

## 注意力如何提高？

注意力是智力的 5 个基本因素之一。智力的其他因素，如记忆力、观察力、想象力和思维能力，都需要以注意力为前提，所以注意力被大家称为“心灵的门户”。

上课时，老师经常会说：“请同学们注意看黑板”，这时，全班同学的目标都转向黑板，这就是说同学们的注意集中到了黑板上，所以，注意是指人的心理活动指向和集中于某种事物。也即注意的能力称作注意力。那么注意力该如何提高？

### 做作业时该如何提高注意力？

独自做功课的时候，“出声思考”可以帮助你集中注意力。所谓“出声思考”，就是把大脑思考的全部内容说出来，仿佛在朗读大脑的思维过程一样。其他方法，比如可把作业当考试一样进行；借助闹钟要求自己在规定时间内完成一部分作业；适当加快书写速度等。

同学们你还有什么方法？

---

---

### 上课时如何提高注意力？

利用积极目标的办法。在玩“节奏大师”电脑游戏时，每个人都会想着这首曲子我一定要不出差错地玩下来。同样，上课开始时，你就要为自己定下一个目标：这节课的内容争取课上能全部听懂、会做。在这样大目标的情况下，你再想一些达到这个目标的方法：

- 1、不跟同桌交头接耳
- 2、边听课边做笔记
- 3、不断思考老师提出的问题
- 4、目光注视着老师
- 5、经常举手发言等。

同学们你还有什么好方法

## 51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

---

---