

2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：「注意」你的「注意」

摘要：我們會因為選擇性注意力而去忽略環境中細微的變化，而會產生選擇性注意力的原因主要是我們正在專注於當前處理的任務，比如開車之類需要高度專注的任務。

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

你是否曾經在開車或騎車上課、上班的路途中被路邊衝出來的行人或車輛嚇到，又或者是在走路滑手機時因為看手機看得太入迷沒注意到已經紅燈了。

會導致我們沒注意到環境的改變是因為我們正在將大部分的注意力運用在我們正在處理的事項上，比如你正在注視著正前方的路況、特別關注手機正在直播的球賽，而導致你忽略了周遭景觀的改變。在美國有個十分著名的實驗，他要求受試者們去計算影片中白色衣服的人們總共傳了多少次球，在影片中除了有白色衣服的人之外還有黑色衣服的人同時在傳球，當影片播放到一半時會有個身穿黑猩猩的人出現在影片的正中間再走出去影片外。看完影片後大約有八成的受試者表示他們並沒有看到黑猩猩的出現，那是因為你出現了選擇性注意力 (selective attention)。

當我們面臨一個不需要消耗太多注意力的任務時，我們會有較多的餘裕將多餘的注意力作用在其他不是特別重要的地方，相對的，當我們執行一個需要消耗大量注意力的任務時，我們無法同時兼顧當前的任務與周遭的變化。此外當我們在準備考試處於極度專心的情況下，注意力會消耗得很快，並且大腦會過濾掉周遭會消耗自己注意力的事情，比如一些環境

音、講話聲、道路的噪音等。

所以這就導致了開頭所出現，當我們處於極度專注的情況下，我們無法注意周遭環境的原因。在現代的社會中，如何維持注意力是一件大家關心的事情，尤其是學生們需要高度專注的情況下去準備接下來的考試。以下是一些可以提升自己專注力的小方法，可以嘗試將桌面保持整潔，上面不要放會影響你注意力的東西，比如手機、遊戲機等物品；在高度專注的情況下如果感受到一定程度的疲憊感時，可以給自己適當的休息時間，讓自己在下一次讀書時能夠維持同意程度的高度注意力。

參考資料

<https://attention.webnode.tw/%E6%B3%A8%E6%84%8F%E5%8A%9B%E7%9F%A5%E5%A4%9A%E5%B0%91/%E5%A4%9A%E5%90%91%E5%BA%A6%E6%B3%A8%E6%84%8F%E5%8A%9B%E8%A7%80%E9%BB%9E/%E9%81%B8%E6%93%87%E6%80%A7%E6%B3%A8%E6%84%8F%E5%8A%9B/>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖