

專注的力量

校長 謝政隆（102.5時任軍功國小校長）

根據調查，今日的兒童與青少年，習慣了不斷的新刺激與快感式的滿足，要他們集中專注力好好的上一堂課，或是不拖泥帶水的把作業做完，是很難的事。尤其，現今資訊化社會中網路、多媒體、手機、電腦等，五光十色的管道讓孩子在獲得資訊上十分便利，但也產生許多學習上的問題。根據親子天下的調查，現在超過四分之一的中小學生覺得自己無法專心上課。另有研究指出，40%的孩子有專注力的問題。他們容易在做作業時分心、偏離主題、耽於空想，嚴重影響學習效果。

常見專注力不足的孩子，有些較明顯的行為特徵，如「注意力無法持續、跟孩子說話時，他好像都心不在焉、無法完成該做的事、無法按照順序整理、討厭需要傷腦筋的事、很容易因外在的刺激而分心、常把每天的作業忘得一乾二淨」等。而專注力是學習的根本，當孩子能夠正確接收老師所教授的內容，專心一意瞭解老師所說的，而做出正確的知識分析與認知，並且集中精神做出學習的反應，就能夠有效的吸收知識。

要增進孩子良好的專注力，可以從以下方法著手：

- 1、讓孩子有「家的安全感」，穩定而放鬆的空間，容易安定孩子的情緒。
- 2、充足的睡眠是專注力的必要條件，養成固定生活作息，讓身心得到充分的休息。
- 3、足夠的運動，讓大腦分泌快樂激素（如多巴胺、血清素、正腎上腺素等化學物質），大多數的孩子只要「動得夠，就靜得下」。
- 4、健康而均衡的飲食，尤其高糖、高油脂的食物，最容易造成孩子情緒不穩、注意力不足。
- 5、正確的媒體（電視、網路、電子設備等）使用習慣，避免過度聲光刺激，造成成癮現象。
- 6、良好的工作氣氛，在家庭或教室內營造溫馨、和諧的氛圍，讓孩子產生正向而積極的動力。
- 7、養成做作業的固定儀式，讓孩子在學習與作業之前有預備時間，突然中斷原本的活動，容易讓孩子停留在原有的情緒下。
- 8、給予讚美和鼓勵，避免過高的期望，和孩子討論可完成的學習目標，循序漸進建立學習階梯，在其注意力不足時給予提醒，或是暫時中斷學習，寧可先靜下心，再繼續學習。
- 9、每天和孩子一起靜心，利用睡前聽冥想音樂、靜坐、身體按摩等，有助於身心放鬆，進而提升專注力。
- 10、良好的身教，勝過千言萬語。別忘了提醒自己，要賞識孩子的每一個優點，要信任孩子成長的能力，讓正向教養的力量，滋養心中的專注種子。

當孩子無法將精神集中在主要事項上，請不要氣餒，因為專注力是需要學習與培養的，只要每天做一點集中專注力的練習，要提升孩子的專注力絕非難事。不論是王建民、曾雅妮、吳寶春、謝依旻等台灣之光，都是在學習的過程中一點一滴累積出這樣專業力與專注力。今年四月初以發明「行動3C產品桌」，勇奪俄羅斯阿基米德國際發明展金牌獎的——台北市靜心小學三年級王雪敏，雖然是台灣代表團中年紀最小，但根據老師指出，她在學習穩定度、專注力上絲毫不遜國中生。這樣的成就並非是單靠聰明才智而可獲得，專注力更是一大利器。

每個人都具備無窮的潛能與特質，如果能善加發揮，必能成就一番豐功偉業。但如果缺乏專注力與努力，即使他有再大的才智，也不可能太大的成就。人一旦具備全神貫注的神奇魔力，就連侏儒也能做巨人的事，但是缺乏這種能力，就算他是巨人也只能做侏儒的工

作。善加發揮專注的力量，會產生遠大於我們所能想像的成就，更可以創造生命的各種可能。