

第二章

意识与注意



学习目标

识记：意识、注意的概念，意识的几种状态，注意的种类。

理解：自我意识的表现形式和青少年自我意识发展的主要特点。

应用：掌握注意的规律在教学中的运用，能培养学生良好的注意品质。

第一节 意识概述

一、意识的概念和内容

1. 意识的概念

心理学和哲学都讲意识，但两者所讲的意识内涵是不同的。哲学中的意识是指与物质世界相对的精神世界，所以强调的是意识的内容。心理学中所讲的意识有两种含义：一种含义是把它当作心理的同义词使用。例如，构造主义心理学的创始人冯特就把心理学当作研究意识的科学，以分析意识构成的基本要素为研究目的。另一种含义是把意识当作心理的高级层次。例如，20世纪50年代以后，随着认知心理学和人本主义心理学的兴起，意识再度成为心理学研究的重要课题，并被看作心理的高级层次。本章所讲的意识，就是指意识的第二种含义，即意识是人类所独有的高层次心理活动，是指个体运用感觉、知觉、思维、记忆等心理活动，对自己内在的身心状态和环境中外在的人、事、物变化的觉知。

2. 意识的内容

我国著名心理学家张厚璨指出，意识活动的内容主要包括以下几个方面：

(1) 对外部事物的觉知。其是指个体觉察到外部发生的事情。例如，一个人觉察到门外有人走动。

(2) 对内部刺激的觉知。其是指个体感觉到自身内部发生的事情。例如，一个人吃了不卫生的食品，感到肚子不舒服。

(3) 对自身的觉知。其是指个体觉知自己是各种体验的主体，这时个体把自己当成一



个客体来认识，是对由这些体验所引起的思维活动的觉知。例如，一个医生认为在针灸技术方面，由于自己练习不够，与他人相比自愧不如。

二、意识的特点

现代心理学认为，意识作为人类所独有的一种高级心理活动，具有以下两种特点：

1. 自觉性和主动性

意识的自觉性和主动性是指意识能够借助语言实现对客观现实的反映和认识。人可以借助语言把自己和环境区分开来，进而认识自身和环境的关系。这样一来，人类个体适应环境，从而获得生存、发展的过程就不是完全被动了，反映外部世界时总会带有自觉性和主动性。

2. 抽象性和概括性

意识的抽象性和概括性是指意识能够借助语言实现对事物内在本质属性的认识和反映，进而认识事物的规律性和各类事物之间的关系，显示出了较强的抽象性和概括性。

三、意识的状态

现代科学研究的发现，在正常条件下，意识本身具有以下几种不同的状态：

1. 可控制的意识状态

在这个状态里，人的意识最清晰，最能集中注意力，能够有意识地去完成一件事情。也就是说，个体是在行为进行的过程中，能够觉知本体正在做某件事情，并可以对自己的行为进行调控。

2. 自动化的意识状态

有时人对自己的行为似乎有所意识，但又不太清晰。例如，你现在一边听课，一边做笔记，你能够意识到在写字，但并不需要清楚每个字怎么写，不用十分努力就能做好笔记。这和小学时听写有本质的区别，因为你听写的时候要注意每一笔是怎么写的。应该说，自动化的意识状态是意识的第二种状态，它本身要求很少的注意，并且不妨碍同时进行的其他活动。

3. 白日梦状态

我们都有过这样的情况：上课的时候，听着听着就走神了。正当你想入非非的时候，恰巧老师叫你回答问题。受到刺激，你马上站了起来，至于老师刚刚提的是什么问题，你可能一个字都不知道。这就是意识的第三种状态——白日梦状态。它是只包含很低水平意志努力的意识状态，介于主动的意识状态和睡眠中做梦两者之间，似乎是一方面清醒着，一方面在做梦，通常在不需要集中注意力的情况下自发产生。我们不能认为白日梦是无意识的，因为你这个时候还有一定的意识活动，尽管老师在讲什么你没有完全听清楚，但是你还知道老师在讲课。一旦老师叫你的名字，你也可以听到。白日梦的内容与未来的活动有关，带有计划或排练的性质，而且只有自己懂得白日梦不是真正在做梦，而是意识处于一种迷糊状态。白日梦的内容无所谓好坏，一个人的意识实际上是在不断变化的，精力集中是一种，迷迷糊糊又是一种，人在临入睡而没有真正睡着的时候，意识也是处于一种迷糊状态的。



4. 睡眠状态

意识的第四种状态就是睡眠状态。过去一般认为睡眠的时候意识是停止活动的，而大量研究结果表明，人在睡眠时意识并没有完全停止活动。关于睡眠的研究主要是通过脑电波来研究的。当人进入睡眠状态时，脑内神经细胞的电位差仍在变化着，只是出现了不同的波形，人在做梦的时候脑电波的变化更为明显。这些都证明人在睡眠的时候是有意识活动的。当然，对此我们自身并没有意识到。

以上所述的是人正常情况下所出现的四种意识状态。有时候，通过药物可使人产生一种特殊的意识状态。例如，打麻醉针或吃某些药物会使人进入一种迷迷糊糊的状态；吸毒者吸毒以后开始进入精神恍惚的状态，是一种意识的扭曲状态。心理学中的催眠实际上是一种受暗示的状态，是一种似睡眠而又非睡眠的特殊意识状态。

四、自我意识

（一）自我意识的概念

自我意识是意识的重要表现形式。所谓自我意识，是指个体对自己各种身心状态的认识、体验和愿望，以及对自己与周围环境之间关系的认识、体验和愿望。自我意识包括以下3个部分的内容：

（1）个体对自己的身体、生理状态的认识和体验，也就是对生理的自我认识。例如，个体对自己身高、体重、容貌的认识，以及对温饱感、舒适感、病痛的体验等。

（2）个体对自己的心理活动、个性特点、心理品质的认识、体验和愿望，也就是对心理的自我认识。例如，对自己的智慧、能力、性格、气质、兴趣、爱好、意志等的认识。

（3）个体对自身与外界客观事物和人的关系的认识、体验和愿望，也就是对社会的自我认识。它包括个体对周围客观环境和人的影响、作用的认识和体验，也包括对自身在客观世界中的地位、责任、力量的认识和体验。

（二）自我意识的表现形式

1. 自我认识

自我认识包括自我感知、自我观察、自我概念、自我分析、自我评价等心理成分。其中，自我评价集中代表自我认识的发展水平，是自我意识的核心。自我评价是个体对自己身心特征的判断和评论。自我评价对个人的社会生活和人际关系的协调尤为重要。个体形成自我评价的途径包括社会上他人对自己的态度与评价，与条件相仿者比较，个人对自己的心理活动的特点分析。

自我概念的内容包括现实自我、投射自我和理想自我。现实自我是个体从自身立场出发对现实中自我的各种特征的认识，包括对自己的躯体特点、行为特点、人格特点、角色特点等的认识。现实自我又称为个人自我，纯属个体对自己的看法，主观性强，是自我概念中最重要的内容。投射自我是个体所认为的他人对自己的认识。现实自我和投射自我不一定相同，两者之间可能会有距离。当这个距离相差较大时，个人便会感到别人不理解自己，因而产生隔阂。理想自我是个体从自身立场出发构建将来自己要达到的理想标准，它



引导个体实现理想中的自我。自我认识主要涉及“我是谁”或“我是怎样一个人”等问题。

2. 自我体验

自我体验是指个体在自我评价的基础上,对评价结果是否符合自己的需要所产生的一种情感体验。其主要包括自爱、自尊、自信、自卑、羞耻感、责任感、义务感、优越感等。自我体验主要涉及“对自己是否满意”“是否悦纳自己”等问题。

3. 自我调节

自我调节是指个体在自我评价指导和自我体验的推动下,对自己心理行为的自觉和有目的的调节、控制,以达到理想自我的目标。其集中体现自我意识在改造主体和主客体相互关系中的主观能动作用。

自我调节包括自主、自强、自我监督、自我激励、自我控制等心理成分。其中,自我控制是最集中的调节手段,也是个体是否具备自控的良好心理品质和主动、积极的心理行为的重要功能表现。自我调节主要涉及“我应当成为一个怎样的人”“我怎样改变现状来成为理想中的那种人”等问题。

4. 自我实现

自我实现是指通过自我评价及理想自我的构建和由此产生的自我体验、自我调节控制,不断自我修养、磨炼,达到自我完善的状态即达到自我实现的心理成熟阶段。

(三) 自我意识的心理意义

一个人的心理发展历程一般都要经历从幼稚到成熟的过程。形成正确的自我意识是一个人心理成熟的标志,对心理健康起着重要的作用。自我意识的心理意义体现在以下几个方面:

1. 促进社会适应, 和谐人际关系

大量的心理学实践证明,许多人社会适应不良及人际关系不协调是由于自我意识不健全或不正确造成的。如果一个人对生理的自我、心理的自我和社会的自我认识、体验不正确,尤其是在自我评价及自我概念上与客观的现实差距太大时,就会造成社会适应不良和人际关系不协调,从而影响人的心理健康。

个体正确的自我意识通过正确的自我评价产生合理的理想自我,并且通过正确认识自己与他人、个体与群体的不同地位和需要,进而采取不同的策略,主动调节人际关系,从而保持良好的社会适应和人际关系,保持心理健康。

2. 促进自我实现, 创造最佳的心理质量

健全的自我意识通过合理的自我认识,良好的自我体验,自觉的自我调节和控制,从而促进自我实现。按照心理学家马斯洛的观点来说就是“自我实现是心理最健康和心理质量最佳的标志”。

3. 有助于自我教育和自我完善

当现实的自我和理想的自我不能统一,或在理想的自我实现过程中受到挫折时,有健全自我意识的人能够自省,自觉地寻找原因。一方面,通过自我调节、控制,纠正心理偏差,努力缩小理想自我与现实自我的差距;另一方面,重新调整认识,形成新的理想自我,



使自己的心理行为的个体化与社会化发展不断协调、平衡和完善。

五、青少年自我意识的发展与培养

青少年时期是个体自我意识迅速发展并趋向成熟的关键时期。在这个时期内，自我意识经历着一个特别明显的、典型的分化、矛盾、统一和转化的过程。

（一）青少年自我意识的发展

随着个体心理的不断发展，青少年自我意识的发展达到了新的水平。其独立感、自尊心、自信心、好胜心等逐步趋于成熟；自我认识、自我体验、自我控制趋于协调发展；自我意识的核心——世界观和人生观逐渐确立。青少年自我意识的发展主要表现出以下几方面的特点：

1. 自我意识发展较快，并且开始分化，自我矛盾开始出现

随着学习、生活方式的不断改变和心理的发展，青少年的自我意识有了明显的变化，出现了理想自我和现实自我的分化，并且迅速发展，导致矛盾冲突日益明显。自我意识的分化使青少年主动、迅速地对自己的内心世界和行为有了新的认识，开始意识到自己那些从来没有被注意到的“我”的许多方面和细节。青少年对自己的生活充满信心，对未来抱有幻想，而现实往往不是他们所想象的，于是就出现了所谓理想自我和现实自我的矛盾。当理想自我占优势时，往往会将“客体我”萎缩到实际能力以下，总认为自己事事不如人，从而产生较强的自卑感，甚至放弃努力，形成自我怜悯或伤感的心理状态。相反，当现实自我占优势时，往往表现出较强的虚荣心和自我陶醉，特别在乎别人对自己的评价，担心暴露自己的缺点。另外，青少年自我意识中投射自我意识成分明显增强，人际关系也因此而变得较为复杂，同学之间的矛盾也日益增多，常常要求别人理解自己，出现“理解万岁”的理念。

2. 青少年自我认识发展的特点

（1）自我认识的广度和深度大大提高。现代社会的飞速发展青少年提供了一个广泛涉猎知识、自由发展、张扬个性、自我实现的广阔天地，为青少年的自我认识向广度和深度发展提供了有利的条件。

（2）自我认识的自觉性和主动性明显增强。随着年龄的增长，青少年往往会思考许多深刻的问题，如“我将来做个什么样的人”“成就什么事业”“我能为社会做些什么贡献”。具有强烈求知欲的青少年，总是十分感兴趣而又急切地思考着这些问题，强烈地期待着一个满意的答案。这种思考比儿童时期更主动、自觉，具有较高的水平。

（3）自我评价能力不断提高。随着青少年的知识和社会经验的日益丰富，大多数青少年对自己的分析、评价逐渐变得全面、客观和主动，对自己的优缺点有了较正确的认识和评价，并能选择自己的长处进行发展，开始具备在自觉基础上的“自知之明”。但是，青少年自我评价的能力有很大的个体差异，不少青少年存在过高评价自我的倾向，也有部分青少年存在自我评价偏低的倾向。

（4）自我概念更具有丰富性、完整性、概括性和稳定性。随着青少年年龄的增长，知



识的积累，社会经验的日益丰富，青少年自我认识 and 自我评价水平的提高，其自我概念更具有丰富性、完整性、概括性和稳定性。

3. 青少年自我控制发展的特点

(1) 自我控制能力逐渐提高。随着知识的积累，生活阅历的增加，青少年自我认识 and 自我评价水平的提高，他们能够根据别人的评价和自己行动的结果进行反省，并及时调整自己的行为和目标。这说明青少年行为的自觉性和自我控制能力明显增强，而盲目性和冲动性则逐渐减少。当然，青少年自我控制水平还缺乏一定的稳定性，还需进一步发展和完善。

(2) 自我设计的愿望强烈。青少年有设计自我、完善自我的强烈愿望。他们根据自我设计的“最佳自我形象”而不断地充实自己的知识，培养自己的能力，形成自己良好的性格与品德。

(3) 有强烈的独立意识和自信心。青少年在生理发育上已逐渐具备了成人的特点，心理成熟和社会成熟也已达较高的水平。充沛的体力、旺盛的精力、灵活的思维、较强的记忆力使青少年的成人感和自信心十分强烈。但由于其知识、经验的不足，更易产生过分的自信，且容易因一时的挫折而缺乏自信。

4. 青少年自我体验发展的特点

青少年自我认识 and 自我控制能力的迅速发展，使得他们自我体验的内容和形式发生了极大的变化。从自我体验的形式来看，显示出以下几个方面的特点：

(1) 丰富性。丰富多彩的学习生活为青少年自我体验的丰富性提供了有利条件。一般来说，在自我体验方面，男生比女生更有自信心，更富于活力，但容易急躁；女生则更热情，内心更舒畅，但容易多愁善感。

(2) 敏感性和波动性。由于青少年对自我的认识还在不断进行中，还缺乏驾驭情感的意志力量，因而他们的情感体验表现出明显的敏感性和波动性。

(3) 深刻性。青少年的自我体验是深刻的。他们的自我体验不仅与自己的个性特点相联系，而且与自己的生活信念和人格倾向相联系。

(二) 青少年自我意识的培养

青少年自我意识的培养是指引导青少年按社会要求自觉地对自己进行自我意识的教育，是青少年完善自己个性，实现自我价值的重要途径。可从以下几个方面进行青少年自我意识的培养：

1. 全面认识自我

全面认识自我是形成自我意识的基础，如果一个人能够全面、正确地认识自己，客观、准确地评价自己，就能够量力而行，确立合适的奋斗目标，并为实现这一目标而不懈努力。因此，青少年只有打破自我封闭，拓宽生活范围，增加生活阅历，扩展交往空间，积极参加活动，扩大社会实践，才能找到多种参考系数，才能凭借参考系数来多方面、多角度地认识自我，做到不自卑也不过于自信，不骄傲也不过于谦虚，才能充分发挥自己的



聪明才智，实现自己的人生价值。

2. 积极评价自我

俗话说：“金无足赤，人无完人。”青少年如果以积极的态度评价自我，便会形成自尊，如果以消极的态度评价自我，便会形成自卑。自卑者往往片面地夸大自身的缺点、短处，甚至否认自我存在的价值，从而极大地阻碍正确的自我意识的形成。青少年要学会积极地评价自我、认可自我、接受自我，促使自尊感的产生，克服自卑感；还要学会正确对待挫折和失败，有勇气面对挫折，从困境中走出来。青少年要通过不断总结经验教训，提高自己的能力，实现自己的理想。

3. 努力完善自我

自我完善是个体在认识自我、认可自我的基础上，自觉规划行为目标，主动调节自身行为，积极改造自己的个性，使个性全面发展，以适应社会要求的过程。青少年按社会需要和个人的特点确立正确的理想自我，确立自我发展的目标，努力提高现实自我，努力发展自己，绝不能固守自我。青少年要认真进行自我探究，逐步获得积极的自我统一，实现自身的价值。在获取自我统一的过程中，首先要分析和确认理想自我的正确性和可行性，然后与现实自我相对照，最后有针对性、有计划地解决两者之间的矛盾，缩小差距并获得统一。

总之，自我意识的发展是一个漫长的过程，青少年阶段是自我意识发展的重要阶段。因此，正确认识自我意识发展的特点，引导青少年全面认识自我，悦纳自我，努力完善自我具有重要的意义。

第二节 注意概述

从无意识到意识再到注意，是一个心理状态的连续体。注意是一切心理活动的门户，是人类进行各项活动的基本前提。认识注意现象，把握注意规律，培养学生良好的注意力，是教师顺利进行教学，提高教学效率的前提。

一、注意的含义

注意是心理活动对一定对象的指向和集中。

注意是大家都熟悉的一种心理现象。例如，学生在上课时专心致志地听教师讲课，仔细地观察挂图，聚精会神地思考教师提出的问题。这里说的“专心致志”“仔细”“聚精会神”都是描述学生在上课时的注意状态。

注意有两个特点，为指向性和集中性。每一瞬间有大量事物作用于我们，但是我们并不能同时反映周围的一切事物。人的心理活动总是根据主体的活动需要有选择地指向一定的对象，而忽略了其他无关对象，这就是注意的指向性。当人们选择了注意的对象后，心理活动在一定时间内集中和深入到该对象上，保持一定的强度和紧张度，并且抑制多余的活动，这就是注意的集中性。



课堂案例

心算家为什么答不出

卡米洛先生是一位著名的心算家，不管你给他出多么复杂的难题，他都能立即得出正确的答案。在他的心算历史上，还从来没有被人难倒过。

这天，一位年轻的心理学家从远方慕名而来，他要亲自考一考这位著名的心算家，许多人知道了都前来观看。年轻的心理学家微笑着和心算家打过招呼后，心算家客气地请他随便出题。“一辆载着 285 名旅客的火车驶进车站，这时下去 36 人，又上来 86 人。”心理学家不紧不慢地开始出题了。心算家听后微微一笑。心理学家又说：“在下一站上来 101 人，下去 69 人；又在下一站下去 17 人，上来 16 人；再在下一站下去 40 人，但只上来 8 人；又在下一站下去 99 人，上来 54 人。”这时心理学家已说得喘不过气来。“还有吗？”心算家非常同情地问心理学家。“还有。”心理学家透了口气说：“请您接着算。”他又加快速度说：“火车继续往前开，到了下一站……再下一站……”他突然叫道：“说完了，卡米洛先生！”心算家轻蔑地笑着说：“您马上要知道结果吗？”“那当然。”心理学家点点头，同样微笑着说：“不过，我现在并不想知道车上还有多少乘客，我想知道的是这趟车究竟停靠了多少站？”这时心算家一下子呆住了。

上面的例子中，心算家为什么呆住了呢？这位心理学家又是怎样把心算家难住的呢？原来心理学家巧妙地利用了注意的特点，钻了心算家的空子。注意是有指向性和集中性的。当人们注意某项活动时，心理活动就指向、集中于这一活动，并抑制与这一活动无关的事物。心理学家早已料到，根据心算家已形成的心算动力定型，通常只会去注意计算车厢内的乘客数的多少，也就是说他只会对车厢乘客人数的增减感兴趣，而对火车所停靠的车站数却忽视了。于是，心理学家故意以越来越快的速度出题，以更好地引起心算家对车厢乘客数的注意，使他无暇注意到还会有另外一个答案。心算家果然上当，被心理学家难住了。

指向性和集中性是同一注意状态的两个侧面，指向性是集中性的前提和基础，集中性是指向性的体现和发展，两者是不可分割的统一体。

课堂案例

国际心理学会议上的枪声

注意力和观察力是相辅相成的，适当的注意才能构成有效的观察。

在一次国际心理学会议正在举行的时候，突然从外面冲进一个村夫，后面追着一个黑人，手中挥舞着手枪。两人在会场中追逐着，突然“砰”的一声枪响，两人又一起冲出门。事情发生的时间前后不过 20 秒钟。

在与会者的惊慌情绪尚未平息的时候，会议主席请所有与会者写下他们目击的经过。结果，在上交的 40 篇目击报告中，没有一个人的记载是完全正确的。其



中，只有1篇的错误率少于20%，有14篇的错误在20%~40%，12篇的错误率在40%~50%，13篇的错误在50%以上。虽然每个人都注意到两人之中有一人是黑人，但是40人中只有4人的报告中说黑人是光头，这是符合事实的。其余的人中，有的说黑人戴了一顶便帽，有的甚至说他戴的是高帽子。关于黑人的衣服，虽然大多数人都说他穿一件短袖，但有的人说这件短袖是咖啡色的，有的人说是红色的，还有人说是条纹的。

事实上，那个黑人穿的是一条白裤子，一件黑短袖，系一条大而红的领带。

二、注意的本质

注意是心理活动的重要组成部分，但它本身不是独立的心理过程，它只是伴随心理过程的一种心理状态。注意本身没有单独的反映内容，也不能脱离一定的心理过程而单独存在，它总是伴随着认识、情感、意志过程的始终，随着一切心理过程而同时产生、进行、变化。当人在注意着什么的时候，也就感知着什么，或记忆着什么，思考着什么。平常我们说“注意黑板”“注意歌声”，并不是说注意就是独立的心理过程，而是把“注意看”“注意听”的“看”字和“听”字省略了。人们不可能脱离具体的感知、记忆、思维等心理活动而独立进行一种纯粹的注意活动。因此，注意只是心理过程的一种共同属性，是一种伴随的心理状态。

注意又是所有心理过程顺利进行的必要条件。任何心理过程的开始，必须以注意为起点，心理活动要有效地进行，一刻也离不开注意的参与。在认知过程中，感知、记忆、思维、想象都需要集中注意力，才能提高认知活动的效率。感知时缺少注意，就不可能看清、听明；思维时缺少注意，就会胡思乱想，以致不能解决任何问题。情感、意志过程也离不开注意，情感是对事物的一种主观态度，无论是积极的态度还是消极的态度，都首先应指向并集中于一定的对象。没有对对象的注意，就不会有态度，情感也就无从产生。意志是人们面临困难、挫折时表现出的一种精神力量，只有集中注意力，意志行动才能坚持到底。事实上，注意使心理活动处于积极状态，保证人们对事物进行清晰的认识，做出准确的反应。因此，它是人们认识世界、改造世界的重要心理条件。

三、注意的种类与利用注意的规律组织教学

（一）注意的种类

根据注意过程中有无预定的目的和是否需要意志努力，可以把注意分为无意注意、有意注意和有意后注意。

1. 无意注意

无意注意是指没有预定目的，也不需要意志努力的注意。无意注意一般是在外部刺激物的直接刺激作用下，个体不由自主地给予关注。例如，正在上课的时候，有人推门而入，大家会不自觉地向门口注视；行人在大街上听到警笛鸣叫时，会不由自主地扭头观望。



当一个人在街头散步时，也可能会无意间注意到许多事物。无意注意更多地被认为是由外部刺激物引起的一种消极被动的注意，是注意的初级形式。人和动物都存在无意注意。无意注意缺乏目的性，不需要意志努力，因此个体在注意过程中不易产生疲劳。

2. 有意注意

有意注意是指有预定目的，需要意志努力的注意。我们工作和学习中的大多数心理活动都需要有意注意。工人上班，学生上课，交警指挥交通，这些都是有意注意在发挥作用。有意注意是一种积极主动、服从于当前活动任务需要的注意，属于注意的高级形式。它受人的意识的调节和控制，是人类所特有的一种注意。有意注意虽然目的明确，但在实现过程中需要有持久的意志努力，因此容易使个体产生疲劳感。

3. 有意后注意

有意后注意是指有预定目的，但不需要意志努力的注意。它是在有意注意的基础上，经过学习、训练或培养个人对事物的直接兴趣达到的。在有意注意阶段，主体从事一项活动需要有意志努力，但随着活动的深入，个体由于兴趣的提高或操作的熟练，不用意志努力就能够在这项活动上保持注意。例如，一个学习外语的人在初学阶段去阅读外文报纸，还是有意注意，很容易感到疲倦；随着学习的深入，外语水平不断提高，他消除了许多单词和语法障碍，能够毫不费力地阅读外文报纸，此时他阅读外文报纸就达到了有意后注意的状态。

有意后注意是一种更高级的注意。它既有一定的目的性，又因为不需要意志努力，在活动进行中不容易感到疲倦，这对完成长期性和连续性的工作有重要的意义。但有意后注意的形成需要付出一定的时间和精力。

（二）利用注意的规律组织教学

注意是学生进行学习的必要前提，也是教师顺利进行教学的重要条件。因此，教师在教学过程中，既要利用不同注意的特点和规律，又要充分利用各种注意的相互转化规律来组织教学。这样，才能既保证教学的顺利进行，使教学收到良好的效果，又会使学生的注意获得发展。

1. 充分利用无意注意的规律组织教学

无意注意是由刺激物本身的特点和人的主体状态所引起的。刺激物的特点和人的主体状态既可以引起学生注意的分散，也可以借助它顺利地进行教学，使学生轻松地学习。因此，教师在教学过程中应当尽量避免那些分散学生注意的因素，同时紧紧把握住那些吸引学生注意的因素，要做到以下几点：

（1）优化教学环境，防止干扰因素。无意注意主要由刺激物本身的特点引起，一方面，教师在教学过程中要善于利用有关刺激物的特点引起学生的注意；另一方面，要消除那些容易分散学生注意、与教学内容无关的刺激。因此，在教学中，教师首先应尽可能地创造有利于学生学习的教学环境，防止干扰因素。例如，学校选址应远离公路、铁路、闹市区；校内环境优美，建立正常的教学秩序，教学区与生活区分开；教室内保持安静，建立井然的教学秩序和常规；教师注意自身形象，衣着朴素大方，避免着奇装异服，并注意



教学语言应简洁明快，避免重复、单调，以及语言中出现口头禅等。

(2) 教学内容要丰富、新颖，富有吸引力。因为新异的刺激容易引起人的注意，教师要想在课上轻轻松松地使学生集中注意力，教学内容就要生动有趣，丰富新颖，避免单调、重复。事物是否引起人的注意与在多大程度上引起人的注意还取决于个体的主观状态。因此，教师在教学中要考虑学生的需要、兴趣、知识和经验、情绪状态，使教学内容符合学生的需要、兴趣，切合学生的实际，才能引起学生的无意注意。教师在课堂上还要注意不要过多地论述一些与教学无关或关系不大的内容和笑料，以免学生“借题发挥”，导致注意的分散。另外，教学内容也要有适当的难度，过于高深、晦涩的内容会使学生因面临困难而却步，过于简单或重复的内容会因缺乏新颖性而使学生注意力下降。

(3) 教学方法要生动活泼，灵活多样。教学方法是师生之间传递教学内容的桥梁，教学方法要灵活多样，避免单调、呆板。长时间从事单一活动或接受单一刺激，会使神经活动兴奋性降低，导致大脑皮质的抑制，注意力就不容易维持。多样化的教学方法，有利于调动学生的积极性，使学生精神振奋而不易疲劳。教学有法，但无定法，教师要根据教学内容和学生的年龄特点，以及自己的特长灵活运用和选择教学方法。教师要把课堂讲授、谈话、讨论、学生自学、实验、作业、读书指导等多种方法相结合，使学生在课堂上做到聆听、思考、做笔记、实际操作与做作业相结合。

2. 充分利用有意注意的规律组织教学

学习是经验获得和行为改变的过程，是一种复杂、艰辛的活动。学习过程中会遇到很多困难和干扰，而且并非任何教学内容和活动都是新颖的，都是学生感兴趣的。因此，教师要想使学生在课堂上能持久地学习，还必须增强学生学习的自觉性。利用学生的有意注意，要做到以下几点：

(1) 使学生明确学习的目的和任务。有意注意是服从于预定的目的和任务的注意。活动的目的和任务越明确，有意注意便越易唤起和维持。对于教学来说，教师要明确教学的目的和任务，学生要明确学习的目的和任务，这样师生才能更好地配合，共同努力，保持注意，顺利完成教学任务。因此，教师要经常地对学生进行学习的目的性教育，明确为什么学，学习内容的理论意义和实践价值是什么，从而增强学生学习的责任心和积极性；还要使学生具体了解本学科、每章节或课题的学习任务及具体要求，学生的学习目的越明确，对相关的要求越具体，学生的有意注意就越容易保持。

(2) 正确组织教学活动。在明确教学活动的目的和任务的前提下，合理地组织教学活动，采取具体措施也有助于学生保持有意注意，如向学生提出问题，在学生刚开始注意分散时给予提示和批评，让学生在阅读时做笔记，把智力活动与实际操作结合起来等。这些措施不仅有利于学生对知识的掌握和理解，而且对保持有意注意也是非常有意义的。

(3) 培养学生学习的间接兴趣。间接兴趣是对活动结果的兴趣。没有活动的过程就不会产生活动的结果，因而间接兴趣更具有持久的推动力，有利于学生保持有意注意。教师要使学生认识到学习的意义，要把学生当前的学习与学生远大的理想，以及与国家、社会的发展结合起来，这样有助于学生克服困难，专心致志地投入学习。

(4) 加强学生意志力的培养和训练。在学习过程中，干扰是随时存在的，排除干扰在



很大程度上依靠于人的意志。为了帮助学生排除无关刺激的干扰,提高学习效率,教师应加强学生意志力的培养和训练。心理学家曾做过一个实验,证明人用意志排除干扰的能力是很强的。

经典实验

不同的智力测验

有研究者通过智力测验把一个班的学生分成平均成绩相等的两个组:实验组和控制组。6个星期后,控制组学生在正常情况下接受一个智力测验,而实验组在视觉、听觉受到干扰的情况下接受同样的测验。其干扰分别是:7种声音的电铃在房间的不同地方断断续续地响,4个地方播放响亮的蜂鸣声,2处播放管风琴声,3处播放口笛声,还随时敲打1个盘子,1台留声机不停地播放轻音乐,房间后面有1个聚光灯不停地到处照射,穿着奇装异服的学生吵闹着进进出出,等等。这些无关刺激使被试者感到讨厌和疲劳。但是,这两个组的智力测验的成绩却相差无几。由此可见,人有较强的抗干扰能力,这都是人的意志力在发挥作用。

3. 充分利用有意后注意的规律组织教学,努力提高学生的学习兴趣

有意后注意既服从于当前活动的目的和任务,又能节省意志的努力,因而对完成长期、持续的任务特别有利。培养学生有意后注意的关键在于发展学生对活动的兴趣。教师要设法使学生增进对某种教学活动的了解,让他们逐渐喜爱它,并且自然而然地沉浸在这种活动中。这样,才能在有意后注意的状态下学习,使活动取得更大的成效。

4. 充分利用有意注意、无意注意、有意后注意相互转换的规律组织教学

教学中,如果学生完全依靠有意注意来学习,大脑长时间处于兴奋状态,容易产生疲劳和注意的分散,学生难以真正长时间地坚持学习。但单凭学生无意注意来学习,会使教学活动缺乏目的性和计划性,当学生遇到困难或枯燥、单调的教学内容时,很容易半途而废。因此,在教学过程中,教师要善于引导学生交替使用不同的注意类型。就一堂课来说,上课之初,学生的注意可能还停留在上一堂课或课间活动的有趣对象上,或学生的注意力尚处涣散状态。教师可通过检查、提问,提出明确的要求,使学生做好上课的知识准备和心理准备,以唤起学生的有意注意。或者通过恰当的导入,提出有趣的问题,讲述相关的知识背景、故事,以及对教学目的和意义的阐述、要求完成学习任务等来调动学生的有意注意。在学习新内容的过程中,教师可通过生动、有趣的描述,丰富的表情,多样的教学方式,伴以直观的演示,引起学生的无意注意。随着学生对学习内容本身兴趣的逐渐增强达到全神贯注,就会自然而然地转入有意后注意。对教材的重点、难点,教师可有意重复或强调,以引起学生的有意注意。新课授完后,可让学生进行自由提问、阅读或练习等活动,使学生从紧张的注意状态转入轻松状态,由有意注意转入无意注意。下课前,教师应概括、归纳教学要点或要求学生自己进行归纳、整理,以引起学生的有意注意。总之,教师要充分利用有意注意、无意注意、有意后注意相互转换的规律组织教学,使学生的注意



有松有紧，有张有弛，使学生精神饱满地学习。

资料链接

课堂上学生注意力的组织^①

小学生注意的稳定性虽有一定发展，但抗干扰性差，容易分心，一些学生在课堂上不能集中注意学习。为了克服学生学习中分心，教师不仅应当根据具体情况，从根本上消除学生注意力涣散的原因；还应该灵活运用注意的规律来组织教学，使学生集中注意于教学活动。可供参考的做法如下：

1. 善于运用无意注意的规律

在教学过程中，教师要善于利用有关刺激物的特点来组织学生的注意，一方面，要尽量消除分散学生注意听课的因素，如保持教室周围环境的安静，教室内的布置要简朴等；另一方面，则要尽量创造条件使学生注意去听课，如教师讲课时要突出重点，内容重要处要加强语气，适当重复，语言要抑扬顿挫，采用多样化的教学方法等；教师还应了解学生的实际情况，适当考虑学生的需要、兴趣、知识和经验、情绪状态等，激发其学习兴趣。

2. 着重培养学生的有意注意

为了搞好学习，教师不仅要保护和发扬学生对学习的直接兴趣，还要发展他们的有意注意，激发学生学习的自觉性和克服困难的意志。例如，在开始讲授一门新课时，说明这门课的目的、任务和意义；在一个新单元开始时，明确提出需要解决的问题、任务和要求；在比较难懂的地方，预先说明问题的复杂性和重要性等。此外，教师还应该根据具体情况，采取不同方法促使学生注意听讲，例如当学生注意开始分散时，教师可以通过暗示或信号（如眼神、语调、走动等）加以制止；教师还可以要求注意分散的学生回答课堂问题；对那些认真听讲的学生给予表扬和鼓励，激发其听课的积极性；对于那些严重违反课堂纪律的学生，应提醒他们遵守课堂纪律，并在课下加以批评，指出其不注意听讲的可能后果。

3. 善于运用注意相互转换的规律

在教学中，过分要求学生依靠有意注意，容易引起疲劳和注意涣散；但是，如果只让学生依靠无意注意来学习，则不利于他们的主动性和意志品质的发展，难以完成学习任务。因此，在教学过程中，教师应当考虑使学生的有意注意和无意注意有节奏地交替轮换。上课之初，教师需要组织教学，引起学生对课程的有意注意，以使学生的注意能迅速转移到课堂上来；接着，通过教学方式的变化，如适当运用直观材料或趣味性的谈话，让学生对新课发生兴趣，产生无意注意；当逐步进入教材的重点和难点时，又应当设法使学生加强有意注意，认真思考与理解；等等。当然，使学生的注意做节奏性的变化并没有固定的模式，这需要教

^① 章志光. 心理学 [M]. 3 版. 北京: 人民教育出版社, 2002: 113. (有改动)



师围绕教学的中心任务，依据教学内容的难度与学生注意力的发展水平和表现情况巧妙地安排，并培养学生良好的注意品质。

四、注意的功能

注意对人类的实践活动具有十分重要的意义，对个体的心理活动具有重要的组织和调节作用。注意主要有以下几个功能：

1. 选择功能

当代认知心理学用信息加工的观点考察了人的注意。人的大脑作为一个信息加工系统，其加工能力或资源在一定时间内是有限的，因此，人的大脑必须在认知活动中对信息进行选择与组织。注意的选择功能使主体选择那些对自身重要的信息进行加工，同时排除其他无关信息的干扰作用，从而实现当前事物更好的指向，提高大脑对信息加工的效率。

2. 保持功能

外界大量的信息输入后，必须经过足够时间的注意才能保持在意识之中。注意可以使人的心理活动在一段时间内维持在一定对象上，并保持一定的紧张状态，直到顺利完成认识活动或行为动作，达到目的为止。

3. 调节和监督功能

注意能对人所从事的活动进行有目的的控制，根据活动的目的和需要做到注意的适当分配和适时转移，必要时可参与对错误行为进行纠正。注意能够对心理活动的全过程进行监督，使其保持在一定对象或目标上；一旦心理活动偏离了预定的目标或方向，人们就会立即发现，并予以调整，从而保证心理活动的顺利完成。

五、注意的外部表现

当人的注意集中在某一事物上时，常常伴随特定的外部表现，最明显的外部表现有以下几种：

1. 适应性的运动

当人注意某一事物时，有关的感觉器官常常朝向刺激物，以便得到最清晰的印象。如当人注意听一个声音时，就会把耳朵转向声音的方向，即所谓“侧耳倾听”；当人注意看一个物体时，会把视线集中在该物体上，两眼盯着看，即所谓“举目凝视”；当人专心思考某一问题或想象某件事物时，两眼常“呆滞”地望着前方，或表现为低头沉思、眉头紧锁、双手托腮等。这些表现都是注意时的适应性运动。

2. 无关运动的停止

当人在高度集中注意时，人的全身心处于一种高度紧张的状态，人的心理活动只指向于特定对象，与当前注意对象无关的其他动作会停止或消失。例如，学生在认真听课时，会一动不动地看着教师，其他无关运动就停止了，教室里会显得特别安静；反之，学生就会讲话或做小动作。



3. 呼吸的变化

人在集中注意时，呼吸会变得轻微而缓慢，一般是吸气的的时间变得急促，呼气的的时间则向后拉长。人在注意高度集中时，甚至会出现呼吸暂时停止状态，即所谓的屏息现象。例如，在音乐演奏会上，人们听得很专心，尽管有那么多的听众，却仍然很安静，听不到其他一点响声，甚至自己的呼吸也很轻微，连自己也觉察不到。此外，在紧张注意时，还会出现心跳加快，牙关紧闭，握紧拳头，目瞪口呆，甚至情不自禁地发出感叹声等现象。

根据注意的外部表现，我们可以了解一个人是否在注意，这对从事教育工作和其他行业的人有重要的意义。例如，上课时有的学生貌似注意听讲，实则已想入非非或已注意其他的事物，心不在焉就是指这种现象。这时，有经验的教师会发现学生注意的外部表现不是随着教师的讲课内容的进展或教学方法的变化而变化，或者与教师讲课的变化不合拍，或者是毫无表情地端坐着。不过，注意的外部表现和注意的内心状态也有不一致的情况。例如，由于人可以控制自己的表情，内心十分注意而表面上却可装出一副不注意的样子，使外部表现与内部状态不一致，此时要想判断人是否在注意，需要仔细分辨。

第三节 注意品质的培养

一、注意的基本品质

注意的品质也称为注意的特征，它是我们判断一个人注意力好坏的标准，主要包括注意的广度、注意的稳定性、注意的分配、注意的转移4个方面。

（一）注意的广度

注意的广度又称为注意的范围，是指同一时间（瞬间）内能够清楚地把握注意对象的数量。它反映的是注意品质的空间特征。



资料链接

关于注意广度的研究

关于注意广度的研究很早就受到心理学家的关注。心理学家耶文斯(W.S.Jevons)曾做过这样一个实验：他在黑布上放置了一个白盘子，然后在上面撒黑豆，让被试者迅速判断盘内黑豆的数量。实验表明，当黑豆在3粒以内时，正确判断率为100%；当盘子内有5粒黑豆时，开始发生估计上的错误；在不超过8~9粒时，估计还比较正确，错误率在50%以下；但超过9粒时，错误率明显上升，大于50%。

1830年，心理学家哈密顿(W.Hamilton)也做过相似的实验：他在地上撒一把石弹子，发现人不容易注意6个以上的石弹子。他把石弹子三五个一堆放置，人能清楚注意的堆数和单个的数目一样多。后来心理学家用专门的实验仪器速示



器对视觉的注意广度进行了测定，让被试者注视速示器，主试在 1/10 秒的时间内呈现印有一些数字、图形或字母的卡片。结果表明：成人一般能注意到 8 ~ 9 个黑色圆点，4 ~ 6 个没有联系的外文字母，或 3 ~ 4 个几何图形。我国心理学工作者所做的辨认汉字的实验表明，人们对没有内在联系的单个字只能看清 3 ~ 4 个，对有联系的词可看到 5 ~ 6 个汉字。当刺激物的数量增多，呈现速度加快时，判断的错误也在增加。

影响注意广度的因素主要有以下几个：

1. 注意对象的特点

注意的广度因注意对象的特点变化而有所不同。一般来说，注意对象的组合越集中，排列越有规律，相互之间越能成为有机联系的整体，那么人们能注意的范围就越大。人们对形状、大小、数量相同，规则排列的对象，要比大小不一、排列无序的对象更容易清晰地注意。

2. 活动的性质和任务

有这样的实验：用速示器呈现一些英文字母，其中有些存在书写错误。要求一组学生在短时间内判断哪些字母书写有误，并报告字母的数量；要求另一组学生报告所有字母的数量。结果，前者知觉到的字母数量要比后者少得多。可见，活动任务越复杂，越需要关注细节的注意过程，注意的广度就会越小。

3. 个体的知识、经验

一般来说，个体的知识、经验越丰富，整体知觉能力越强，注意的范围就越大。例如，专业素养深厚的人在阅读专业资料时可以做到一目十行，非专业人士即使逐字逐句阅读也不见得能正确地理解。再如，围棋高手扫视一下棋盘，就能把握双方的形势和局面变化，这就借助了良好的注意广度。

（二）注意的稳定性

注意的稳定性也称为注意的持久性，是指注意在同一对象或活动上所保持时间的长短。这是注意的时间特征。但衡量注意的稳定性，不能只看注意时间的长短，还要看这段时间内的活动效率。

注意的稳定性有狭义和广义之分。狭义的稳定性是指注意保持在同一对象上的时间。尽管注意稳定性的标志是在某一段时间内注意的高度集中，但人的注意不可能长时间地保持稳定状态。例如，我们将一只表放在离耳朵一定距离（刚刚能隐约地听到滴答声），这时会发现滴答声有时能听到，有时听不到，或者有时强，有时弱。注意的这种周期性的加强和减弱的变化，称为注意的起伏，又称为注意的动摇。注意的起伏在视觉中较为明显。例如，当你注视如图 2-1 所示的注意起伏图时，会发现位于中间的小正方形时而凸起（位于大正方形之前），时而凹进去（位于大正方形之后），不管我们如何集中注意，大小正方形总这样跳跃式地变更着。

注意的起伏是一种正常的现象。在任何一个比较复杂的认识活动中，注意的起伏总是



要发生的。只要我们的注意不离开当前的活动和对象，这种起伏就没有消极的作用。但是，在某些要求对信号做出迅速反应的日常活动和实验作业中，注意的起伏有必要引起注意。例如，如果在百米竞赛的预备信号之后，相隔太长时间才发出起跑信号，那么由于运动员发生注意的起伏，就可能使其成绩受到明显的影响；如果预备信号与起跑信号间只相隔2~3秒，注意起伏的不良后果就可以消除。

广义的注意稳定性是指注意保持在同一活动上的时间。广义的注意稳定性不是指一个人的注意始终指向同一对象，而是指注意的对象或活动会有变化，但注意活动的总方向不变。例如，学生在课堂上时而听讲，时而阅读，时而演算或思考等，这些活动都服从课业这一总任务，他们的注意还是稳定的。

与注意的稳定性相反的状态是注意的分散，又称分心。注意的分散就是注意离开了当前应当指向和集中的对象，而把注意指向其他对象。注意的分散是由无关刺激的干扰或由单调刺激的长期作用所引起的。例如，在上课时，迟到的同学一声“报告”，大家会不由自主地转头观看，就造成分心现象。

影响注意的稳定性因素主要有以下几个：

(1) 注意对象的特点。注意的对象内容丰富，特征复杂，富有变化，不断活动，注意就容易保持稳定；如果注意的对象是单调的、简单的、静止的，注意就难以稳定。注意对象的刺激强度和持续时间对注意的稳定性也有显著的影响。

(2) 主体的身心状态。当人身体健康、精力充沛、心情愉快时，注意容易保持稳定；相反，当人失眠、生病、疲劳或情绪低落时，注意的稳定性就不容易保持。

(3) 对活动的态度。如果人对所从事的活动的意义理解深刻，对活动有浓厚的兴趣，抱着积极的态度，进行积极的思维活动，就容易保持注意稳定。

(三) 注意的分配

注意的分配是指在同一时间内把注意指向几种不同的对象和活动。

注意的分配对人的实践活动是必要的，在现实中也是可能的。例如，教师一边讲课，一边观察学生听课的情况；学生上课时一边听，一边做笔记，还一边思考；汽车司机在双手操纵方向盘的同时，两眼还要注意道路上的行人、车辆和灯光信号等。

注意的分配是可能的，但注意的分配是有条件的，其条件有以下几个：

(1) 活动的熟练程度。在同时进行的几种活动中，其中只能有一种是生疏的，或几种都是熟练的。人们对熟练的活动不需要更多的注意，因此才可以把注意的中心集中在比较生疏的活动上。如果生疏的活动太多，就无从实现注意的分配。也就是说，对同时到达的两种信号的加工不超出大脑的加工容量，人就能对两者都做出反应，注意的分配就成为可能。例如，一个书写不熟练的人，一边听课，一边做笔记总是会顾此失彼。

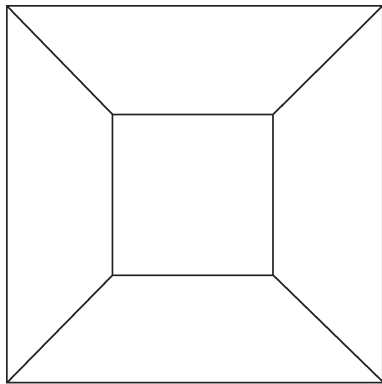


图 2-1 注意起伏图



(2) 活动之间的联系。如果同时进行的几种活动之间毫无联系,则同时进行这些活动就很困难;但如果人已对这些活动形成了某种反应系统,同时进行这些活动就比较容易。例如,有的人能自拉自唱,边歌边舞,是其已将拉和唱、歌和舞形成反应系统,因而能实现注意的分配。

现实生活中许多复杂的工作都要求人们的注意能够很好地分配,如教师、驾驶员、乐队指挥、运动员等的工作都需要有良好的注意分配的能力。注意分配的能力是在实践过程中锻炼出来的,我们应该努力培养和锻炼自己注意分配的能力。

(四) 注意的转移

注意的转移是指个体根据新的任务,主动把注意从一个对象转移到另一个对象上的品质。注意的转移是注意的动力特征。例如,第一节是数学课,第二节是语文课,学生根据新任务,将注意从一门课转移到另一门课,这就是注意的转移。注意的转移不同于注意的分散。虽然它们都是注意对象的变换,但注意的转移是根据任务的需要主动地、有目的地把注意从一个对象转向另一个对象;注意的分散是在需要注意稳定时,由于无关刺激干扰或单调刺激的作用,使注意离开需要注意的对象。

人们在进行不同任务时,需要注意及时转移,才能更好地完成新的任务。影响注意转移的快慢和难易的因素有以下几个:

(1) 原来注意的紧张度。原来注意的紧张度越大,注意的转移就越困难,越缓慢;如果对原来的事物注意紧张度低,则注意的转移就比较迅速。

(2) 新的事物或活动的特点。新的事物或活动越符合人的需要和兴趣,注意的转移就越迅速;新的事物或活动不符合人的需要和兴趣,注意的转移就困难。

(3) 主体的神经类型。注意的转移存在个体差异,一般来说,神经活动灵活的人比神经活动不灵活的人注意转移得快。



资料链接

小学生注意的发展^①

一般认为,小学生的无意注意还占有很重要的地位,有意注意正在发展,但还没有完善。有人用不连续图形为刺激材料,研究了小学生无意注意和有意注意的发展。其图形如图 2-2 所示,分别为被 5 条白横道分成 6 部分的“K”字母图和 6 条不连续黑线条组成的“狗”的轮廓图。被试者为小学二年级和小学五年级的儿童。对无意注意组的儿童,在材料呈现前要求其辨认图形的内容,材料呈现后却要求其报告看到的线条数;对有意注意组的儿童,则明确要求其观察图形中的线条数。

^① 阴国恩、曾隶. 关于中小小学生无意注意发展的研究 [J]. 心理科学通讯, 1990 (05): 37-39. (有改动)



图 2-2 不连续图形

研究发现，小学二年级学生无意注意和有意注意的正确判断率大致相当，而小学五年级学生的有意注意的估计正确率比无意注意的高出很多，且差异显著。这就表明小学二年级学生的有意注意发展水平还比较低，与无意注意接近；而小学五年级学生的有意注意已经有了长足的发展，并已在认识活动中占据主导地位。

在无意注意条件下，对狗轮廓图中线条数的估计正确率，小学五年级学生明显高于小学二年级学生；而对字母上白横道的估计正确率，小学二年级学生和小学五年级学生很接近。这可能与知觉这两种材料的加工性质不同有关。因为要想看出狗的轮廓，必须把黑线条组织起来，这样黑线条就成了“组织材料”；而要想认清字母 K，则必须排除白横道的影响，这样白横道就成了“排除材料”。这说明对于“排除材料”的无意注意，小学二年级学生已有较好发展；而对“组织材料”的无意注意，小学二年级学生的发展水平较低，到五年级时有明显提高。

各年级男、女学生的正确判断率无显著差异，表明男、女学生的注意发展水平几乎是一致的。

注意转移的品质对于人适应环境有重要的意义，其使用人既能对原来重要的事物加以注意，也能根据环境的变化将注意及时地转移到新的事物上去。注意的转移对学习、工作都很重要。例如，学生上课时要把注意迅速地转移到该堂课的内容上来，如果还在注意上一节课的内容或课间休息的活动上，就很难学好该堂课所要学的内容。驾驶员、飞行员也需要很好的注意转移；一个飞行员在起飞与降落的 5 ~ 6 分钟时间内，注意的转移多达 200 次，如不能迅速转移，后果是不堪设想的。

二、良好注意品质的培养

注意的品质与人们的学习、工作和生活都有密切的关系，注意的品质与先天因素有关，但主要是在后天的生活实践、教育和训练中发展起来的。一个学生如果有较大的注意广度，持久的注意稳定性，较强的注意分配和注意转移的能力，就可以保证心理活动顺利、有效地进行。教师培养学生良好的注意品质，要注意以下几点：

(1) 扩大学生注意的广度，需要学生积累本学科相当的知识经验和一定的素



养。例如，在外语学习中，学生要提高自己的阅读水平，需要扩大词汇量，熟练掌握语法规则，进行大量的阅读训练。此外，让学生了解当前活动的性质和要求，适当安排教学任务，也可以扩大注意范围。

(2) 增强注意的稳定性，就要防止注意的分散。一方面，要创设整洁、安静的教学环境，防止外部无关刺激的干扰；另一方面，要注重学生良好的学习习惯的形成和意志力的锻炼，克服内部干扰。此外，还要对学生加强学习目的性教育，端正其学习态度，组织内容丰富、形式多样的教学活动。

(3) 加强注意分配的训练。例如，为提高课堂效率，可以训练学生边听课边做笔记，有时训练学生一边动手操作，一边观察教师的演示。根据注意分配的条件，需要对学生进行听讲、书写、表达等基本学习能力的训练，当这些能力达到较高的水平时，学生就可以在课堂上做到“一心二用”。另外，对于一些活动中的特殊能力的注意分配，需要进行特别的训练，以增强其协调性。

(4) 提高注意转移的能力。注意的转移同人的先天神经活动类型有关，但也可以通过对外在因素的控制和后天训练加以改善和提高。提高学生注意转移的能力，根本上是提高其自我行为的监控能力，使其能够积极、主动地服从教学安排，及时转换注意的对象。

思考与练习

一、名词解释

1. 意识
2. 自我意识
3. 注意

二、填空题

1. 自我意识的表现形式有：_____、_____、_____、_____。
2. 注意有_____和_____两个特点。
3. 根据注意过程中有无预定目的和是否需要意志努力，可以把注意分为_____、_____和_____。
4. 我们判断一个人注意力好坏的标准主要包括_____、_____、_____、_____4个方面。

三、案例讨论题

小王老师在教学中发现演课本剧有很好的效果。课堂上按课文内容分配好角色，学生非常愉快地投入课文所描绘的情境中，便有了身临其境的感觉，真切地体会到作品语言文字所表达的情感。学生获得意想不到的学习效果。

教师在教学中把课文制作成教学课件，课件具有图、文、声、像并茂的特点，随着优美的音乐，抑扬顿挫的声音，化静为动，动静结合，直观形象地展示图形的变化过程，可以通过生动、形象、具体的表现力吸引并帮助学生理解和掌握知识。例如，学习《乌鸦喝



水》一文，可借助多媒体动画展示乌鸦喝水的过程，让学生在喜欢看动画片中解决课文中的重点、难点，使学生较好地完成任务。

教学中为什么组织丰富多彩的课堂活动或使用配有丰富多彩动画的多媒体教学课件辅助教学能较好地完成教学目标呢？

四、实践应用题

教学中教师如何利用好注意规律进行教学，如何培养学生良好的注意品质。