

小朋友的專注力，並不是單指小朋友能夠持續長時間地做某一件事情。

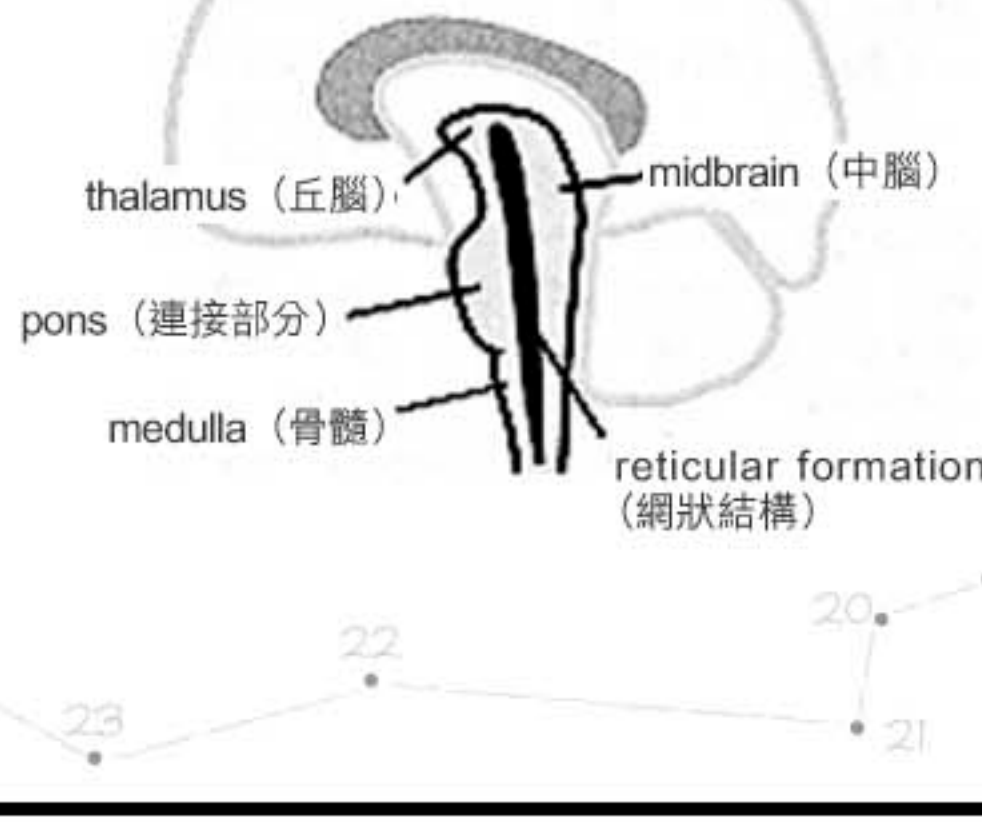
有些心理學家相信，嬰幼兒的先天氣質 (temperament) 中，其中一項就是「專注力」，而這是與生俱來的。雖然專注力也可以經由後天培養，令孩子的專注力更加集中。然而，每個孩子的氣質組成不同、自身的個性特質、學習環境的安排，以及學習內容是否有趣等等的因素，都是影響專注力的關鍵要素。因此，當我們發現孩子無法集中注意力時，不應只忙口指責孩子，而必須要查明其中的原因。

雖然說「專注力」是先天決定的氣質之一，但是後天的培養也是可以有效的幫助孩子提高的。在本章裡，我們會先探討一下兒童成長與專注力的關係，希望幫助大家認識到，其實專注對兒童的發展有多方面的影響。而小朋友在學習上、日常生活中、社交生活上、心智及自信心的發展，都直接地受到專注的能力所影響。

## 淺談專注力

在談專注力與成長的關係之前，我們先要對專注力作一個簡單的解釋（詳細定義在第二章）。我們經常聽到家長說孩子「不留心、不專心」，究竟甚麼是「不留心、不專心」？不留意和不專心跟專注力不足是否一樣？那麼專注力好的人是否會比較留心？

在心理學上，專注力 (attention) 的基本認知元素就是警覺性 (alertness)。人要專注到某一事物之上，就先要對該事物有警覺。警覺的發生，是由腦部的網狀結構 (reticular formation) 及邊緣系統 (limbic system) 負責。這兩個結構亦是腦幹的主要組成部分，負責控制身體的一些重要功能，包括：心跳、血壓升降、呼吸、睡眠周期、眼球活動及痛楚感覺等等。



事實上，專注力跟不留意和不專心是有分別的。專注力是有指向性及集中性的；但留意和專心大都單指集中能力。所以很多時家長會發現小朋友做功課和溫習時很不專心，但卻可以不眠不休地玩遊戲機。這便是專注力和專心的分別。

請謹記，小朋友不能專心做一件事情不等於沒有專注力，我們應該明白專注力是有指向的。小朋友不專心做功課，卻能專心玩遊戲機，便解釋了這個分別。因此要知道小朋友的專注力是否不足，我們不可以單靠個別事件來斷定，而是要在不同情況下，細心觀察小朋友的行為，才能判斷小朋友的專注力是否出現問題。

## 專注力的功能

「不管是吃飯、看書、玩遊戲，我的小朋友好像都無法將注意力集中太久，每樣新的東西到他手上，他就這裡摸摸、那裡摸摸，不到幾分鐘，他的注意力很容易就被其他事物轉移。」

這段說話所形容的，是一個非常普遍的現象，不小家長都經常投訴自己的小朋友非常「心散」、坐不定，所以不斷找尋解決方法及請教專業人士，希望能幫助家中的小朋友提升專注力。

其實專注力包含了多個心理及生理過程，當中包括：(1) 對外界刺激的接收；(2) 對接收了的刺激作出分析及認知；(3) 對同一時間不同的外來刺激作出排序；(4) 將精神集中在其中一項事情或事物之上；(5) 安排及順序作出反應（例如記憶等等）。這些都是一個連鎖過程，而不是獨立的項目。因此，在過程中只要有其中一項出現問題，小朋友的專注力便會受到影響。舉一個簡單例子：一個小朋友如果未能有效地對外界的刺激作出排序時，便不能夠因應環境的需要，安排事情的先後次序。那麼父母將會觀察到，孩子會很容易受到外來刺激的影響，並且會有「左顧右盼」的情況出現。

除了這些生理過程之外，專注力有一些非常重要的功能，很多的心理活動都受到這些心理過程的影響，當中包括：學習、記憶、思考分析、語言發展、社交行為等等。可以肯定地說，專注力是大部分人類行為的先決條件，沒有足夠的專注力，人根本不可能進行有組織的行為。例如記憶過程，它的第一步就是要專注，人們把接收到的資訊從短期記憶 (short-term memory) 傳送到長期記憶 (long-term memory) 時，在過程之中就必須要有足夠的專注力了。而專注的時間會因應不同事件的要求而有所不同。概括而言，專注力的功能包括了：(1) 選擇功能；(2) 維持功能；(3) 調節功能。（詳細內容會在本書第二章為大家作出解釋。）

如果在日常生活中觀察，有專注力問題的小朋友，經常會匆匆忙忙、馬馬虎虎，做功課的時候往往錯誤百出、缺乏計劃、考慮不周或者處理不好事情等。他們往往很難貫徹始終地完成一件事，而在過程中總是會對新事物感到好奇，並且很快便轉移目標。這便是專注力過程出現阻礙，而導致功能受損了。

兒童在學習上的成績，很大程度受這些功能的影響。例如：小朋友的專注力的維持功能出現偏差，那麼在學業上便會遇到困難，

他們往往需要用長時間完成小量功課；而選擇功能出現問題，那麼在默書的時候便會比較吃力。這些東西都會在本書的後面作詳細分析。

在兒童成長的過程中，上述的這些功能正值發展的階段，如果要它們得到充分的發展，小朋友的專注力必須得到適當的培養。這裡要提出一個一般人對小朋友專注力的不正確觀念，就是以為專注力會隨口年齡的遞增而慢慢增加，而年紀小而專注不足的孩子是不須理會的。其實這個觀念是不正確的，雖然人的專注力的確是會隨口年齡而有所增加，但這不等於幼年時候專注力不足，自自然然就會隨口成長而收復。相反，我們臨床的觀察是，有專注力問題的小朋友（沒有適當的訓練），跟同齡的小朋友相比，專注力只會隨口年齡的增加，差距變得越來越大。原因是他們在專注力的發展速度上，跟不上正常的小朋友，因此專注力的差距便隨口年齡漸漸擴大。

其實要協助小朋友的成長，培養他們的專注力是極其重要的一環，只要有系統地分析及作出適當的訓練，那麼對他們的發展便會有非常重要的幫助了。