

# 影响大学生注意力集中因素的调查研究

Hanh Vy Le

胡志明市食品工业大学 越南 胡志明市 70000

**【摘要】**：专注力是影响学生学习质量的最重要的决定性因素之一。学生的水平越高，他们在课堂上的注意力就越不集中，尤其是大学生。由于这种低水平的集中注意力的能力，许多讲师发现在教这个水平的学生时很难保持热情；这些学生也发现大学毕业时很难取得最好的成绩。出于这个原因，这篇文章将使人们了解本科生在上课时可能出现的所有分心情况。此外，将讨论教师的角色，以便来自各个层次作为教师的读者可以更好和更深入地了解这一学术问题，希望他们可以发现它对以后任何必要的改变是有用的，以便学生可以在课堂上更好地与他们进行实验。在所有的分析之后，这篇文章提出一些好的和适用的解决方案来改善这种情况。希望这将提高大学环境中的教学质量。

**【关键词】**：注意广度；注意力分散；解决方案；教师角色；注意力；大学生

## An Investigation into Factors Affecting Concentration of University Students

Hanh Vy Le

Ho Chi Minh City University of Food Industry Ho Chi Minh City 70000 Vietnam

**Abstract:** Concentration is one of the most influential decisive factors in student's learning quality. The higher the student's level is, the less concentration they pay in class, especially university students. Owing to this low level of concentration ability, many lecturers find it hard to maintain their enthusiasm when teaching students from this level, and also those students find it hard to achieve the best outcome when graduating from university. For that reason, this article will provide an understanding of all the distractions that undergraduate students may have during their class. Also, the roles of a teacher will be put into a discussion so that readers as teachers from all levels can have a better and deeper look into this academic job, with the hope that they may find it useful for any of their changes later if they think it is necessary so that their learners can have better experiment with them in class. And after all the analysis, this article will suggest some good and applicable solutions that can be applied to improve the situation. Hopefully, this would advance the teaching and learning quality in the university environment.

**Keywords:** Attention span; Distraction of attention; Solution; Role of teachers; Attention; College students

### 1 引言

#### 1.1 注意力和集中力的定义

多年来，注意力一直是许多研究人员感兴趣的课题。根据 Kumar (2003) 的说法，注意力是可以获得的，是指人的所有感官和思维都集中在特定主题上的精神状态。还有，注意力也可以理解为“对语言输入进行编码，使其在工作记忆和短时记忆中保持活跃，并从长时记忆中检索出来”的过程 (Robinson, 2003, 第 631 页)。这可以解释为，如果一个人能很好地保持注意力集中，那么所有提供给他们知识或信息都会被很好地接收。他们不仅能利用这些知识或信息来处理当前的情况，还能长期应用它们。另外，要了解更多关于注意力的东西，也有其他的观点。首先，根据 (Kahneman, 1973, 2011; Tomlin 和 Villa, 1994)，注意力通常被认为是对自身智力能力的限制。Hlas 等 (2019) 解释称，一个人在同一时间能集中注意力的程度是有限的 (第 2 页)。其次，Rusmita Kurniati (2009) 指出，学习者的行为形式可以让我们更好和更深入地了解一个人的注意力是什么样的。例如学习者愿意听老师的解释，执行老师布置的任务，记录重要的材料，查看图像或使用的媒体，听取

朋友的意见，回答老师的问题，以及在课堂上保持冷静。Al' Omairi 和 Al Balushi (2015) 认为，注意力是一个人学习的重要组成部分。

#### 1.2 注意力和集中力的重要性

教师总是希望他们的学生在课堂上高度集中注意力，因为学生的注意力越集中，其学习成果和知识收获就越多。注意力在学生在学习过程中的作用本质上是不可否认的。Al' Omairi 和 Al Balushi (2015) 认为，注意力是一个人学习的重要组成部分。此外，Hariyanto (2021) 曾经说过：“如果学习者真的在集中注意力，那么学习者就会跟随并很好地开展学习活动”。注意力不仅可以决定学生在课堂上的参与程度，而且还会极大地影响他们的学习成果，因为如果在一堂课上注意力集中，学生就能够轻松处理与学习材料有关的所有问题，从而取得优异的学习成绩。另一方面，根据 Hariyanto (2021) 的说法，那些在课堂上不太用心的人将很难接受以下学习材料，导致落后的状况，并可能在接下来的课程中感到无能为力和沮丧。

#### 1.3 注意力研究

注意力持续时间越长，对学生的学习过程就越有影响力

(Kahneman, 1973, 2011; Tomlin 和 Villa, 1994)。已经有许多研究证明了这种说法。例如, Egeth (1971) 通过一个实验认为, 一个大学学生的注意力有一个特定的边界。此外, Stuart 和 Rutherford (1978) 通过对医学学生的实验得出结论, 学生在讲座的前 10 到 15 分钟内注意力最集中, 然后逐渐下降, 直到讲座结束。出于同样的目的, 关于学生的注意力限制, Burns (1985) 进行了另一项实验, 再次证明学生注意力的最大时间长度约为 15 分钟。因此, 上述两项研究的结论是, 前 15 分钟被认为是学生获得教师所给信息的时间。

## 2 影响学生注意力的因素

多种因素被认为对学生的注意力有正面或负面的影响。如此多的因素, 即使是最小的因素, 都会对学生的注意力广度产生深刻的影响, 并且不是所有的因素都可以被教师控制或调整。然而, 如果教师或讲师付出巨大努力, 仍然有一些主观因素可以最大限度地提高学生在课堂上的注意力。如图 1 所示, 影响注意广度的因素主要有两个: 内部因素和外部因素。

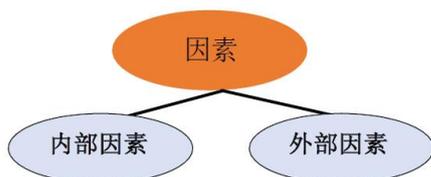


图 1 注意广度的组成部分。

内部因素是学生或讲师自身的因素。例如, 无聊是一个内在因素, 因为它是一种来自自己内心的感觉, 是自创的情绪。通常, 内部因素是可以控制和改变的。另一方面, 外部因素是那些外部的, 通常取决于讲师或学生的管理能力 (例如, 飞机起飞的噪音)。最后, 教师或讲师可以将所有这些内部和外部因素考虑在内, 以最大限度地减少干扰, 提高教学质量, 并扩大学生的注意力水平。

### 2.1 内部因素

学生的兴趣和理解能力在很大程度上决定了他们在课堂上的注意力, 正如 David 等 (未注明出版日期) 曾经说过: “兴趣是良好注意力的决定因素, 而兴趣总是在一个专心学习的学生行为背后” (第 26 页)。学生的兴趣是保持他们有效参与课堂的内部动机之一。他们对这门学科的热情和渴望越多, 他们就会越好奇, 越专注于课堂, 以获得更多他们所关心的知识。Gerschler (2012) 认为, 课程设在保持学生对课堂的兴趣方面起着至关重要的作用。也就是说, 教师或讲师不能指望学生从枯燥、准备不足的课程中得到启发。随着课程的投入越来越多, 更多的材料能够很好地保持所有参与者的注意力, 并在整个课时中不断吸引学生的注意力。同样, 学生在课堂上对课程内容和讲师指导的理解也可能使他们更加专注或沮丧, 进而导致他们对剩下的课程丧失注意力。讲师必须很好地关注学

生的动向, 以便学生在需要的时候能够得到及时的帮助。此外, 还有一种糟糕的情况是, 学生不仅不理解一节课, 而且还遗漏了后面的所有部分, 因为通常所有部分都是相互关联的。为此, 根据 Gerschler (2012 年), 重要的是, 老师要确保学生有必要的经验来理解课程, 并在出现问题时提供指导 (第 7 页)。

学生的身体和个人特征可以被认为是影响课堂注意力的内部原因。例如, 在身体方面, 如果学生生病、饥饿、疲劳, 他们会很难在整个课程中保持注意力。因为他们的身体和大脑无法支撑他们吸收知识, 就像 Cicekci 和 Sadik (2019 年) 通过他们的研究证实的那样, 学生没有充足睡眠、饥饿和疲劳地上学, 他们将很难在课堂上集中注意力 (第 19 页)。关于个性方面, 固执的学生上学时倾向于完成自己的目标, 这些目标很大程度上与知识无关。由于心态不同, 他们来上课只是为了见见朋友, 打发业余时间, 玩游戏, 上课注意力不集中; 他们也可能表现不好, 对其他学生的注意力产生负面影响。

### 2.2 外部因素

虽然内部因素可以管理或改变, 但外部因素通常是不可控的。它们可以被理解为教师和学生周围的客观因素, 并极大地影响他们在课堂上的表现。有数不清的外部因素, 但是, 在本文中, 作者将它们分为四大类, 这可能有助于以后需要的人对所有可能的因素有一个清晰和系统的了解, 以提出尽量减少其影响的方法。

首先是学校制度本身。按照 Ceicekci 和 Sadik (2019) 的说法, 是“教育政策和实践”。教学大纲是第一个组成部分, 起着至关重要的作用。一个精心设计的教学大纲可以防止学生在许多重要方面迷失或遗漏, 如课程目标或目的、评分政策、评估和评价标准、家庭作业、活动 (Slattery 和 Carlson, 2005)。但是, 假设提供给学生的教学大纲写得很差, 学生在确定他们的课程目标时可能会模糊不清。他们也会对自己将获得的目标知识感到困惑, 不能确定他们应该遵循哪个方向, 也不能制定一个具体的计划来满足他们自己和课程的期望。这些都导致他们在课堂上缺乏热情, 因此没有足够的动力来认真听课。除了内容, 教学大纲本身的长度也会降低学生的观察力。课程持续的时间越长, 学生可能会表现得越不耐烦和无聊。这些负面的感觉会明显地分散学生获取信息的注意力。

第二是学校或者课堂环境。Raca 和 Dillenbourg (2013 年) 展示了一段视频, 显示即使是课堂上的琐碎因素, 如学生座位的安排或视觉技术的利用, 也会显著影响学生在课堂上的注意力。环境可以是课堂中的所有元素。首先是教室的设施, 如桌椅的布置、照明系统的质量、制冷系统的质量、辅助技术的现代化。第二个与学生本身有关, 比如一个班级的总人数或其他学生发出的噪音。例如, 如果教室太拥挤, 学生们会觉得坐着不舒服。此外, 一些注意力分散的学生不断做出打扰他人的行为, 对于专注的学生来说, 也很难保持注意力。此外, 来自教

室环境之外的因素，也会打断学生的注意力，如飞机起飞的噪音、附近建筑的噪音等。

除了提到的与学生上课时的注意力有关的因素之外，父母的贡献是另一个不可忽视的因素。有哪些家庭因素可以直接影响学生的注意力水平？根据 Betancort 和 Cabrera (2013)，“父母的教育水平、家庭规模、父母对学业成绩的期望、父母对学生家庭作业的控制等”（第 171 页）对学生的学业成绩产生了深远的影响，尤其是在课堂上正确思考的能力。关于家庭规模方面，不可否认的是，如果一个家庭有 4 或 5 个孩子，父母可能不得不解决费用负担，不太关注每个孩子的学习过程。由于这个原因，学生最终发现他们的父母对他们的学业成绩没有很高的期望，所以他们没有动力去尝试，这最终导致他们参与课程的兴趣减少。这可以从以下事实中得到证明：大多数研究一致认为，当家庭成员的数量增加时，儿童的学业成绩会下降 (Guo 和 VanWey, 1999; Downey, 1995; Martínez, 2002)。家庭的因素似乎彼此有着惊人的联系。低收入家庭对孩子的期望往往会更低。然而，收入高的父母必须有高水平的教育才能拿到那样的薪水，所以可以预见的是，他们希望自己的孩子像他们一样。父母抱有期望的学生倾向于在课堂上更加专心，因为他们希望以良好的学习成绩取悦父母；他们的作业和知识比那些家庭条件不理想的人检查得更频繁。

除了家庭，老师或导师也直接影响学生在课堂上的表现。教师的第一个也是最关键的因素是他们的教学方法。始终保持一种教学方式的讲师很容易让学生泄气，最终缺乏参与课堂的兴趣。就教学方法而言，今天仍有许多大学教授使用以教师为中心的方法，将自己置于学科大师的角色。还有，Bury 和 Ray (2008) 在他们的论文中也表达了对整班教学法的看法，这种方法也被称为指导法。他认为这种方法不是很有效，因为它只是反映了教师的角色，而不是学生，使学生很容易失去与教师的互动。然而，在各种教学方法中，这种整班授课在某种程度上是一种占主导地位的教学技术，因为它在世界范围内被大多数或所有的大学教师经常采用，不管是什么学科 (Brown 和 Atkins, 1988; Titsworth, 2004)。此外，教师的专业能力、授课技巧和教师的态度也同样影响学生的注意力。具有丰富教学经验和高教育水平的教师比其他人更能打动学生。由于他们的教学经验，他们在课堂上更灵活地使用技能和教学方法来保持学生的注意力，并且凭借其知识来源，他们可以处理学生在课堂上提出的任何问题。Rahiminia 等 (2020) 进行了一项研究，通过这项研究，读者了解到教师丰富的知识来源和对教学内容和信息的深刻理解在控制学习者的注意力和提高教学质量方面起着重要作用。就态度而言，可以理解的是，如果教师带着热情、友好的态度来到课堂，让学生感到他们是平易近人的，学生就会感到舒服，对课堂更感兴趣。Shah (2009) 曾经说过：“从态度意义上来看，教师人格是教师行为中的一个重

要因素，它对学生的成绩有很大的影响”（第 1 页）。

### 3 解决方法

一旦教师承认所有来自内部和外部的可能干扰，就很容易找到解决方案，通过使用各种必要的教学策略最大限度地减少负面影响和提高学生的兴趣和理解，充分利用学生延长的注意力范围。下面的解决方案是针对教师的，希望他们能找到新的教学方法来提高他们和学生的课堂积极性。此外，下面的解决方案是基于作者的个人经验，并希望这些将适用于所有不同学科的教师。

#### 3.1 提高学生的兴趣

学生学习动机减弱的原因是多方面的，但最重要的原因是学生在课堂上缺乏热情。教师帮助学生树立正确的学习目标至关重要，这意味着学生有良好的学习意识。当学生确切地知道他们将在课程后获得什么，以及他们可以在现实中应用什么知识时，他们的热情和主动性将使他们长期保持兴趣。

#### 3.2 因材施教

学生的水平应该永远是教师制定任何课程计划的基础。课程内容的水平不应该高于或低于学生的能力，因为这很容易挫伤学生的积极性，使他们对课堂失去兴趣。理想的课程计划应该包括与学生前一课相关的额外信息，以扩展他们在同一主题上的知识。此外，新课的知识应该仔细选择，这样学生就不会不知所措，同时与他们已经学过的材料有关。通过联系和选择所有材料，学生有更多机会理解和掌握课程内容，同时在课堂上保持注意力。

#### 3.3 给出明确的指示

课堂上的所有说明都应该以班上所有学生都能理解的方式呈现。教师还应根据学生的水平，使用适当的语言、演讲速度和手势，以确保教师的授课意图完全传达给课堂上的所有参与者。

#### 3.4 采用多种教学方法，开展各类学习活动

教师应该避免在课堂上重复同样的教学策略。因此，为了保持学生在课堂上的注意力，课程应该以“各种听觉、视觉和动觉技术”进行 (Gerschler, 2012)。不仅仅是教学方法，让学生体验不同的学习活动也是防止厌倦和注意力不集中中的一个可取的解决方案。如果学生不断地通过小组活动、游戏、角色扮演等不同的活动来完成任务，他们会感受到学习方法的多样性，并对他们接下来要做的事情更加好奇，这将有望帮助他们保持热情，增加他们的信息记忆。

#### 3.5 与学生和他们的家庭建立良好的关系

许多教师现在与学生的家庭有良好的联系，这将有助于他们方便地与家长沟通学生的学习过程。随着不断地交流，家长和老师都可以密切观察学生的学习情况，并做出适当及时的干

预。此外，不同的学生，不同的家庭问题，即使老师可能不会对学生的家庭环境做出太大的改变，但如果他们理解并在需要时鼓励学生，就可以让学生感受到关心和同情。通过这样做，教师逐渐与学生建立良好的关系，并可能及时给予鼓励和安慰，以保持学生的精神和热情。

### 3.6 不断向学校管理系统提供反馈

除了关注课堂教学，教师还负责保证学生有最舒适和方便的学习环境。无论何时，如果有像灯光系统、制冷系统、投影仪这样的仪器损坏，教师应该尽快通知维修负责人。就教室设施而言，所有的问题都是不容忽视的。即使它们看起来微不足道，但也影响学生在课堂上的注意力。例如，如果投影仪坏了，教师在授课时会受到限制，学生看不到任何视频、剪辑或演示，这不仅会影响课堂的有效性，还会影响学生上课的积极性。

### 参考文献：

- [1] Al' Omairi, T., & Al Balushi, H. (2015). The influence of paying attention in classroom on students' academic achievement in terms of their comprehension and recall ability. In Uslu, F (Ed.), 2nd International Conference on Education and Social Sciences (Intcess' 15) (pp. 684 - 693).
- [2] Betancort, M., & Cabrera, L. (2013). Family influences in academic achievement. A study of the Canary Islands. *Revista Internacional De Sociología*, 71(1), 169 - 187. <https://doi.org/10.3989/ris.2011.04.11>
- [3] Brown, A.G., and M. Atkins. 1988. *Effective teaching in higher education*. New York: Methuen.
- [4] Burns, R.A. 1985. Information impact and factors affecting recall. Paper presented at Annual National Conference on Teaching Excellence and Conference of Administrators, Austin, TX, May.
- [5] Burke, L. A., & Ray, R. (2008). Re-setting the concentration levels of students in higher education: An exploratory study. *Teaching in Higher Education*, 13(5). <https://doi.org/10.1080/13562510802334905>
- [6] Cicekci, M. A., & Sadik, F. (2019). Teachers' and students' opinions about students' attention problems during the lesson. *Journal of Education and Learning* 8(6), 15 - 30. <https://doi.org/10.5539/jel.v8n6p15>
- [7] David, J., Sánchez, B., De Córdoba, U., De Eucación Básica, F., & Humanas, Y. C. (n.d.). Promoting ADHD Students' Attention Span Through Lessons with Differentiated Content Syllabus Design.
- [8] Egeth, H.E. 1971. *How College Students Attend to and Ignore Stimuli During Learning*. Washington, DC: Office of Education (DHEW) Bureau of Research.
- [9] Downey, D. 1995. "When bigger is not better: family size, parental resources, and children's educational performance." *American Sociological Review*, 60(5): 746-761
- [10] Gerschler, J. (2012). Classroom strategies for maintaining student focus. *Universidad Del Papaloapan*, September 2012, 98.
- [11] Guo, G. and L. K. VanWey. 1999. "Sibship size and intellectual development: Is the relationship causal?." *American Sociological Review*, 64(2): 169 - 187.
- [12] [11] Hariyanto. (2021). Benefits of student attention in the implementation of learning. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(3), 3616 - 3630. <https://doi.org/10.17762/turcomat.v12i3.1642>
- [13] Hlas, A. C., Neyers, K., & Molitor, S. (2019). Measuring student attention in the second language classroom. *Language Teaching*

### 3.7 提高教师自身的知识水平

随着世界的快速发展，知识也在不断更新。为了给学生留下深刻印象，并能够处理他们所有的随机问题，教师应该为自己储备丰富的信息来源，包括旧的和新的知识来源。不仅仅是知识，教学方法也应该不断创新。这将使教师对自己的教学能力更有信心，并吸引学生的注意力。

### 4 结论

保持学生的注意力对教师来说既是一种挑战，也是一种动力，如果需要的话，教师可以使自己变得更好。即使无数的因素会影响学生保持注意力的能力，也有解决办法。上面给出的解决方案可能不是处理所有注意力分散的最佳方法，尤其是那些无法控制的，但它们可以是教师尽可能减少负面影响并最大限度地延长学生注意力的方法之一。建议教师尽其所能运用各种可能的方法。此外，当一种方法失败时，教师不应该气馁，因为只要对这个职业保持热情，一切问题都可以解决。

Research, 23(1), 107 – 125. <https://doi.org/10.1177/1362168817713766>

[14] Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus, & Giroux.

[15] Kumar S. (2003). An innovative method to enhance interaction during lecture sessions. *Adv Physiol Educ*, 27(1-4), 20 – 5. doi: 10.1152/advan.00043.2001. [PubMed: 12594070].

[16] Martínez García, J., S. 2002. ¿Habitús o calculus? Dos intentos de explicar la dinámica de las desigualdades educativas en España con datos de la Encuesta Sociodemográfica. Madrid: UAM.

[17] Robinson, P. (2003). Attention and memory during SLA. In C. J. Doughty & M. H. Long (Eds.), *The handbook of second language acquisition* (pp. 631-678). Malden, MA: Blackwell.

[18] [3] Kahneman, D. (1973). *Attention and effort*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

[19] Raca M, Dillenbourg P. (2013). System for assessing classroom attention. *JACM*. 2013:1 – 5. doi: 10.1145/2460296.2460351.

[20] Rahiminia, E., Yazdani, S., & Rahiminia, H. (2020). Factors affecting concentration and attendance in the classroom from students' point of view in Qom University of Medical Sciences (2018). *Educational Research in Medical Sciences*, 8(2). <https://doi.org/10.5812/erms.93075>

[21] Rusmita Kurniati. (2009). Application of the peer teaching method to increase the attention of students to the biology material of class x high school students. Surakarta: FKIP UNS. Accessed from <http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:VJVSD7WcPzJJ:biologi.fkip.un>

[22] Shah, S. S. A. (2009). Impact of teachers' behaviour on the academic achievement of university students. *Journal of College Teaching & Learning (TLC)*, 6(1). <https://doi.org/10.19030/tlc.v6i1.1183>

[23] Slattery, J. M., & Carlson, J. F. (2005). Preparing An Effective Syllabus: Current Best Practices. *College Teaching*, 53(4), 159 – 164. <https://doi.org/10.3200/CTCH.53.4.159-164>

[24] Stuart, J., and R.J. Rutherford. 1978. Medical student concentration during lectures. *The Lancet* 2: 514.6.

[25] Tomlin, R.S., & Villa, V. (1994). Attention in cognitive science and second language acquisition. *Studies in Second Language Acquisition*, 16, 183 – 203.