

《心理学教程》：注意及其外部表现 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_E5_BF_83_E7_90_86_E5_c38_60405.htm

(一) 什么是注意在纷繁复杂的大千世界中，每一瞬间都有无数的刺激作用在人的身上。如果人对每一个刺激都要做出反应，那就一定会变得手忙脚乱、六神无主、一事无成，最终瘫痪在招架不住的环境之中。好在人脑会对外部刺激进行选择，不必对所有刺激都做出同等的反应，而只是把心理活动有选择地指向于某些对象，并且能长时间地保持这种指向。与此同时，心理活动还表现出集中的特点，即对周围的其余对象“视而不见，听而不闻”，并且还会排除各种干扰，保证对象得到鲜明、清晰的反映。心理活动对一定对象的指向和集中，叫做注意。注意是有效地进行学习和劳动时所不可缺少的条件。俄国教育家乌申斯基十分强调注意在教学中的作用。他说：“注意正是那一扇从外部世界进入到人的心灵之中的东西所要通过的大门。”(二)注意时的外部表现人在集中注意于某个对象时，常常伴随有特定的生理变化和外部表现。注意的最显著的外部表现有下列几种。1. 适应性运动人在注意听一个声音时，把耳朵转向声音的方向，即所谓“侧耳倾听”。人在注意看一个物体时，把视线集中在该物体上，即所谓“目不转睛”。当人沉浸于思考或想象时，眼睛朝着某一方向“呆视”着，周围的一切变得模糊起来，而不致分散注意。2. 无关运动的停止当注意力集中时，一个人会自动地停止与注意无关的动作。最典型的例子是当学生注意于教师的讲课时，他们会停止做小动作或交头接耳，表现为异常的安静。3. 呼吸

运动的变化人在注意时，呼吸变得轻微而缓慢，而且呼吸的时间也改变。一般说，吸得更短促，呼得更长。在注意紧张时，还会出现心跳加速、牙关紧闭、握紧拳头等，甚至出现呼吸暂时停歇的现象，即所谓“屏息”。教师可以从观察小学生的外部表现来考察小学生是否集中注意。但要真正了解小学生注意的实情，还需审慎、全面地根据小学生的一贯表现进行综合分析。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