



2024 年 11 月 25 日



编辑: 曹莹 美编: 蒋玮

如何解决注意力不集中的问题



心理咨询师 杨蓓

上海12355青少年服务台心理咨询师

国家二级心理咨询师

上海市学校心理咨询师(中级)

小明:我写作业的时候总是不能集中注意力,很苦恼。

心理咨询师:那不写作业的时候呢?做其他你喜欢的事情的时候能集中吗?

小明:就写作业的时候,我只要一安静下来,脑子里就全是其他的事情,思绪不知道飘到哪里去了。

心理咨询师:那你喜欢在不那么安静的环境中写作业吗?

小明:我觉得自己如果边听音乐边写作业会好一些,但妈妈看到我听音乐就觉得我不认真,会批评我。



同学你好,看到你说自己写作业时不能集中注意力,因此非常苦恼,这是青少年在成长发育时期常见的现象,许多人都会有这样的感觉。

主要原因可能有以下几个方面:

1.青少年的大脑还在发育过程中,控制注意力功能的前额叶发育尚不成熟,控制能力不完备。

2.每个人的注意力保持都是峰谷波动转换的,以35分钟的课堂听课为例,一般大约5-6分钟就需要转换一次,没有人会全程保持全神贯注的状态,因此,你是否会对自己这方面的要求过于严苛了呢。

3.你从早到晚,随着时间的推移,学习了一天的疲惫也会消耗你的意志力,注意力也会逐渐减弱;越是疲劳,就越感到难以集中

注意力。

4.情绪的积极与否也是会影响你集中注意力的。有研究表明产生紧张、焦虑等不良情绪的时候很难把注意力集中在学习上。例如,由于担心写作业的时候不能集中注意力而很苦恼,越是如此,越是无法集中注意力。

5.环境也会影响注意力集中。做作业时,你所处的物理环境和心理环境都很重要,如果周围环境比较吵闹,身边放着很多物品等等,都会影响自己的注意力。另外,如果家庭不和睦,也很容易导致注意力不集中。

针对以上的分析,可以尝试这样做来解决注意力不集中的问题。

1.首先保持良好的身体状态,充足的睡眠非常重要,适当的运动也有助于调节情绪,提高自己的注意力。

2.听课前,可以先预习,了解自己不理解的知识,便于上课时可以抓重点听课,同时也可以让大脑适时休息,有的放矢地听课学习。

3.合理安排学习任务和计划的先后次序,建议可以先完成比较简单的作业,大脑中的前额叶需要做准备,需要一定时间过渡,当然也不要把最有挑战的放在最后,因为大脑会疲惫。其中做作业期间,也要让自己稍作休息和调整,注重劳逸结合。

4.调整好自己的情绪状态,在平时生活中,可以听听自己喜欢的音乐,放松心情,但是不建议在写作业时听音乐,这样对日后的学习会产生负面效应。

5.请自己的好朋友帮助提醒自己,也可以与他人交流集中注意力的好经验,寻找适合自己的方式方法。

6.正念冥想也是一个提高注意力、调节情绪的好方法,持之以恒,一定会收到满意的效果。

如果同学们还有疑问,欢迎拨打021-12355热线电话或登录“青小聊”网络咨询平台,专业的心理咨询师、暖心师会陪您继续探索。



12355