



# 一心不可二用

八下心理健康教育 第二十五课

教师：XXX

时间：20XX年



# 目录

心海导航

01

活动在线

02

体验课堂

03

方法指南

04

**“注意**是我们心灵的唯一门户，意识中的一切必然都要经过它才能进来。”

——乌申斯基



# 一心海导航

FIND YOUR GOAL



## 小寒的来信

老师：

我是一名初二学生。原来学习还不错，但是这学期不知道怎么了，上课总爱说话，老师批评我几次了，可是我总也控制不住自己。

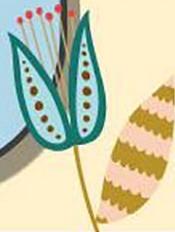
写作业的时候也是这样，开始还能集中精力做题，但只要一遇到难题，就会胡思乱想，或者去做别的事情，比如上厕所、喝水、吃东西等。等回过神来开始继续写作业时，发现那道题还是不会做。

就这样，别人半小时就能写完的作业，我写一个多小时也做不完。因为这些原因，我的学习成绩下降了许多。



为了改掉这个坏习惯，老师和我谈过话，父母也批评过我，我也下决心不再这样。我试过很多办法，想让自己能够在课堂上专心听讲，认真完成作业，可是一点儿效果也没有。

老师，请您帮帮我！





小小咨询师：  
小寒遇到了怎样的  
困难？

注意力不集中





据心理学统计，像小寒这样的学生，上课时心不在焉，或做小动作，或总想与旁人聊天，做作业时十分拖拉有注意力不集中的现象，在中学生中的比例达**50%**之多，严重的注意力不集中者也占**5%~6%**。



注意力不集中，长期下去一定会影响学习效率。



那么怎样才能集中注意力，提高学习效率呢？



## 心海导航



### 第一，自我提示法

找几张小卡片，在上面分别写上：“专心听讲！”“别讲话！”“不要走神！”“少壮不努力，老大徒伤悲。”等句子，然后把它们放到你平时容易看见的地方。

### 第二，抗干扰训练

挑一篇平时背熟了的课文，一边背诵一边在旁边制造干扰。干扰刺激来源可以是电视、电台广播、录音机、喧哗的运动场等，然后测一下背诵的正确率。干扰的强度、持续时间、训练次数的安排要由小到大，由少到多。



## 心海导航



### 第三，记录法

给自己准备一个小本子，专门用来记录你上课时讲话或走神的次数和时间。这样记录几天以后，你从头到尾认真看一遍，就会发现自己胡思乱想时浪费了很多宝贵的时间。



### 第四，静坐练习

找一个安静的地方，静静地端正地坐在那里，不要动也不要说话。最开始一次可以只坐15分钟，后面逐渐增加静坐时间。

# 二 活动在线

PLAY AND FEEL



## 活动1 对抗赛

### 活动规则

1. 本活动可以全班参与。全体同学起立。
2. 主持人在前面发命令，其他同学做出相反的动作。例如“向右转”，大家就要向左转。做错了的同学坐下，其他站立的同学继续活动。
3. 看一看最后还站着的都有谁。





## 讨论与分享

1. 你的感受是什么?你在凝想过程中遇到了哪些困难?

2. 你的感受是什么?



## 活动2 注意集中术

### 活动规则

1. 教师向学生说明专心对学习的重要性。
2. 让学生在空想象出一个点，心中只有这个点，并一直凝视着此点。
3. 慢慢将此点延伸为一直线，继续凝想此直线，并将凝想的时间拉长。
4. 之后描绘出较复杂的星形或涡形，并凝想该图形一段时间，继续将图形复杂化，并保持凝想，同时拉长凝想的时间。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/468107106031006045>