



偷走孩子專注力的 4 大兇手

作者：許芳菊 出處：親子天下

根據《親子天下》調查：94%中小學導師認為學生專注力不足的現象很普遍。爲什麼現在的學生專注力都變差？是誰偷走孩子的專注力？

專注力小偷一：睡眠不足

《親子天下》針對三千多位中小學生的調查發現，「沒睡飽」是孩子上課無法專心的頭號殺手。其中「家庭作息不正常」、「過度學習」更是導致孩子睡眠不足的主要原因。家庭原本應該是提供孩子穩定作息的地方，但台灣很多家庭卻是經常一團亂。專家發現一個班級裡常常有五分之一的孩子來自單親家庭，複雜的家庭生活，讓孩子無法專心。而大人把自己的生活與孩子的生活做適度的切割，也讓孩子跟著父母幾點睡，他們就幾點睡，當然注意力不好。

學習過度也是造成孩子沒睡飽，上課無法專注的原因之一。根據《親子天下》調查，台灣的中小學生，在學校教室上了一天課之後，有超過六成（在都市超過七成）的孩子還要上安親班，有些小學生甚至到晚上十點才從安親班回家。當孩子上了一整天的課，身體與腦力都呈現極度疲倦狀態，永遠被逼著寫功課，永遠沒有主動學習的快樂經驗，當然也就沒有機會練習專注。

專注力小偷二：老師上課太枯燥

《親子天下》調查顯示，「老師上課方式太枯燥」（45.8%），是學生認為他們上課無法專心的第二大原因，尤其是都市裡的小孩，老師上課太枯燥甚至是讓他們無法專心的最主要原因。

任教於國小的宋老師就不諱言，學生不專注，有一半的原因老師要自己檢討。而另一個現象是：有 64%的導師認為學生上課不專心，是因為上課內容安親班都教過。安親班還會超前學校進度，學生有時還會質疑學校老師教的不對，讓老師面臨更大的教學挑戰。

專注力小偷三：上課內容太難

但另一方面也有將近相同比例的學生（44.2%），覺得上課內容聽不懂，所以無法專心。尤其到了國中，同一個班級中學生的程度落差更嚴重。任教於國中多年的陳主任發現：



平均一個班級在上理化課時，約有五分之一處於完全聽不懂的狀態。

有些老師爲了方便管理讓學習落後與無法專心的孩子，全部坐到同一區（常常是最後面），更讓原本便落後的學習狀況，雪上加霜。

專注力小偷四：一心多用，媒體聲光刺激太多

根據《親子天下》的調查，超過三成的學生，會一邊寫功課一邊聽音樂或上網、打電腦、講電話或做其他的事。國中生尤其嚴重，將近四成的國中生有一心多用的情形。

尤其數位媒體對兒童青少年的影響很大，一個刺激接著一個刺激，不經循序漸進、也不須要觀察等待的注意力模式，在這個聲光當道的時代，各種數位多媒體已經成爲影響孩子專注力的強力殺手之一。