

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 70900

【摘要】：专注力是影响学生学习质量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。由于学生很难集中注意力，许多老师难以保持他们的热情，而这些学生也很难达到在他们大学毕业时取得最好的学习成果。因此将探讨本科生上课时分心的可能原因。也会把老师的角色放入讨论中，让各个层次的读者可以更好更深入地了解教师这一学术工作，以期对他们将来必要性的改进有帮助，让学生有更好的学习体验。建议了一些不错且可应用的解决方案来改善学生上课注意力低的情况，希望能提高大学环境中的教学质量。

【关键词】：注意力分散，解决方案，教师角色，注意力，大学生

A study of factors that affect college students' concentration

Hanh Vy Le*

University of Food Industry, Ho Chi Minh City, Vietnam 70900

Abstract: Concentration is one of the most important determinants affecting the quality of a student's learning. The higher the level of students, the less focused they become in class, especially college students. Because students have difficulty concentrating, many teachers struggle to sustain their enthusiasm, and these students struggle to achieve the best possible learning outcomes when they graduate from college. The possible causes of distraction during class will therefore be explored. The role of the teacher will also be put into the discussion, so that readers at all levels can better understand the academic work of the teacher, in order to help them improve their future necessities and let students have a better learning experience. Some good and applicable solutions have been suggested to improve students' low concentration in class, hoping to improve the quality of teaching in a university setting.

Keywords: Distraction, solution, teacher role, attention, college student

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。据 Kumar (2003)，注意力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，是可以学习获得的。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 31 页)。如果一个人能保持注意力集中，那么所有教学的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，并且在以后的也能长期应用这些信息。根据 Kahneman (1973, 2011) 和 Tomlin, Villa (1994)，通常注意力被认为是对自身智力能力的限制。Hlas (2019) 解释了一个人一次能关注的内容是有限的。另外，Rusmita Kurniati 在 2009 年提出，学习者的行为形式可以让我们更深入地了解人的注意力，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。注意力是一个人学习的重要组成部分 (Al' Omairi & Al Balushi)。

1.2 集中注意力的重要性

教师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，学生的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 and Al Balushi (2015) 指出注意力是一个人学习的重要组成部分。此外，Hariyanto (2021) 曾说如果学习者能集中注意力，那么他们就能跟随并开展学习活动。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，如果在一堂课上集中注意力，学生就能够轻松处理与学习材料有关的所有问题，从而获得好成绩和学习成绩。(Hariyanto, 2021)。另一方面，根据 Hariyanto 的说法，那些付钱的人在课堂上缺乏意图将难以接受下面的学习材料，导致落后的状况，并可能在剩下的课程中感到压倒性和沮丧。

1.3 注意力研究

注意力持续时间越长,学生的学习过程就影响力越大(Kahneman, 1973, 2011; Tomlin & Villa, 1994年)。已经有许多研究证明了这种说法。例如, Egeth (1971)的一个实验认为,一个大学学生的聚焦能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,不是所有的因素都可以被教师控制或调整。影响注意广度的因素主要有两个,内部因素和外部因素。

内部因素是学生或讲师自身的因素。通常,内部因素是可以控制和改变的。外部因素是那些外部的,通常是出于讲座或学生的管理能力。教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。David 等人认为兴趣是良好注意力的决定因素。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,就会越好奇,越专注于课堂,以获得更多关于他们所关心的知识。Gerschler (2012)指出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,更多的材料会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导致更好的专注或沮丧,导致他们对课堂其他部分的注意力丧失。为此,据 Gerschler (2012年)说明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。学生的身体也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,他们会发现很难在整个课程中保持注意力,无法吸收知识。Cicekci 和 Sadi (2019年)通过他们的研究证实,学生不睡觉、饥饿和疲劳地上学,会使他们很难在课堂上集中注意力。

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。虽然有数不清的外部因素,但本文将它们分为四大类,或许有助于以后对所有可能的因素有一个清晰和系统的了解。

首先是学校制度。按照 Ceicekci 和 Sadik (2019)的说法,是“教育政策和实践”。教学大纲对这个因素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方面迷失或遗漏知识,如学习目标、评分规则、评价标准、家庭作业等(Slatery&Carlson, 2005)。假设提供给学生的教学大纲写得很差,学生可能会模糊他们的学习目标,也会对自己将获得的目标知识感到困惑。他们不能确定他们应该遵循哪个方向,不能制定一个具体的计划来满足他们自己和课程的期望,导致他们在课堂上缺乏热情,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减少学生的观察。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、课堂环境。Raca 和 Dillenbourg (2013)展示了一段视频,即使是课堂上的琐碎因素,如学生座位的放置或视觉进步的利用,也会显著影响学生在课堂上的注意力。环境可以引用类中的所有元素。首先是教室的设施,如桌椅的布置、照明系统的质量、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继续做令人不安的行为,对于最专注的学生来说,这些因素不知何故仍然让他们觉得很难保持注意力。由于来自教室环境之外的因素,有一些因素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。

除了所有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。有哪些家庭因素会对学生的注意力水平产生直接影响?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,父母可能要处理成本负担,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,导致参与课程的积极性降低。大多数研究一致认为,当家庭成员的数量增加时,儿童的学业成绩会降低(Guo and 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。但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。这样的学生会在课堂上更加专心，因为他们希望以良好的学习成绩取悦父母；他们的作业和知识会被检查得更频繁。

除了家庭，老师也直接影响学生在课堂上的表现。教师的最关键的因素是他们的教学方法。保持一种教学方式的老师很容易让学生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。Burke 和 Ray 在 2008 年也表达了他对整课教学法的看法，这种方法也被称为指导法。他们认为这种方法不是很有效，学生很容易失去与教师的互动。然而，在各种教学方法中，这种整堂课的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 (Brown and Atkins 1988, Titsworth 2004)。此外，教师的专业能力、授课技巧和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吸引学生。Rahiminia 等人在 2020 报告了一项研究。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过程的质量方面起着重要作用。就态度而言，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，学生会感到舒服，对课堂更感兴趣。Shah (2009) 认为态度意义上的教师人格是教师行为中的一个重要因素，对学生的成绩有很大的影响。

3 解决方法

下文提供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动机。此外，解决方案是基于作者的个人经验，希望这些将适用于不同学科的所有老师。

3.1 提高学生的学习兴趣

学生学习动机下降的原因是多方面的，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。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，仍然与他们已经学过的材料有关。通过联系和选择所有材料，学生有更高的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，使用适当的语言水平、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 采用多种教学方法和学习活动

教师应该避免在课堂上重复同样的教学策略。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)。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的可取的解决方案。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他们的任务，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 与学生和其家庭建立良好关系

许多教师与学生的家庭有良好的联系，这有助于他们方便地向家长通报学生的学习进展。家长和指导老师都可以密切注意到学生的学习情况，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，但他们可以让学生感受到关心，并在需要时鼓励他们。这样教师逐渐与学生建立了良好的关系，并能及时给予鼓励和安慰，以保持学生的热情。

3.6 向学校管理提供反馈

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、投影仪这样的部件损坏，教师应该尽快通知负责修复问题的人。就教室设施而言，所有的问题都是不容忽视的。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。

3.7 提高教师自身的知识

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，教师应该为自己配备丰富的信息来源。不仅仅是知识，教学方法也是应该不断创新的。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 结语

保持学生的上课注意力对教师来说既是挑战，也是动力。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。上文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，但它们可以让教师尽可能减少负面影响并最大限度地延长学生注意力。此外，作者建议老师尽其所能运用各种可能的方法。就算一种方法失败也不应该气馁，因为只要有对职业的爱，一切都可以解决。

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 family influences in academic achievement A study of the Canary Islands Influencias De La Familia En El Rendimiento Académico Un estudio en Canarias Carmen Nieves Pérez Sánchez . January. <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. 8(6), 15–30. <https://doi.org/10.5539/jel.v8n6p15>
- [7] David, J., Sánchez, B., De Córdoba, U., De Educación Básica, F., & Humanas, Y. C. (n.d.). Promoting and 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] 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 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] 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.uns.ac.id>. On Sunday, 10 August 2014, 15.45 WIB.
- [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.