

大学生专注力低下的成因、心理机制和干预策略

杨佳珏

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年6月4日; 录用日期: 2024年7月9日; 发布日期: 2024年7月16日

摘要

当前社会高速发展, 信息量剧增, 大学生面临着诸多干扰和压力。专注力不足导致他们难以集中注意力进行学习和工作, 影响了他们的学业成绩、心理健康和职业发展。因此, 研究大学生专注力低下的原因和心理机制, 并探索相应的干预策略具有重要的实践意义。

关键词

专注力低下, 干预策略, 正念冥想, 积极心理学

Causes, Psychological Mechanisms and Intervention Strategies of Low Attention Span in College Students

Jiajue Yang

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Jun. 4th, 2024; accepted: Jul. 9th, 2024; published: Jul. 16th, 2024

Abstract

With the rapid development of society and the rapid increase in the amount of information, college students are facing a lot of interference and pressure. Lack of concentration makes it difficult for them to concentrate on their studies and work, affecting their academic performance, mental health, and career development. Therefore, it is of great practical significance to study the causes and psychological mechanisms of low attention span in college students, and to explore the corresponding intervention strategies.

Keywords

Low Concentration, Intervention Strategies, Mindfulness Meditation, Positive Psychology

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

大学生专注力低下的现象普遍存在。从外部环境因素来看，电子设备和娱乐活动等外界干扰成为大学生专注力的主要障碍。内在因素方面，焦虑、压力和情绪波动等心理状态也对大学生的专注力产生负面影响。此外，科技普及的普遍性也使得大学生更易受到新媒体的干扰，增加了专注力低下的风险。

专注力的研究对于社会的发展与进步具有正面的意义。首先，从教育领域来说。专注力的研究有助于改进教育方法和课程设计，以适应不同学生的学习需求，提高教育质量。例如，通过研究学生在不同学习环境下的专注力变化，教育工作者可以优化课堂管理和教学策略，帮助学生更好地集中注意力。

从职场效率来说，专注力直接影响工作效率和生产力。研究专注力可以帮助企业和组织制定更有效的工作流程和培训计划，提高员工的工作效率和满意度。

此外，专注力的研究还涉及到公共健康领域，尤其是在处理注意力缺陷多动障碍(ADHD)等神经发育障碍方面。探析专注力的影响因素和形成心理机制，可以帮助开发更有效的治疗方法和支持系统。

在社会经济发展方面，专注力的提升有助于提高整体社会的生产率和创新能力，从而推动社会经济的发展。一个专注力强的劳动者能够更快地学习新技能，更有效地解决问题，这对于国家的长远发展具有重要意义。

最后，在个人层面，专注力的研究还有助于个人的福祉，帮助人们更好地管理时间和压力，提高生活质量。通过学习如何提高专注力，个人可以更有效地平衡工作和休闲，减少焦虑和压力。

综上所述，专注力的研究对于教育、职场、公共健康、社会经济发展、科技进步和个人福祉等多个方面都具有重要的社会意义。通过深入研究专注力，社会可以更好地理解和支持那些在注意力方面遇到困难的人群，同时也能够提升整体的生产力和创新能力。

本研究旨在探讨大学生专注力低下的心理机制，并提出相应的干预策略。通过综合文献综述和实证研究，分析大学生专注力低下的原因和影响因素，揭示其心理机制，并提出有效的干预策略，为改善大学生专注力提供理论和实践的指导。

2. 大学生专注力低下的影响因素

2.1. 外部因素对专注力的影响

电子设备的便捷、课堂的时间长、教师教学风格以及各种娱乐活动的诱惑使大学生容易受到外部干扰。这些干扰不仅分散了大学生的注意力，还影响了他们的学习和工作效率。

第一，便携式电子设备对大学生专注力的影响。手机的便携性让学生可以在任何时间任何地点使用手机，这种随时可用的特性分散了学生的注意力，尤其是在需要集中精力学习的时候。例如，即使手机不在使用中，其存在本身也可能成为一种干扰，因为学生可能会担心错过重要信息或通知，从而无法全神贯注于当前的学习任务。根据一项涉及 14 个国家的研究，仅仅靠近移动设备就会分散学生的注意力，

并对学习产生负面影响。

此外,一些教师认为,使用平板电脑和手机会妨碍课堂管理。在一项针对大学生的研究中,发现大学生电子设备依赖与注意力之间存在显著正相关关系,即依赖程度越高,注意力水平越低(肖健平,邹增丽,张琼,2019)。这表明,过度使用手机可能会削弱大学生的专注力。另外,2024年中国青年报的问卷调查显示,超过六成的受访大学生在需要专注时会选择关闭或远离手机,以减少分心的可能性。这进一步证实了手机对大学生专注力的负面影响。

第二,课堂时间与教师教学风格对大学生专注力的影响。脑科学的研究表明,即使是成年人,专注力的保持时间也不能超过30分钟。大学课堂一般是40分钟一节课,通常会两节或三节课连上,学生要在连续2个小时的时间里集中注意力听课是一件很有挑战的事情。

此外,教师的教学风格对大学生的学习专注力有着直接的影响。当教师的教学风格过于死板,即缺乏灵活性和创新性时,会导致学生的学习兴趣下降,进而影响他们的专注力。死板的教学风格通常意味着教师遵循固定的教学计划和方法,较少引入新颖的教学元素。一些老师照本宣科,读PPT念稿,并且授课时与学生无互动。当教学风格过于严格和僵化时,学生会感到无聊,走神,这会分散他们的注意力,降低课堂专注力。

第三,娱乐活动对大学生专注力的影响。娱乐活动对大学生的专注力有着复杂的影响。一方面,适量的娱乐活动可以作为放松和缓解压力的手段,有助于恢复精力和提高后续学习或工作的专注力(杜辰,2020)。例如,参与体育活动可以提高大学生的体力水平,进而可能对注意力水平产生积极影响。参与音乐、绘画等艺术活动可以促进创造力和想象力的发展,这些技能的提升有时也能间接提高专注力。

另一方面,过度或不当的娱乐活动可能会对大学生的专注力产生负面影响。例如,长时间沉迷于电子游戏会导致注意力分散和疲劳,使得学生难以保持专注于学习任务。此外,一些娱乐活动——例如爬山、马拉松等过度劳累和刺激,导致身体负担太重,身体酸痛,需要长时间的休息去恢复身体机能。这也会影响大学生在学习中的专注力。

大学生在经过了高三沉重的压力后进入管理较为宽松的大学进行学习,压抑后的自由本身也使得大学生对娱乐活动的诱惑意志力降低,产生一种报复性补偿的心理去弥补高中生涯中缺失的娱乐活动。这也是导致娱乐活动对大学生专注力影响显著的原因。

2.2. 内在因素也是大学生专注力低下的重要原因

焦虑、压力和情绪波动等内在因素也是大学生专注力低下的重要原因。这不仅可以干扰大学生的思维,还导致了他们产生注意力缺陷和注意力过剩的问题。焦虑是一种普遍的心理现象,尤其在大学生中更为突出。根据《2022年大学生心理健康状况调查报告》,相比于抑郁,焦虑更可能出现在大学生的生活中,仅有一半的大学生无焦虑风险(54.72%)。

生活方式、外部环境和亲密关系是影响大学生焦虑的重要因素。存在睡眠障碍和熬夜的生活方式的大学在抑郁和焦虑的得分中显示具有较高的风险。此外,考研难度逐年提升,而就业率持续低迷带来的压力也显著影响大学生的心理健康。报告指出有50.44%的大学生打算读研,打算读研学生的焦虑风险显著高于没有读研打算的学生。长期的焦虑状态会导致大脑皮层释放过多的激素和神经递质,干扰大脑信号的传递,从而影响注意力和反应速度。焦虑还使人的思维变得杂乱无章,难以思考清晰,进而影响专注力。

除了焦虑,大学生还普遍面临着压力的影响,这种压力来源于竞争与他者凝视的恐惧。大学生普遍被灌输“与同辈人是竞争对手”、“适者生存”等观念。因此产生一种危机感,即自己需要竞争才能得到想要的生活。在大学里,这套竞争体系尤为明显:如果我想竞选班干部或者学生会干事需要比别人优

秀，需要去竞争。如果想要奖学金就需要保持高绩点。并且为了防止竞争对手超过自己，一些大学生会隐瞒或者进行一些不正当的方法。

内卷这一近年来的热词以及对内卷现象的诸多思考在一定程度上反映了大学生的压力问题。上述事件让大学生产生匮乏感，他们忘记了自己本自具足，认为自己需要做许多事去维持生活。这样的异化正是压力产生的重要原因。

此外，主体一旦感受到他者凝视——进入一个被评价、被审判的体系内时，会产生沉重的心理压力(黄紫莲, 2023)。即使他者缺席，凝视也永远在场。拉康认为，当人类进入语言的范畴以后，自我的身份就会由他者的语言来确定。因此，自我身份的确定与他者密切相关。他者对人类自我身份塑造所起的作用会伴随一生。

既然自我的身份塑造和认同与他者有关，自我的异化随即开始。特别是在东亚文化里，特立独行是有风险的，合群显得至关重要。大学生一旦踏入大学这个校园，就有无数的“群”：宿舍、班级、社团、系、学院……当自我的个性和身份表达出现障碍甚至被压抑、扭曲时，压力自然产生。

研究显示，当人体处于压力状态时，大脑会释放一种称为皮质醇的压力激素。这种激素的长期高水平分泌会对大脑造成损害，例如增加大脑中杏仁核的神经连接数量和活跃度，而杏仁核是大脑的恐惧中心。同时，皮质醇水平的升高会导致海马体中的电信号恶化，而海马体是与学习、记忆和压力控制相关的脑区(施霞, 咸桂彩, 胡克祖, 2023)。压力还会导致大脑中神经递质的紊乱，例如多巴胺和血清素等。这些神经递质在情绪调节、注意力集中和学习记忆等方面发挥着重要作用。

2.3. 依赖、成瘾行为是大学生专注力低下的重要原因

以短视频软件依赖为例，对大学生注意力有着显著的影响。研究发现，短视频过度使用与大学生的认知控制能力存在显著相关，短视频使用越频繁，认知控制能力越差。具体来说，短视频过度使用与认知控制的三个子成分，即抑制控制、工作记忆和认知灵活性，也存在显著正相关。此外，走神在短视频过度使用与认知控制之间起到部分中介作用，这意味着短视频过度使用可能通过增加走神现象来降低认知控制能力(谭佳英, 吴国来, 2023)。

短视频依赖还导致大学生的注意力分散，影响学习效率和成绩。短视频平台通常设计得非常吸引人，通过快速切换的内容、丰富的视觉效果、以及能够引发即时满足感的特点来吸引用户的注意力。长时间刷短视频可能会导致注意力分散，这种现象在心理学上有几种可能的解释，包括多巴胺效应、认知过载、习惯性分心、工作记忆容量和干扰效应(魏秀卓, 2022)。

此外，短视频依赖还影响大学生的时间管理能力，导致他们在学习和其他重要活动上的时间分配不当。短视频过度使用显著降低了大学生的主观幸福感，还导致了成绩降低、注意力分散以及时间管理不善等问题。

大学生对手游的依赖、成瘾也会导致专注力的匮乏。首先，手游是人为，故意设计成让人上瘾的。以此吸引广大的忠实用户。游戏厂家聘请认知心理学家、奖励心理学家以及计算机科学和人类行为科学家作为用户体验设计师。他们将注意力、感知、记忆、情感、奖励和学习原理以及心理脆弱性等方面的知识运用到游戏设计中。视频游戏中的每一秒的颜色、光线、声音、目的、任务、指令和体验都经过精心设计，以让玩家尽可能长时间地玩游戏并在游戏内购买上花钱。

长时间、频繁的游戏会一遍又一遍地释放大量的多巴胺，大脑会通过关闭获取多巴胺的能力来试图保持平衡。作为回应，玩家通常会开始玩更多游戏，试图体验同样的刺激，但大脑会通过关闭更多获取多巴胺的能力来进行补偿。这个循环将意味着大脑不能产生足够的多巴胺，并且会变得多巴胺缺乏。同时，游戏的对局压力还会还可以增加皮质醇(称为压力荷尔蒙)的释放。大脑和身体的生化反应使得大学生

的专注力逐渐匮乏。

3. 大学生专注力低下的心理机制

第一，认知加工机制。这一理论是多学科的理论研究交叉点。在不同的学科背景下该理论的内涵有着不同的侧重点阐释。

认知神经心理学是一门新兴起的交叉学科，属于心理学、认知科学和神经科学的交叉领域。它整合了神经学和心理学的理论和方法，以便更全面地理解认知加工机制。例如，通过研究脑损伤患者的认知障碍，研究者可以推断出正常大脑的认知加工机制。这种研究方法有助于建立模块化的认知模型，并揭示认知过程及其脑机制。

神经学通过研究大脑结构和功能来解释认知加工机制。例如，视觉皮层在处理图形知觉和空间位置识别时会有特定的激活模式，这有助于我们理解视觉信息是如何被大脑解析的。此外，神经科学家还研究了大脑不同区域在记忆形成和提取过程中的作用，例如基底神经节在记忆形成中的关键作用。

心理学则侧重于描述和预测个体的认知行为。例如，认知心理学中的信息处理理论提出，认知过程类似于计算机处理信息的方式，包括输入、处理、存储和输出等阶段。另外，工作记忆模型强调了短期记忆在认知加工中的中心地位，以及中央执行系统在协调不同认知过程中的作用。

认知和加工机制是指大脑处理信息的方式和过程，包括感知、注意、记忆、思考和语言等各个方面。专注力是由大脑复杂的神经系统和认知机制共同调节的。大脑的前额叶皮层负责决策、计划、注意力控制等功能，而杏仁核则参与情绪的产生和调节，对注意力的分配有重要影响。这些部分之间形成神经回路，共同调节着专注力的表现。认知加工是专注力的核心机制之一。

大脑中的奖赏系统，特别是丘脑-腹侧前额叶回路和多巴胺系统，对行为的激励和调节起着关键作用。多巴胺是奖赏系统中的重要神经递质，与专注力的维持密切相关。此外，大脑中的默认模式网络和抑制控制机制也与专注力密切相关。默认模式网络在休息状态下活跃，而在需要专注时需要被抑制。抑制控制机制则帮助大脑过滤干扰，保持专注。

认知机制涉及到信息的接收、处理和存储。大学生在学习过程中，如果能够有效地接收和处理信息，那么他们的专注力就会得到提高。如果大学生对学习材料感兴趣，他们的大脑就会更加积极地处理这些信息，从而提高专注力。加工机制涉及到信息的转化和应用。大学生在学习过程中，如果能够将新知识与已有的知识相结合，那么他们的专注力就会得到提高。

专注力方面存在一定误区，如大学生在期末周时通常会采用多任务处理、过度工作和拖延等损伤专注力的行为，这些行为往往会降低工作效率，增加疲劳，影响专注力的维持。大学生在接收、编码、存储和检索信息的过程中，受到注意力资源的限制和分配的影响。对于专注力低下的大学生来说，他们在认知加工过程中可能存在信息处理的困难和注意力资源的分散问题。

第二，情绪调节机制。情绪调节是一个复杂的心理过程，涉及到大脑的多个区域和神经途径。情绪调节机制同样属于多学科理论研究交叉点，情绪调节机制的研究不仅涉及大脑的生物学基础，还涉及心理过程和策略。通过综合运用神经学 and 心理学理论，可以更好地理解情绪调节的复杂性。

在脑神经学层面，情绪调节涉及到前额叶皮层、杏仁核、扣带回、海马等脑区的相互作用。前额叶皮层在情绪调节中的作用主要体现在认知策略的运用、注意力分配、情绪识别等方面。杏仁核则是情绪反应的核心区域，尤其在处理恐惧和其他负面情绪时发挥作用。扣带回和海马等脑区也在情绪调节中发挥作用，扣带回参与情绪的沟通协商，而海马在情绪的背景调节中起着重要作用。

在心理学学科背景下，情绪调节策略包括认知重评、分心、反应抑制等。认知重评策略涉及改变对情绪触发事件的认知评估，以减轻负面情绪的影响。分心策略则涉及转移注意力，减少对情绪刺激关

注。反应抑制策略涉及抑制情绪表达的冲动。

情绪调节机制综合来说指个体在面对各种情绪情境时，能够调整和改变自己的情绪状态，以适应情境和满足需要的能力。情绪调节机制对大学生的专注力有着显著的影响。当大学生处于积极的情绪状态时，他们更容易保持专注和注意力，从而提高学习效率。相反，消极的情绪状态，如焦虑、压力和悲伤等，会导致注意力分散和集中力减弱，影响学习效果。

积极情绪如快乐、兴奋和愉悦可以提高大学生的注意力和集中力。这些情绪能够促进神经递质的分泌，使大脑处于一个较为平静和专注的状态，有助于提高工作记忆、思维灵活性和问题解决能力，从而增强注意力和集中力。

消极情绪如焦虑、压力和悲伤会使大学生的大脑处于高度紧张的状态，导致注意力分散和集中力减弱。这些情绪可能导致无法将注意力集中在当前任务上，思维容易跳跃，难以持续专注。同时，消极情绪还会干扰工作记忆和信息处理能力，降低认知灵活性和决策能力。

最后，自我控制机制。自我控制机制同样是多学科理论研究的交叉点。自我控制机制的神经学理论研究涉及大脑中多个区域的相互作用，尤其是前额叶皮层和边缘系统。前额叶皮层负责高级认知功能，如决策制定、注意力控制和行为抑制，而边缘系统则与情绪调节密切相关。这些脑区的协同工作使得个体能够在面对诱惑或压力时，做出符合长期目标的决策，并控制冲动行为。

在心理学学科背景下则强调个体如何通过认知、情感和动机过程来调节自己的行为。自我控制涉及到元认知能力、情绪调节、自我奖励和惩罚等心理机制。个体通过这些机制来预测和评估行为后果，从而做出合理的选择，并抵制短期诱惑。

最新研究进展显示，自我控制失败的理论模型和神经基础正在不断深入。例如，能量模型、加工模型、中央管理器模型和前额叶-皮层下脑区的平衡模型等理论模型被提出，以解释自我控制失败的认知机制。脑成像研究则聚焦于额下回、杏仁核、眶额叶皮质等脑区，这些区域在自我控制过程中扮演着重要角色。

综合来讲，自我控制是指个体对自己的行为、情感和思想进行调节的能力，以便适应环境变化和达成长期目标。在神经学领域，自我控制的机制涉及多个脑区的相互作用，尤其是前额叶皮层和基底神经节等区域。自我控制的神经基础主要集中在前额叶皮层，尤其是背侧前额叶皮层和眶额叶皮质。这些区域与执行功能、决策制定和工作记忆密切相关，是自我控制的关键脑区。此外，基底神经节，包括纹状体和黑质，也在自我控制中发挥作用，它们与奖励预测和动机调节有关。

自我控制的神经机制涉及到一系列复杂的认知过程，包括目标设定、计划制定、行为监控和冲突解决。例如，当面临选择时，大脑会评估不同选项的潜在后果，并通过前额叶皮层的活动来决定最终的行为。如果遇到干扰，大脑会通过抑制干扰源或调整注意力来维护目标的实现。

自我控制被视为一种有限的资源，类似于肌肉力量，使用过后需要恢复。因此当大学生在进行自我控制活动后，他们的自制力会耗尽，导致后续的自我控制失败。所以会出现大学生在面对短期诱惑时选择放弃长期目标的现象。

对于大学生来说，自我控制能力对于学习和生活的各个方面都至关重要。自我控制是大学生专注力的重要调节因素。缺乏自我控制能力的大学生往往难以抵制干扰，无法有效安排时间和管理任务。他们容易受到外界诱惑，进而导致专注力的降低。

4. 大学生专注力低下的干预策略

4.1. 正念冥想

在维基百科的定义里，它是一个心理过程(psychological process)，牵涉到每个人每时每刻都在用的心

(mind), 能想、能回忆、能决定、能判断、能觉知的, 都是这个心的作用, 在正念这样一个心理过程中, 人需要将自己的意识(attention)置于当下发生的事(present experiences), 而没有判断, 判断当然也是意识的一种。这种锻炼可以通过冥想(meditation)和其它方式实现。虽然正念冥想被广泛运用于宗教修行, 但是正念冥想并非宗教, 而是一种精神训练方法。

近代以来, 正面冥想和现代医学碰撞结合产生了新的火花, 产生了很多简单易懂、操作性强的方法。如正念认知疗法(MBCT)成功结合了佛教正念禅修与西方的医护研究, 协助无数人脱离抑郁症和自杀倾向。正念减压疗法(MBSR)强调在日常生活中培养正念, 并将其应用于应对压力和情绪困扰。它包含一系列的正念练习和技巧, 旨在帮助个体培养觉知、接受和自我调节的能力。正念接受承诺疗法(ACT)旨在帮助个体建立与内心痛苦的接触, 并采取有意义的行动。它强调接受内在体验。

正念冥想, 也被称为正念禅修, 是一种非常简单明了的方法, 它可以防止忧虑, 缓解大学生的焦虑和压力状态。还可以有效改善注意力问题, 培养良好的专注能力。正念冥想对成瘾、抑郁、走神具有显著疗效, 被英国国家卫生医疗质量标准署推荐为优先治疗方案。因此, 正念冥想非常适合运用于大学生专注力低下以及心理健康的干预。

正念冥想融入大学生专注力提升的方法如下。首先, 通过观呼吸的方式。观呼吸是一个简单效果也十分明显的技巧。观呼吸旨在通过专注于呼吸的过程来培养专注力和觉知力。这种练习认为呼吸是连接身体和心灵的桥梁, 通过观察呼吸的自然流动, 个体可以超越日常的杂念和情绪, 达到一种宁静和平和的状态。观呼吸不仅是一种冥想技巧, 也是一种生活哲学, 它鼓励人们在日常生活中保持对当下的觉察, 从而提升生活质量和心理健康。

进行此项训练的大学生应寻找一个安静、舒适的地方进行练习, 减少外界干扰。采取舒适的姿势, 可以选择盘腿坐、半躺或站立, 确保身体放松, 背部挺直。关注呼吸点, 可以将注意力集中在鼻孔外的区域, 感受空气进出鼻孔的感觉。随着练习的深入, 可以尝试将注意力集中在更细微的呼吸点上。在呼吸时计数, 例如吸气时数“一”, 呼气时数“二”, 以此类推, 直到心能集中在呼吸上。这种方法有助于培养专注力和稳定心神。完全地感受呼吸, 无论是吸气还是呼气, 都要保持对呼吸的觉知。这种方法不涉及控制呼吸, 而是简单地觉察呼吸的自然流动。当发现走神时, 不要谴责自己只需要将注意力轻轻拉回呼吸这一专注力锚点即可。

观呼吸是一项需要时间和练习才能掌握的技能。即使每天持续 8 分钟的观呼吸练习, 只要坚持一周, 专注力效果就能发生显著改变。不能急躁, 要有耐心地练习, 逐渐提高觉察力和专注力。通过这些技巧的练习, 可以逐渐提高对呼吸的觉察力, 从而在日常生活中更好地管理焦虑和压力、提高专注力和改善情绪状态。

其次, 观觉知的方法。观觉知是指对当前经验的敏锐感知和全面注意的状态。这种觉察是一种非评判性的、开放的、无分辨的感知状态, 能够意识到自己当下的身心经验, 包括身体感受、情绪、思维、外界环境等。采取这一冥想技巧的大学生可以通过改变消极思维、打破消极习惯回路来达到提升自己专注力的效果。观觉知实践步骤如下:

首先觉察呼吸。观察呼吸的进进出出, 感受气息在鼻腔中的流动。觉察呼吸可以帮助你建立内在与身体之间的联系, 创造出一种新的间隙。然后, 开始观察自己的思绪。不要试图控制或评判你的想法, 只是简单地观察它们。随着时间的推移, 会发现自己对思绪的觉察变得更加清晰, 能够更好地理解自己的内在动态。在觉察思绪之后, 开始觉察自己的感受。感受是非语言化的, 它们比思想更加微妙, 但也更加真实。通过觉察感受, 可以更深入地了解自己的内在世界, 并与其建立联系。最后, 尝试觉察到自己的存在。这是一个更为深层次的觉察, 涉及到对自己本质的认识。当能够觉察到自己的存在时, 会体验到一种深刻的宁静和和谐(马克·威廉姆斯, 丹尼·彭曼, 2013)。

4.2. 提供积极心理学支持

正念冥想是大学生主动发挥自己的客观能动性去提升专注力的方法。但是个人的力量单薄，过程中也难免遇到许多的困难和挑战。高校的心理辅导中心应主动思考如何将积极心理学融入大学生的专注力提升研究中，从而采取活动科普方法、技巧和提供心理咨询服务。以帮助大学生有效的提高专注力，保持良好的心理健康。从而获得良好的学习成绩和充满幸福感的生活。

积极心理学的三大主题是积极的主观体验、积极的个人特质和积极的社会组织系统。高校心理辅导中心视角下的积极心理学融入大学生专注力提升研究就是要积极、恰当的使用“心理辅导中心”“沙盘团体辅导”“社团”“协会”等组织机构，使专注体验、心流这一心理过程尽量多的带给大学生，去发掘大学生的特长和天赋，鼓励他们投身自己的特长，通过正反馈强化专注体验和心流过程，从而达到提升大学生专注力的目的。这一过程是漫长的，需要多次的训练和辅导过程。

首先，沙盘团体辅导。团体沙盘游戏辅导是在带领者的陪同下，两个及以上的参与者在团体的情境下进行的一种心理辅导形式。它是通过团体内人际交互作用及团体沙盘游戏过程中呈现出的画面，促使个体在团体活动中观察、学习、体验，认识自我、探索自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以促进个体与团体的良好协作与支持性的发展过程。

沙盘团体辅导的目的是提高参与者的专注力、增强团队合作能力并且通过游戏体验提升自我认知。参与该活动的大学生 4~6 人一组，每组配备一名辅导员。活动过程需要配备一个装满沙子的浅盘，大小足以让参与者围绕其坐下，一些代表沙盘中的元素的小型模型和一些包含不同任务和挑战的卡片。

在游戏阶段设立一些流程和任务，比如每组成员轮流在规定时间内(例如 2 分钟)，根据任务卡片的指示，在沙盘中放置模型，构建场景。其他成员需保持沉默，观察并记住沙盘的变化。时间结束后，所有参与者闭眼，由一位成员描述沙盘的当前状态，其他成员需回忆并指出任何错误或遗漏。小组讨论如何改进沙盘布局，以更好地完成任务卡上的目标。小组共同协作，根据讨论结果调整沙盘布局，期间继续保持专注，观察每次调整后的变化。

每个参与者分享他们在游戏中的体验，特别是关于专注力的感受。辅导员引导参与者分析游戏中专注力提升的策略和困难，以及如何在现实生活中应用这些策略。参与者填写简单的反馈表，评价活动对他们专注力的影响，并提出改进建议。

其次，举办社团和协会的活动以使得大学生体验到专注，进入心流状态。多次举行这样的活动或者讲座，以形成大学生的正反馈回路。例如，图书馆可以举办“阅读马拉松”比赛。

阅读马拉松是一种结合了阅读和耐力挑战的活动，类似于传统的马拉松赛跑，但在这里，参与者需要在一定时间内完成一本书的阅读，并达到一定的阅读质量标准。这种活动旨在推动阅读文化，鼓励人们投入更多时间进行深入阅读，“阅读马拉松”是一项非常训练专注力的活动。专注力和意志力就像肌肉，要突破常规进行训练。在阅读马拉松几小时连续阅读后，专注与意志力都会得到极大提高。

“阅读马拉松”提供一个良好的机会给大学生去保持专注和心流，多次举办这种类型的活动有助于形成大脑里的正反馈积极回路，从而从大脑层面提升大学生的专注能力。

4.3. 综合干预策略

学校可以通过优化课程设置来改善大学生专注力流失。比如，如果是因为课程设置和老师授课的原因导致学生课堂专注力低下。可以通过如下方法进行改善。首先可以通过创建基于游戏的学习环境，增强学生对学习内容的兴趣和参与度。例如，可以设置竞赛活动，让学生通过竞争学习新知识。其次可以使用多媒体资源，结合图片、音频和视频等多媒体资源，使课堂更加生动直观。这些资源可以帮助学生更好地理解 and 吸收知识，提高学习兴趣。

此外还可以利用小组讨论提升课堂趣味性。通过小组讨论,学生可以从不同角度思考和理解主题,学会沟通和理解不同观点。使得大学生更好的参与课堂,收回投散在外的注意力。多与学生互动,通过提问、讨论和小组活动等方式与学生互动,使学生积极参与到课堂中来。这样可以提高学习兴趣和效果。

同时,家庭的支持也至关重要,家长应该鼓励大学生建立良好的生活习惯,减少不必要的干扰,并提供情感支持。此外,学生自身也应主动学习时间管理和自我调节技巧,培养内在动机和自我效能感,以提升专注力。

5. 大学生专注力低下的干预策略效果分析

5.1. 正念冥想对大学生的专注力提升效果分析

正念冥想训练对大学生的专注力有显著的正面影响。一项研究发现,接受正念冥想训练的大学生在执行注意力相关任务时表现出更好的性能。这篇文章综合论述了正念训练在提升大学生心理健康和综合素质方面的研究进展,发现正念训练能有效减轻压力、焦虑和抑郁,增强幸福感和心理韧性,提高注意力、情绪调节和认知能力。并提出未来研究应关注适应中国大学生的本土化训练方案,以及优化研究方法和长期效果评估(王天琦, 2024)。

另一项研究则通过脑成像技术发现,正念冥想训练能够改变与注意力相关的脑区的灰质体积,从而改善注意执行控制能力。该研究探索了虚拟现实中的正念训练对大学生注意力的影响,发现经过两周的VR自然场景正念训练,大学生在观察和不行动维度的注意力有所提高,表明VR技术可作为心理治疗的有效辅助工具,促进注意力提升(李悦, 王梓康, 王志蒙, 陈少彬, 郑艳竹, 吴建平, 2021)。

另外一项研究探讨了正念冥想作为心理健康治疗的新模式对大学生心理健康成长的作用。文章探讨了将正念训练整合到大学生心理健康教育中的重要性和有效性。文章分析了正念训练的基本要素,包括觉察、专注当下、发展专注力和好奇心、以及训练的持续性,并提出了正念训练在大学生心理健康教育中的整合模式,如针对特定人群设计课程、将课堂练习与课后作业融合、利用社团和朋辈小组开展自助式干预、借助网络平台进行团体辅导、与体育课程融合以及运用效果评估优化课程。文章总结认为,正念训练的应用将有力推动大学生心理健康教育的进步,从传统干预模式过渡到学生自助式学习,全面有序地开展心理健康教育工作,非常有效的提升了大学生的专注力,为大学生未来的成长奠定坚实基础(张婵, 王晓艳, 2024)。

《基于正念训练的专注力游戏课程对小学生注意力的改善效果》主要探讨了基于正念训练的专注力游戏课程对小学生注意力的改善效果,以及正念训练对记忆的影响及其在抑郁症患者中的临床应用。研究通过开发一套面向小学生的专注力游戏干预课程,发现该课程能显著改善小学生的多动、学习问题和冲动行为,同时提升注意力执行网络效率。文章强调了正念训练在提升记忆和注意力方面的积极效用,并提出了未来研究的方向,包括探索正念训练影响记忆的机制、标准化训练类型、比较不同干预措施,以及研究其普遍适用性和持续性(陈晓, 钟紫琪, 2023)。

《基于TGAM的脑电波专注力训练系统设计》文章里设计了一种基于TGAM(脑电波模块)的专注力训练系统,旨在克服传统正念训练方法的局限性,通过Arduino作为核心处理器,实时采集和显示用户的专注度和放松度数据。系统提供专注力训练反馈和辅助正念两种模式,通过舒尔特方格游戏和正念音乐播放,结合LCD显示屏和LED灯的颜色变化,帮助用户提升专注力。上位机软件VS2017用于实现舒尔特方格训练和正念音乐播放功能,系统测试表明其性能稳定,使用方便,具有良好的应用前景。该系统通过科技手段,为专注力训练提供了一种新的有效方法(惠鹏飞, 邹立颖, 袁琪, 姚昌超, 2023)。

综合以上研究,可以得出结论,正念冥想训练对大学生的专注力提升有相当积极的作用,尤其是在反应速度、执行控制能力以及心理韧性和情绪调节能力方面。

5.2. 积极心理学实践对大学生的专注力提升效果分析

《积极心理学视角下高职学生专注力的培养》从积极心理学的视角出发,探讨了高职学生专注力的培养问题。文章首先介绍了积极心理学中的“福流”概念,即个体在面对既有挑战又能通过努力完成的活动时所体验到的专注和沉浸感,这种体验对高职学生的学习和工作至关重要。接着,文章分析了大学生专注力的相关研究,指出专注力与学业成绩、主观幸福感等积极心理品质的关系。最后,文章提出了提升高职学生专注力的策略,包括规律作息、避免焦虑、时间管理、设置无干扰环境和积极强化等方法,旨在帮助学生在当前的学习和工作任务中保持专注,从而提升其学习效果和幸福感。文章强调,通过这些策略的实施,可以有效地培养高职学生的专注力,为其未来的学习和工作打下坚实的基础(邓晨曦, 杜卉, 2017)。

《积极心理学促进大学生主观幸福感的实验研究》一文中的实验研究表明,接受十六周积极心理学课程干预的大学生主观幸福感得分显著提高。干预内容包括培养“积极情感”、“意义感”和“专注力”。研究假设得到验证,即积极心理学的教学和课后实践有效的提升了大学生的专注力(孙晓杰, 李柯莉, 2016)。

研究采用了实验设计,比较了实验组(接受积极心理学课程)和对照组(学习大学英语课程)在干预前后主观幸福感的变化。通过对比实验组和对照组在积极心理学课程干预前后的主观幸福感得分,研究发现实验组在经历了十六周的积极心理学课程学习和课后实践后,其主观幸福感得分显著提高,而对照组(上英语课的学生)的主观幸福感得分没有显著变化。这一结果表明,积极心理学课程及其配套的幸福活动有效地提升了大学生的主观幸福感,有效的提升了大学生的专注力,证实了干预的有效性。

此外,有关积极心理学融入大学生专注力研究的实践策略对大学生专注力提升的效果影响。首先,“阅读马拉松”活动的效果影响。例如,柳州工学院图书馆举办的第二届阅读马拉松活动吸引了 1300 余名学生参与,活动规则要求参与者至少需要到图书馆打卡三天,总时长至少 6 小时才能达标。通过这样的活动,学生们能够在一个相对集中的时间段内专注于阅读,这无疑有助于提升他们的专注力。活动结束后,许多学生表示收获颇丰,不仅感受到了阅读的快乐,还提升了自己的专注力。

其次,沙盘游戏对于专注力的效果研究。《学校心理辅导中沙盘游戏疗法探析》一文中探析了沙盘疗愈其目的是通过这种方式,让学生获得自由和安全的环境,释放自己的意识及潜意识里被压抑的部分,从而逐渐自我疗愈。提出沙盘游戏疗法可以作为心理辅导的辅助手段,弥补其他辅导手段的不足(尤迎九, 2020)。在一篇有关沙盘疗愈的文章里作者指出,沙盘游戏疗法是在一个自由和受保护的环境空间里进行的意识和无意识对话,对个体想象力、创造力、专注力培养都有促进作用(刘玉娟, 2022)。

一篇关于注意力缺陷的沙盘游戏疗法的研究发现在辅导过程中的注意力不良和多动冲动等方面行为逐步减少。通过 12 周的辅导,注意力不良和多动冲动总分较辅导前有所降低。四周后的随访测试结果显示被试 ADHD 症状稍有回升,但相比辅导前,仍有较大的改善(熊雅清, 2020)。

综上所述,积极心理学通过多种途径和实施形式对大学生的专注力提升有积极作用,包括提高自我效能感、管理注意力资源、减少分心、增强情绪调节能力等。这些效果不仅有助于大学生在校期间的学习,也对他们未来的职业发展和个人成长具有长远的意义。

6. 结语

大学生专注力低下已成为时代普遍存在的问题。本文从内外部干扰因素、成瘾和依赖机制入手分析了大学生专注力低下的原因,分析了影响因素产生的心理机制以及干预策略。专注力是非常关键的一种能力,它对于个人的学习、工作和生活都至关重要,有助于大学生提高学习效果、实现人生目标、进行深度思考以及自我控制。但是提升大学生的专注力光靠个人的努力是不够的,这条道路任重道远,学校

和家庭的支持责无旁贷。

参考文献

- 陈晓, 钟紫琪(2023). 基于正念训练的专注力游戏课程对小学生注意力的改善效果. 见 中国心理学会(编), 第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组展贴报告(pp.787-788).
- 邓晨曦, 杜卉(2017). 积极心理学视角下高职学生专注力的培养. *辽宁高职学报*, 19(12), 94-96.
- 杜辰(2020). 不同体力活动水平对大学生注意力水平影响的研究. *体育画报*, (19), 106-108, 112.
- 黄紫莲(2023). 从凝视理论透析“社恐”在社交语境下的精神困境. *新媒体研究*, 9(19), 81-84.
- 惠鹏飞, 邹立颖, 袁琪, 等(2023). 基于TGAM的脑电波专注力训练系统设计. *齐齐哈尔大学学报(自然科学版)*, 39(6), 42-46, 65.
- 李悦, 王梓康, 王志蒙, 等(2021). 虚拟现实自然场景中正念训练对大学生注意力的影响. *中国健康心理学杂志*, 29(7), 1100-1106.
- 刘玉娟(2022). 团体沙盘游戏在高职学生心理素质提升中应用实践——以积极心理品质培养方案设计为例. *中国多媒体与网络教学学报(中旬刊)*, (6), 75-78.
- 马克·威廉姆斯, 丹尼·彭曼(2013). *正念禅修*. 九州出版社.
- 施霞, 咸桂彩, 胡克祖(2023). 大学生知觉控制感与皮质醇觉醒反应的关系. *中国健康心理学杂志*, 31(11), 1724-1730.
- 孙晓杰, 李柯莉(2016). 积极心理学促进大学生主观幸福感的实验研究. *辽宁教育行政学院学报*, 33(5), 56-59.
- 谭佳英, 吴国来(2023). 短视频过度使用与大学生认知控制能力关系——走神的中介作用. 见 中国心理学会(编), 第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组展贴报告(pp.123-124).
- 王天琦(2024). 正念冥想训练对大学生注意网络的影响. *心理学进展*, 14(1), 200-208.
- 魏秀卓(2022). 抖音等短视频对大学生学习生活的影响研究. *电子元器件与信息技术*, 6(1), 82-84.
- 肖健平, 邹增丽, 张琼(2019). 大学生手机依赖与注意力关系研究. *教育教学论坛*, (9), 53-55.
- 熊雅清(2020). ADHD儿童的心理辅导案例分析. *中小学心理健康教育*, (34), 54-59.
- 尤迎九(2020). 学校心理辅导中沙盘游戏疗法探析. *大众心理学*, (10), 19-21.
- 张婵, 王晓艳(2024). 创新整合模式下的大学生心理健康教育与正念训练. *科教文汇*, (5), 181-184.