是可以得到训练的。在《刻意练习》这本书中举到了这样一个例子：研究人员们在史蒂夫的身上进行刻意练习的试验。他们随机念出一段数字，让史蒂夫进行记忆。最开始史蒂夫的记忆极限是 8~9 个数字，也就是大概能记一个 QQ 号的程度。通过一系列练习，史蒂夫的记忆能力从 8 个到 12 个，20 个，40 个，最后到 82 个！为什么？

《刻意练习》的作者做了大量的研究和资料总结，发现世上所有的天才或者领域的牛人，都是要通过某种非常相似的原则努力而来，这种原则就是“刻意练习”。通过刻意练习，我们就可以获得某一方面的出众能力。下面我们一起来进行一个简单的练习。

学生活动：进行舒尔特方格练习。以小组比赛的方式，每小组选出一名同学代表该小组出战，没有参加比赛的小组成员到其他小组进行积分与计时工

作。错找或漏找一个数字，则加时 5 秒。用时最短的前 2 个小组可以获得奖品。

教师总结：同学们可以对着照表格中的用时标准，看一下自己的注意力水平如何。在生活中，我们也能够多多进行如“舒尔特方格”这样的训练，不断提高自己的注意力水平。

教师：经过以上一系列游戏体验后，相信同学们对于提升注意力的方法有了一定的了解。我们说，千里之行，始于足下，我们不能再让注意力不集中的问题困扰自身发展，因此，我们要给自己设定一个目标，从现在开始改掉这个困扰我们已久的坏习惯。请同学们将刚刚写下的注意力不足的表现改为反义句（如：我做作业时会三心二意→我做作业时会专心致志）并与同桌思考是否可以通过以上提到的策略来解决，或者还可以通过哪些策略来实现？（5min）

学生活动：小组合作探究，并进行分享。

总结升华：

专注，就是把所有光线集中到一点的凸透镜，是学习力中最具有凝聚效力、整合效力的品质。就像，如果用放大镜在太阳下对准一张白纸，几秒钟之内，白纸就会燃烧，这是人人皆知的聚焦现象。不要去幻想学习中的捷径，你所要做的，就是将身体与心智的能量锲而不舍地运用在同一个问题上而不厌倦，你入迷了，就距成功不远了。

在哈佛，最大限度学到有用的知识，是每个学生都渴望的，但学习的道路极其漫长。于是，学习便成为一场艰苦的赛跑。最终达到目的的人并没有更多的有利条件，他们只是比别人多了一份专注，一份执著。