

《普通心理学》：注意产生和维持的条件 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E6_99_AE_E9_80_9A_E5_c38_60053.htm 一、无意注意产生的条件

引起无意注意的条件来自两个方面，一是客观刺激物的特点，二是人的主观状态。

1. 客观刺激物的特点

(1) 刺激物的强度。这是引起无意注意的重要原因。一声巨响、一道强光，或者一股浓烈的气味，都容易引起人的无意注意。所谓“酒香不怕巷子深”，就说明刺激物的绝对强度导致无意注意的产生。另外，刺激物的相对强度在引起无意注意中也有重要意义。喧嚣的闹市中，大声的叫卖未必能引起别人的注意，但在安静的阅览室中小声交谈就可能引起别人的注意。

(2) 刺激物的新颖性。外形新奇、功能独特的事物常会成为人们关注的焦点，是因为它们很容易引起人们的无意注意。当在我们以往生活中从未经验过的刺激物出现时，自然会吸引注意，这是刺激物的绝对新颖性。如对于一个新设计的外星人模型，人们很容易注意到它。另外，各种已熟悉的刺激物的独特组合也是引起无意注意的因素。在一次新科技展览会上，一只背上长着人耳的老鼠吸引了众多人的目光，这是刺激物的相对新颖性在起作用。

(3) 刺激物的对比。刺激物在形状、大小、颜色和持续时间等方面与周围环境和其他刺激物对比强烈、差异显著时，很容易引起无意注意，例如，“绿叶中的红花”“鹤立鸡群”等。

(4) 刺激物的活动和变化。处于活动和变化状态的刺激物常会成为人们注意的对象。都市夜晚闪烁的霓虹灯、音乐演出中乐团指挥的手势，以及大道上疾驰而过的车辆都容易引起人们的无意注意。

2. 人的主观

状态 客观刺激物并不是引起无意注意的惟一因素，有时在上述刺激物特点不明显的情况下，个体也容易产生无意注意，这与主体状态有关。

(1)个体的需要和兴趣。人们总是不自觉地对自己急需的或感兴趣的事物产生注意。例如，一个人喜欢收集古玩，那么在读报、看电视或与人交往时，就很容易注意到这方面的信息；对于一个寻医求药的人，各种医药信息也容易引起他的无意注意。一般说来，无意注意同人对事物的直接兴趣有关。

(2)个体的情绪和精神状态。一个人情绪稳定，心情舒畅，精神饱满，就会对平时不经意的物产生注意；相反，情绪低落，精神萎靡，或身体处于疾病、疲劳状态，就很容易对许多事物视而不见。

(3)个体的知识经验。个体的职业和爱好使得各自的知识经验不同，与人的知识经验有联系的事物更容易进入人们的注意范围。同样看一部影片，音乐工作者会注意其中的配乐，美术工作者会注意影片的用光以及色调。

二、有意注意产生和维持的条件

有意注意需要意志努力，因此，容易产生疲劳，影响活动效率。了解有意注意产生和维持的条件，才能保证各种心理活动的顺利进行。

1.活动的目的和任务

有意注意的重要特征是有明确的预定目的。对活动目的理解得越清楚、越深刻，完成任务的愿望越强烈，也就能更好地实现注意的维持和调节作用。心理学实验表明，当被试对活动要求不明确、目的不清楚，常容易分神，不能长时间维持有意注意。

无意注意的产生主要是由于刺激物的特点和活动过程本身激发起的直接兴趣引起的，而对活动结果产生的间接兴趣则是维持有意注意的重要条件。间接兴趣越稳定，活动过程中的有意注意也容易产生和维持。例如，一个学生在学习外语时，感到背单词、记语

法的过程单调而枯燥，想要知难而退，但当他意识到掌握外语后可以开阔视野，增进交流，增加就业机会，他就会积极投入到外语学习中。2.活动过程的组织 心理学研究表明，形式单一、内容枯燥的活动容易使人疲劳厌倦，造成分心。因此，组织形式多样、内容活泼的活动是防止分心、维持有意注意的有效方法。这包括既要增加操作活动，手脑并用，又要增加讨论和竞赛，甚至用必要的言语提示来集中注意力。有经验的小学教师为增强学生的注意力，提高课堂效率，总是在变换教学活动的时候，数三声数，要求学生在“一、二、三”结束时，就转入新的学习活动。3.内外因素的干扰 有意注意进行中常会有各种干扰，既有外部干扰，如与活动内容无关的声音和视觉刺激；也有内部干扰，包括主体生理上的疲劳、疾病以及心理上消极的思想和情绪，如有些学生上课时还在想与同学间的矛盾，自然会妨碍正常的学习活动。内外干扰越多，有意注意就越困难。因此，培养抗干扰能力，不受内外干扰因素的影响，对于维持有意注意是非常重要的。个体的意志力水平同抗干扰能力有密切关系。只有提高意志力，才能克服不良的注意习惯，抵御各种干扰，全身心地投入到学习和工作中去。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com