

# 心理学视角下中学生专注力和想象力的培养

魏备亮

(兰州成功学校 甘肃省兰州市 730101)

**摘要:**学习是一个长期且专注的过程,学生在学习过程中需要集中注意力,长时间的将自己的精力放在课堂上,一心不能二用,这对于一个中学生来说比较困难。中学生正处于青春期阶段,对于教师和家长都有一种逆反的心理,大部分中学生的生活经验和学习能力不足,所以在学习方面很容易分散注意力,从而降低学习成绩,而教师则需要从心理学角度出发解决中学生专注力和想象力培养的问题,不断提高中学生的注意力,加强中学生专注力和想象力的培养力度。基于此,本文在心理学视角下,对中学生专注力和想象力的培养过程进行分析,并阐述相关的培养方式。

**关键词:**心理学;中学生;专注力;想象力

The cultivation of concentration and imagination in middle school students from the perspective of psychology

Wei Bei dang

(Lanzhou Chenggong School, Lanzhou 730101, China)

**Abstract:** Learning is a long-term and focused process, students need to concentrate on the process of learning, a long time to put their energy in the classroom, one can not use two, this is more difficult for a middle school students. Middle school students are in the stage of puberty, for teachers and parents have a rebellious psychology, most middle school students' life experience and learning ability is insufficient, so in terms of learning are easily distracted, resulting in lower grades, while teachers need from the psychology Angle to solve problems, the cultivation of students' concentration and imagination to improve middle school students' attention, Strengthen the cultivation of concentration and imagination of middle school students. Based on this, this paper analyzes the training process of middle school students' concentration and imagination from the perspective of psychology, and expounds the relevant training methods.

**Key words:** Psychology; Middle school students; Concentration; imagination

## 引言

心理学关注学生个体在学习过程中的体验感,而个体的体验感存在难度,想要让中学生在学的过程中体验到学习的乐趣是比较困难的。由于中学时期学习的内容比较复杂,尤其是数学科目,内容比较抽象,所以学习难度比较大,因此对于中学生来说,想要长时间集中注意力进行学习是比较困难的,教师需要利用中学生的心理特点,在心理学角度下,对学生的专注力和想象力进行培养。专注力和想象力的提升,可以帮助学生在现如今网络媒体高度发展的背景下,不断提高学生的注意力,通过作息规律和避免焦虑等各种各样的方式强化学习在学生生活中的地位,让学生逐渐意识到学习的乐趣和重要性。

## 一、心理学的阐述

随着时代的快速发展,越来越多的人意识到了心理学这门学科的重要性。心理学原本是大学教学结构体系中的一门学科,作为主修专业,心理学在近几年的发展过程中,越来越受到大学生的青睐,很多大学生愿意选择心理学进行学习,将心理学作为自己的主修学科。伴随人们生活质量的不断提升,越来越多的人开始追求和专注于精神需求,而日常生活和工作压力的持续性增大,导致很多人心理方面出现了问题,许多人由于对心理学的认知并不清晰,所以在心理出现问题的时候,并没有寻求心理医生的帮助,反而将心理问题转变成了心理疾病,这对于一个人的日常生活是非常不利的。因此,现在社会更需要对心理学这门学科进行深入分析及研究,利用心理学学科,帮助人们逐渐走出阴影。心理学是研究人的心理现象及其规律的科学,心理学者尽可能的按照科学的方法,对产生心理疾病的人进行有规律性的观察,并根据产生心理疾病人的内心想法和各种行为活动推测患者产生心理疾病的原因,并使用科学合理的治疗方式,潜移默化的转变患者的内心世界,让患者可以真正的体会到世界的温暖<sup>[1]</sup>。人是社会性动物,生活在非常复杂的社会环境中,无时无刻都会和社会环境接触和交流,除此之外,每个人也会和陌生人进行交流,一个人一生中遇到的人不计其数,而每个人一生当中所说的话也不计其数,由于周围环境的影响,不同的人拥有不同的心理状态,从而产生不一样的结果,由于个人的生活条件和生

活经历不同,所以心理活动存在不一样的特点和需求,与此同时,每个人在自己的生活中还形成了不同的追求,比如对于物质和精神方面的需求,而心理学上将这些心理活动称为个性倾向。

## 二、目前中学生专注力和想象力发展出现的问题

### (一)专注力不强

专注力不强指的是中学生在学的过程中不能长时间的集中注意力,初中阶段是学生学习的基础阶段,学习的知识和内容比较复杂,再加上中学生接触社会的时间并不长,无论是社会经验还是学习能力不充足,所以,在接受知识的过程中,容易出现阻碍与问题,这对于一个中学生来说,会严重打击中学生的学习自尊心和自信心。除此之外,中学生处于青春期,部分中学生会产生非常强烈的叛逆行为和心里,无论是对于教师还是家长,很多中学生无论什么样的话题都会进行反驳,其实这是一种非常不正常的现象,作为教师和家长应当理解中学生目前的心理状态,并积极耐心的处理中学生在青春期阶段遇到的问题。现如今网络的快速发展,使中学生上网的时长越来越长,而网络环境包括网络上充斥的各种信息会影响中学生的思想观念,有些不良信息也会导致中学生产生不一样的想法,这对于中学生养成良好的专注力来说是一个不好的因素。

### (二)想象力较弱

想象力比较弱,好像是初中时期每个中学生或多或少都会存在的问题,而想象力比较弱的问题基本上集中于男生群体中。在初中生发展的阶段中,男生和女生之间的差异比较大,男生善于解决逻辑思维比较强的问题,而女生善于解决空间感比较强的问题,这就说明,男生的理性思维比较强,而女生的感性思维比较强,因此,女生的想象力比较丰富。从初中生写的作文当中就可以看出,女生的作文中天马行空的内容比较多,而男生的作文中切合实际的内容比较多。由此可见,大部分初中生尤其是男生群体的想象力也非常弱,这对于学习来说比较不利,也有部分女生的想象力比较弱,无论是学习语文还是学习其他科目的时候,没有办法提高自身的想象力。

## 三、初中阶段学生的学习特点

### (一)专注力不强

从严格意义上来分析,中学生处于青春期阶段,在学习和生活

的过程中会存在逆反心理,无论是对于家长还是教师来说,中学生的管理工作都非常重要。在中学生时期,大部分学生的注意力已经开始发展,但是并不具备优势,和年纪较大的学生相比,中学生的注意力虽然可以长时间集中,但是却不能呈现良好的效果,这对于中学生的学习来说非常不利。很多学生会受到新奇和鲜艳的图像影响,将自己的注意力转移到其他地方,如果在教学的过程中,教师利用有趣的情节和生动的语言,往往会吸引学生的注意力,让学生将全部的精力放在课堂上,就算不是知识方面,学生也可以在其他方面找到自己感兴趣的内容。

#### (二) 想象力保持的时间比较短

中学生时期的想象力发展具备瞬间性的特点,很多中学生虽然想象力比较好,但是却不能长时间维持,在教师进行教学的过程中,大部分学生的想象力只是昙花一现,比如教师对学生提问,而学生的回答中充满了想象力,但是这种想象力的出现只是瞬间的,并不能长时间保持,对于学生的学习来说,不利于学生提高想象力,也不利于培养学生的想象力和专注力。

#### (三) 专注力和想象力比较差的危害

专注力是心理活动,对一定对象的指向和集中,也是中学生心理活动的重要组成部分,如果中学生在学习的过程中不能长时间的集中注意力,那么教师所教学的内容很多重点的部分学生都不能掌握,也不能取得好成绩。有经验的教师或家长会注意到很多智商比较高的学生,不能在学业上取得好成绩,并不是因为他们的脑子比较笨,而是因为不能长时间的专注下来,集中精力听课和温习。随着现代科技的快速发展,网络的出现使越来越多的孩子开始沉迷于网络游戏,这对于孩子的学习来说非常不利,很有可能会造成孩子精神涣散,注意力不集中,甚至会出现抑制障碍和学习困难等情况,严重的也会出现不同程度的多动症或者是其他方面的心理疾病,这些都是由于学生没有良好的专注力和想象力所造成的。一般来说,教师需要在课堂上培养学生的专注力和想象力,提升每个学生的专注力和想象力的方式方法主要集中于教学过程中,每个教师都需要帮助学生意识到专注力和想象力的重要性,并不断培养学生的专注意识。

### 四、心理学视角下提高中学学生专注力和想象力的相关策略

#### (一) 制定计划, 规律作息

如果想要在短时间之内提高学生的专注力和想象力,首先要让学生在良好的休息环境中,保持学生良好的规律作息,有关于睡眠时间和休息时间和学生的专注力与想象力之间的联系比较密切。相关研究表明,学生的睡眠时间比较长,则很容易形成良好的专注力与想象力,如果学生晚上的睡眠时间比较短,那么白天的嗜睡程度会比较高,则很容易影响学生的专注力与想象力。由此可见,学生的专注力和想象力与学生的睡眠时间密切相关,所以帮助学生培养良好的作息规律,在正确的时间点入眠是非常重要的,可以帮助学生提高专注力和想象力,为了可以促进学生在规律的时间内进行休息,可以让学生养成睡前运动的好习惯,让学生在下午的时间段进行慢跑,或者是练习八段锦等各种运动,在这些休闲运动的帮助下,学生可以养成良好的规律作息习惯<sup>[1]</sup>。除此之外,在规律作息下,学生也可以保持身体健康,睡眠一直以来是中学生比较重要的一项内容,只有学生保持良好的睡眠习惯和充足的睡眠时间,才可以真正的确保身体健康,提高学生身体的各项机能。

#### (二) 心理辅导, 避免焦虑

焦虑是现如今大部分学生都会产生的一种心理状态,由于我国长时间传统理念的影响,无论是教师还是家长都存在为成绩论的观点,认为成绩是学生是否成功的唯一标准,而文化课成绩的高低又影响了学生的心理状态,使学生产生了比较大的心理压力,很多学生在心理压力的压迫下喘不上来气,这对于初中生来说非常不利,很容易引起初中生各种各样的心理问题,甚至会影响学生的心理健康。因此,对于初中生来说,减少焦虑才是最好的良药,焦虑会造成学生自控力等资源的内耗,为了避免考前焦虑或者是对未来工作的担忧,提高学生的专注力和想象力,对于不同程度的焦虑现象,可以采取不同程度的求助方式,如果学生表现出了比较强的焦虑状

态,家长可以带领学生来到心理医院,寻求心理医生的帮助,如果学生的心理焦虑状态比较低,那么家长可以选择和学生进行交谈,倾听学生内心真实的想法和情绪,让学生将内心的内容诉说出来,或者也可以采取呼吸冥想等各种放松方式。最重要的是,家长和教师不能将成绩作为评判学生是否成功的唯一标准,减轻学生的心理负担和心理压力,从根源上减轻学生的焦虑状态。

#### (三) 注重时间管理

在进行教学的过程中,教师可以帮助学生给自己的一天生活进行时间方面的管控,制定时间管理计划,比如,教师可以帮助学生在一天之内将每一部分的内容划分为不同的时间节奏,可以在上午9:00~10:00之间选择看一本书,也可以在下午3:00~4:00之间写一篇作文,这样的时间管控方式有利于学生清晰的执行计划,避免注意力的分散和分配。尤其是在现如今网络快速发展的影响下,初中生上网时间越来越长,所以导致写作业和学习的时间越来越少,因此教师需要帮助学生学会规划时间,让学生利用时间计划进行学习,有助于提高学生的注意力<sup>[2]</sup>。除此之外,手机上有许多时间管理的APP,学生也可以利用各种各样时间管理APP进行任务和时间的搭配管理,并在手机上设置提醒闹钟,到一定时间之后手机响起,学生就可以根据手机的提示去做自己计划中的事情。这样的教学方式可以让学生有计划的学习,逐渐摆脱对教师的依赖,通过自主学习和探索逐渐习惯学习的特点,并主动承担起学习的任务和职责,完成教师所布置的作业和任务。

#### (四) 积极创造, 设置环境

学习环境对于初中生来说非常重要,良好的学习氛围和轻松的学习环境,可以帮助初中生集中注意力,提高想象力,没有干扰的环境,可以帮助学生更好的专注于当前的工作和任务当中。比如教师,在上课的时候可以单独拿出一节课的时间让学生自由分配,然后在这一节课当中,教师需要为学生提供没有其他人或者是其他事物干扰的环境,学生在轻松愉悦的环境中,可以自由的分配自己的任务,有些学生会选择利用本节课程写作业,也有些学生会选择利用本节课程练习习题,这对于学生来说都是一个更好的选择。除此之外,家长也需要配合教师减少学生上网的时间,同时为学生选择舒缓的音乐,或者是安静的环境,让学生在轻松愉悦的氛围中学习,并保持习惯。

#### (五) 家校一致, 不断强化

积极强化是家长和教师都需要做到的一项工作,在学生长时间保持注意力的过程中家长或教师都需要在一旁进行辅助和鼓励,在学生完成长时间保持注意力的任务或学习之后,教师和家长可以选择精神或者是物质奖励进行强化,有利于学生大脑中的奖赏机制建立连接,从而提高日后学习过程中的专注程度。除此之外,教师也可以在课程上布置许多有关于想象力的作业,比如可以让学生根据一个主题画一幅画,并用语言表达出来,也可以让学生根据一个主题写一篇短文,总而言之,布置的相关学习内容需要涉及到许多关于想象力方面的探索,如果学生表现良好,教师可以对学生进行物质或精神奖励,用奖励的方式帮助学生提高专注力和想象力。

#### 结束语

综上所述,初中生一直以来在专注力和想象力方面比较弱,而为了可以帮助学生打好学习基础,教师需要培养学生的专注力和想象力,可以利用多种多样的教学方式,培养学生的专注力,也可以利用不同的话题培养学生的想象力。总而言之,教师在学生在学习过程当中充当着辅助者的作用,而教师也需要充分利用心理学调整和创新各种各样的教学方式,从心理角度对学生进行分析,并利用心理学提高学生的专注力和想象力,让学生能学、会学、乐学,从而提高学习效率!

#### 参考文献:

- [1]张艳.从学生专注力培养谈小学科学教学实践——以教科版小学科学教学实践为例[J].理科爱好者(教育教学),2021(06):176-177.
- [2]卢净.中职学生在线学习的专注力培养浅议[J].教师,2021(30):56-57.