让自己更有专注力

大家下午好！心语课堂要开始了。快快展开你的笑容，笑是可以共情的！让我们认真听讲，健康成长！

信箱收到一封来信，信上说最近的测验成绩不理想，小A很沮丧。老师说他的专注力不够，比如上课开小差，学习的时候发呆等。那要提高自己的专注力，应该怎么做？

注意力不集中，确实是导致学习困难及学习成绩不好的一个关键因素，也是困扰小伙伴们的常见问题。当我们注意力专注以后，可能就会获得较高的效率。但提高专注力，只是一味给自己进行道理灌输，是不够的，还要讲究方法。

让自己更有专注力可以尝试以下几种方法：

1.学会“不专注”地去做一些事情。

专注力不够，有时候可能是我们精神过于紧张，精神疲劳，这个时候我们可能需要更多自由探索和自己选择的空间。比如可以尝试“不专注”地去做一些事情，如正念呼吸，使自己放松，然后再将注意力集中在重要的事情上。

2.学会做积极的自我暗示

为了保持专注力，可以尝试不断强化事情的重要性。比如听课的时候，给自己强化一个意识——**这堂课非常重要**，从而驱使自己认真听课。

3.尝试自己引发兴趣和动机

我们都很容易在自己喜欢或者感兴趣的事情上集中注意力，所以我们在需要保持专注力时，要尝试引发自己的兴趣。比如我们想考出好成绩，那么认真听课少不了哇。当我们意识到这一点时，可能更容易集中精力好好听课了。

4.进行适当的抗干扰锻炼

如果我们的专注力有明显好转的迹象，我们可以尝试给自己做一些简单的抗干扰训练。比如学习时放一些音乐，或者让爸爸妈妈在旁边轻松地聊天。

心理学认为，专注力是心理活动指向和集中于某种事物的能力，所以我们要选择一些需要指向性和集中性的活动来提高自己的专注力。我们还要锻炼自己对一些比较枯燥单调的事情的专注力，比如阅读。我们可以每天安排一个时间段（10-20分钟）大声朗读一些小文章。在朗读过程中，我们首先要看字，这是一个选择过程。然后把字大声读出来，并且不读错，不读丢，不读断，这是一个集中的过程。如果长期坚持这种阅读训练，并且逐渐增加阅读时间，专注力必将有一个突破性的飞跃。

今天的心语课堂结束了，记得多微笑哦！

善善老师（校长）

2024.12.18