

投稿類別:教育類

篇名:
「專注」對學習之影響

作者:

柯幸好。樹德家商。高三 6 班

謝思蓓。樹德家商。高三 6 班

指導教師：

張佳娜老師

壹、前言

一、研究動機

以學生的角度下去看發現我們很難長時間專注在一件事情上，常常分心導致事情拖延無法順利完成，尤其現在學業對我們來說十分重要，無法專注在學習上，讓我們感到困擾，所以我們想要藉由此次的研究調查為何學生無法長時間的專注於學習，以及專注對學習的重要性。

二、研究目的

透過上述動機，本組組員想要調查出導致學生無法長時間的專注於學習的主要因素和有那些可以改善的方法，以及專注力的分類與定義，和了解專注的重要性。

三、研究方法

本次研究是用文獻分析法，藉由網路資源、期刊、書籍等等，來進行此研究，以及利用問卷調查法蒐集資料進行研究分析。

四、研究架構



圖一研究架構

資料來源:由研究者自行整理

貳、正文

一、專注力定義

「專注是一種專一的「醒覺」狀態，個體將外界的某些部分帶入意識中，並調整自己的行為」（鐘聖校、許芳菊，1990）。專注是人類常見且熟悉的一種現象，專注讓人們能夠專心於一件事，確保人們在事情上能獲得更多的知識和做出更精確的反應。

1990 年克里斯迪安·格綠寧提出「GEWAR 公式」，「GEWAR」是由 **Geisteshaltung**「心理狀態」、**Entspannung**「放鬆」、**Willensrichtung**「意向」、**Aufmerksamkeit**「注意力」、**Repetition**「複習」這五個德文字詞的字首所組成。若是能在專心時擁有這 5 大元素，就能持續維持高度的專注力。

二、專注力的分類

專注力可分成五種類型（鐘聖校、許芳菊，2008）：

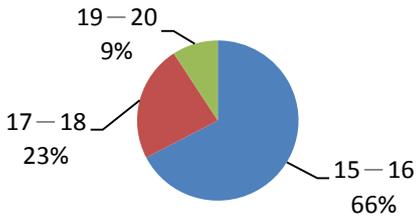
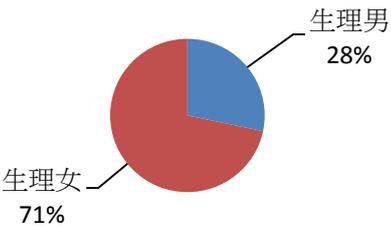
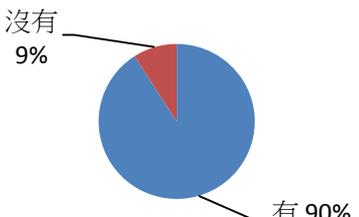
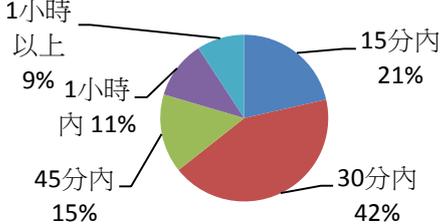
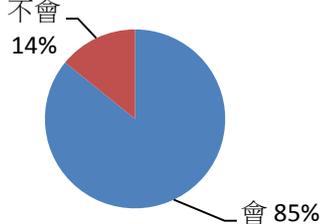
- （一）選擇性專注力：能忽略干擾，專注於自己的工作。
- （二）集中性專注力：在接收環境訊息後，馬上做出反應。
- （三）持續性專注力：持續維持專注。
- （四）分散性專注力：能專注於兩項以上的工作。
- （五）轉換性專注力：能在兩項事件之間來回工作。

丹尼爾·高曼(2014)提出專注力的頂部與底部：「由下而上」已成為認知科學中大腦底層運作的術語。「由上而下」指心理活動，在新皮質內部，這種活動能監督以及皮質下運作的目標。彷彿有兩個頭腦同時運轉。

三、專注力不足的現象調查及結果

現在大部分的學生，常常出現專注力不足的現象，進而導致學習和做事方面，無法準時且準確地完成。所以研究者利用問卷調查的方式來對學生進行調查。共得 72 份問卷，調查結果如下。

表一問卷調查結果

 <p>圖 1 年齡</p>	<p>在 72 張問卷裡，15-16 歲佔 48 人為，17-18 歲有 17 人 19-20 歲則有 7 人，15-16 歲較多。</p>
 <p>圖 2 性別</p>	<p>在 72 張問卷裡，女生有 51 人，男生有 21 人，問卷性別比以女性居多。</p>
 <p>圖 3 專注對學習重要嗎?</p>	<p>在 72 張問卷裡，認為重要有 65 人，不重要有 7 人，由此可知，大部分的學生都認為專注對學習來說重要。</p>
 <p>圖 4 學生專注的時間有多長?</p>	<p>在 72 張問卷裡，15 分鐘內有 12 人，30 分鐘內有 30 人，45 分鐘內有 11 人，1 小時內有 12 人，1 小時以上有 7 人。由圖可知學生專注的時間大多於 30 分鐘內。</p>
 <p>圖 5 會常常專注力不足嗎?</p>	<p>在 72 張問卷裡，認為會的有 62 人，認為不會得有 10 人，由圖可知學生常常會專注力不足。</p>

(續下頁)

表一問卷調查結果(續)

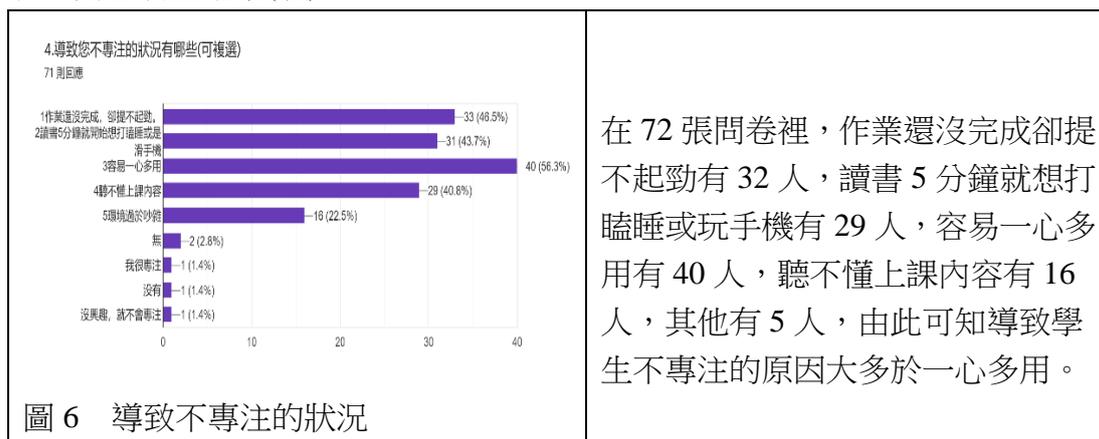


圖 6 導致不專注的狀況

根據以上的問卷調查，發現大部分的學生都有專注力不足的現象，大多數的學生所能專注的時間集中在 30 分鐘內，而且「一心多用」是最多學生遇到的情況，因為外界的誘惑太多很容易受到影響，就無法在一個時間段裡只專心於一件事上。

四、改善方法

透過問卷調查，了解到高中生們所擁有的困境，同時身為高中生的我們，針對上述問題找到以下較為容易解決的方案。

(一) 減少外界所帶來的干擾

聲音、視覺、味覺...等等，這些感覺都會給我們帶來干擾，尤其是現在的 3C 產品極度發達，電腦、手機幾乎人手一台，因此學生特別容易受到通訊干擾而打斷了專注的過程。然而，除此之外，還有一些生活瑣事例如：收拾房間，與朋友打電話、吃點心...等等，都是導致無法專心的重大因素。(翰霖，2018)

其實解決這些問題不是很困難，脫離干擾我們的東西就可以避免被打斷了，對學生來說，到圖書館、補習班...等等，沒有干擾源的地方，又或者在家裡念書的話，可能要請家人幫忙一起避開干擾源。(翰霖，2018)

(二) 將需辦事項明確化

漫無目的地去學習只會消耗過多的專注力，太多的選擇更是會磨掉專注力，擁有一個明確的目標，是可以減少過多消耗的，所以要將需完

成之事寫得詳細一些，把時間、地點、期限和要做的範圍都完完整整的寫下來，例如：把「念日文」改成「08:30 pm-9:30pm 在書房裡，背單字」，這樣做能細化目標，讓自己知道在那個當下所需完成的目標。

(Bonak, 2019)

(三) 一次只做一件事

為了提高效率而使用的「一心二用」，只是在兩件事間做切換而已，並不是兩件事同時進行，在開始作業前先列好自己要完成的事項，做好時間的規劃，給自己預留一些可轉圜的空間。在自己規畫好的時間內專注完成一件事，一整天下來的收穫絕對比「一心二用」還要多更多。

(Bonak, 2019)

(四) 感官的訓練

藉由有效的訓練，不只能夠改善自己的專注力和記憶力，當可以控制感官時，就可以將自己的思緒與注意力導向學習材料，不會被其他的感覺所吸引。(克里斯迪安·格綠寧，2009)

(五) 設定讀書時間和休息時間

一九八零年代，西里洛(Francesco Cirillo)(1980)提出「番茄鐘工作法」(Pomodoro Technique)來幫助拖延成性的人，而此方法對我們學生來說既簡單又有效。首先，計時讀書時間二十五分鐘，休息時間五或十分鐘，設定好了後開始專注於你要讀的書上，時間到了休息的時候一定要休息，適當的休息是有助於學習的(西里洛，2019)

參、結論

本小組以學生做為調查對象，研究學生為何無法長時間專注於同一件事，根據上述研究分析及調查結果發現，大部分的學生都有專注力不足的問題，而且專注的時間，幾乎都在 30 分鐘內，能夠超過 1 小時以上的只有少數人，出現最多的狀況是「一心多用」，例如最常見的一邊玩手機一邊寫作業，身邊的誘惑太多，就會容易不專心，本小組在經過本次調查了解問題後，透過查找文獻書籍以及自身的想法列出一些幫助學生解決問題的方案，本組希望上述方案能夠幫助到學生們減少不專注的問題也能幫到身為學生的自己。

肆、引註資料

丹尼爾·高曼(2014)。專注的力量。台北市：時報出版社

西里洛(2019)。學習如何學習。新北市：木馬文化事業股份有限公司

克里斯迪安·格綠寧(2009)。讀書別靠意志力。台北市：究竟出版社

鐘聖校，許芳菊(2015)。找回課堂專注力。臺灣教育評論月刊，405，178－181。
2020年10月13日。取自 <https://reurl.cc/5qd2gn>

Bonak。如何提升專注力?學會這10招，讓你跟分心說掰掰。2019年6月23日，取自 <https://www.bonaktoday.com/how-to-improve-focus/>

翰霖。提升專注力，了解注意力不集中的原因。2020年10月9日。取自
<https://www.han-lin.tw/how-to-keep-focus/>