

小学生学习问题咨询案例三：注意分散 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__E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_94_9F_E5_c38_60761.htm 赵寒最近一段时间一

直无法安心学习，越是想学习的时候，越是无法集中注意力，头脑总是被一些莫名其妙的怪念头占据着，无法摆脱掉。有时候，脑子里又一片空白，上课老走神，不知道教师都讲了些什么，这种情况已经影响了他的学习效率和学习成绩。[分析]对于赵寒来说，可能主要是由于学习负担重、心理压力过大而造成高度紧张和焦虑，从而导致注意力无法集中。另外，睡眠不足，大脑得不到充分休息，也可能出现注意力涣散的情况。因此，有必要通过进一步的诊断寻找具体原因。[方法]当因注意力无法集中而影响学习时，可采用以下方法

。1．养成早睡早起的习惯。因学习负担重，有的学生一到晚上便熬夜，结果早晨不能按时起床；即使勉强起来，头脑也是昏沉沉的，一整天都打不起精神。作为学生，主要的学习任务要在白天完成，白天无精打采，必然效率低下。所以，要早睡早起，养足精神，提高白天的学习效率。2．学会自我减压。学生的学习负担已经很重，教师、家长的期望又给学生心理加上一道砝码，如果学生再对自己的考试成绩看得很重，无疑是自己给自己加压，必然不堪重负，变得疲惫、紧张和焦虑，心理上难得片刻安宁。因此，要学会自我减压，别把考试成绩看得太重。3．做些放松训练。舒适地坐在椅子上或躺在床上，然后向身体的各部位传递休息的信息。先从左脚开始，使腿部肌肉绷紧，然后松弛，同时暗示它休息，然后，再从右脚到躯干，从右手到躯干，再从躯干开始到

颈部、头部、脸部，全部放松。这种放松训练的技术，需要反复训练才能较好掌握。掌握了这种技术，会使小学生在短短的几分钟内，达到轻松、平静的状态。

4．应用报酬效果集中注意力。首先，可以给小学生定个奖赏，作为学习的报酬，这个报酬可以依小学生的兴趣和需要制订。其次，遇到困难内容可让小学生用假想的敌人来处罚和激励自己。

5．利用目标明确化集中注意力。将大目标明确化，能够明确目标，从而集中注意力。另外，让小学生把目标用文字或图形来表示也有助于提高注意力。

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