



常識科

自主學習課程



第一節

設定目標

訂立適合自己的學習目標





**不用上課的日子，
你在做甚麼？**

想一想



手機能不能帶給我們真正的快樂？

我為甚麼要用手機？

當使用了很長時間手機後，
我有甚麼感覺？

這種感覺會持續多久？

當我不使用手機時，我又有甚麼感覺？



手機能不能帶給我們真正的快樂？



當人接觸新知識、新事物時，
腦部會分泌多巴胺。

多巴胺：
腦內的動力，
令我們選擇專注在一件事情上



手機能不能帶給我們真正的快樂？



每次滑動螢幕，

就會接收新事物、新知識

（新影片、新影片、朋友的新相片）

然後會便分泌多巴胺，

令你產生繼續滑動螢幕的動力。

平均每個畫面停留的時間，

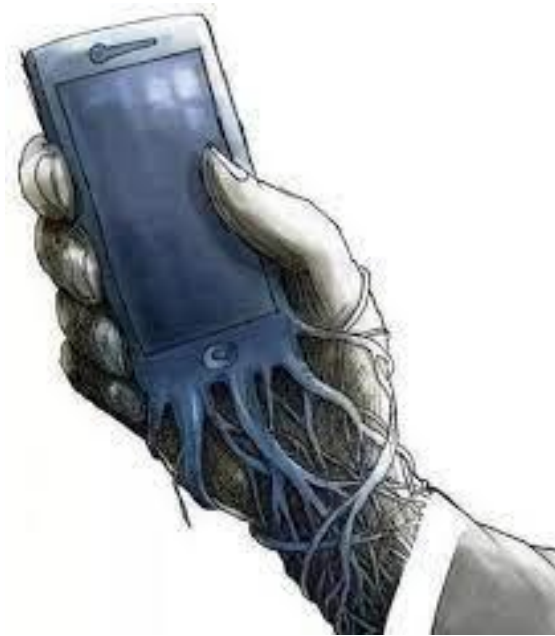
只有4秒。



手機能不能帶給我們真正的快樂？



即使你不再接觸手機，
大腦也會不斷提醒你去
以最快捷簡單的方法獲得多巴胺。



手機能不能帶給我們真正的快樂？

累了也要看？

無聊也要看？

眼睛不舒服也要看？

不願被搶走？

手痛腰痛也要看？



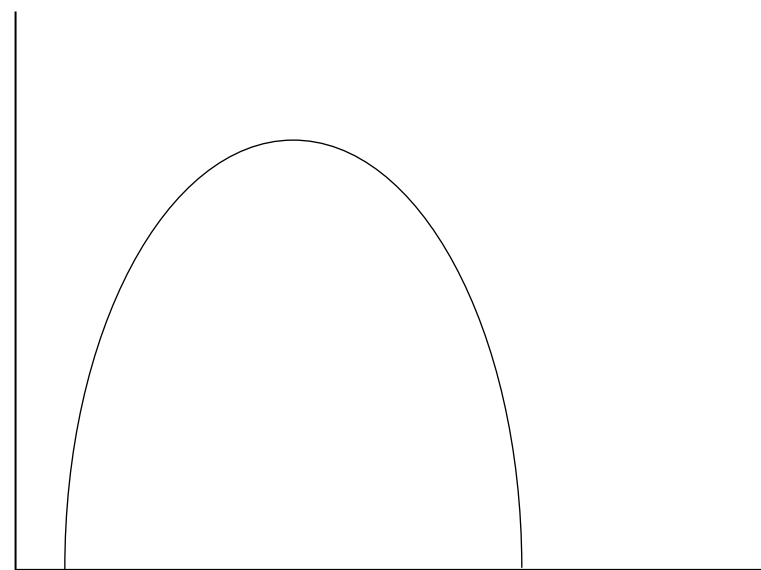
手機能不能帶給我們真正的快樂？

手機上看過的知識，能記住嗎？

透過手機感受到的快樂，能持續多久？

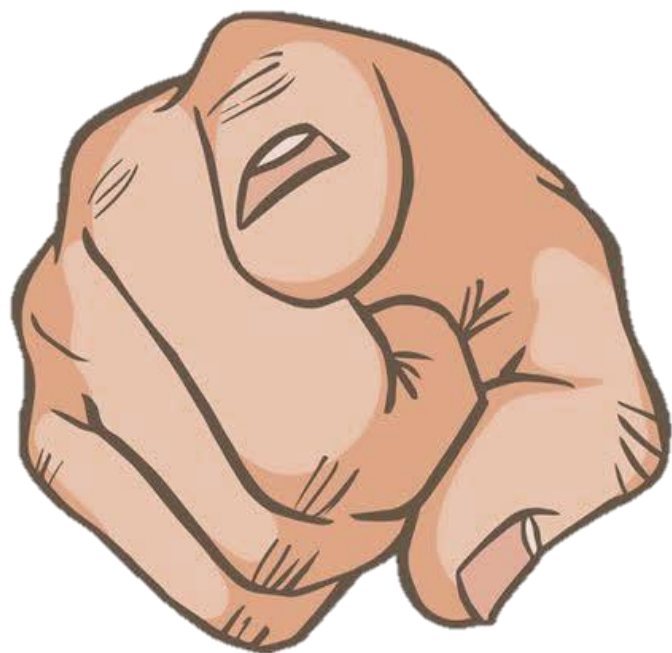


快樂



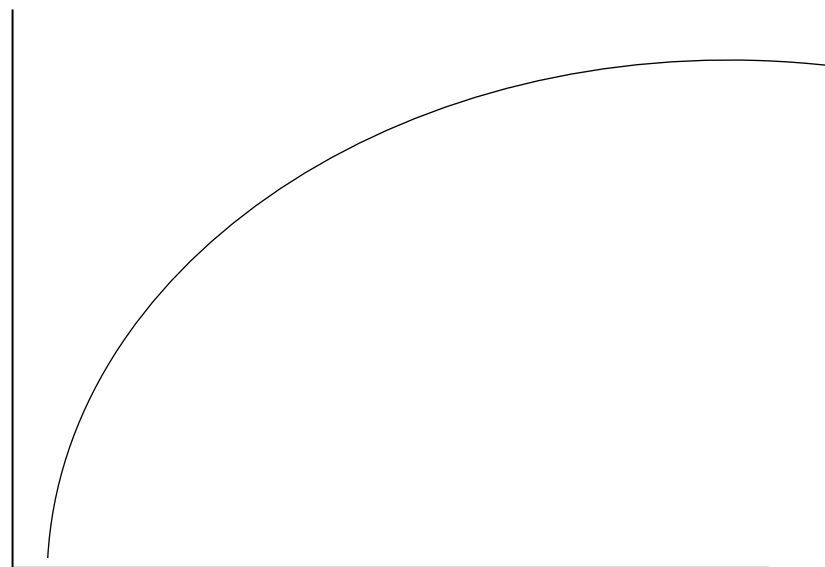
時間

我們要找到持續、
令你感到滿足的事物！



快樂

時間



訂立適合自己的目標

考第一名？ 成為班長？

成為風紀隊長？ 比賽獲冠軍？

怎樣才算是好目標？

怎樣才算是好目標？

第一場跑步比賽	比賽選手	成績
	小明	18秒
	選手A	20秒
	選手B	21秒
	選手C	19秒

目標：
在跑步比賽中獲勝



小明獲得了第一名！

怎樣才算是好目標？

目標：
在跑步比賽中獲勝



小明是最後一名！

第二場跑步比賽	比賽選手	成績
	小明	18秒
	選手A	15秒
	選手B	16秒
	選手C	17秒

怎樣才算是好目標？

目標：
在跑步比賽中獲勝

兩場比賽也跑相同速度的小明，
他究竟有沒有達成自己的目標？

怎樣才算是好目標？

目標：

在跑步比賽中獲勝

在比賽前受傷了怎麼辦？

比賽取消了怎麼辦？

每場比賽也獲勝才算成功？

以下是不是好目標？

考第一名？

成為班長？

成為風紀隊長？

比賽獲冠軍？

能不能成為班長／
風紀隊長是誰決定的呢？

單憑自己努力，能令
自己必定考到第一名
／獲得冠軍嗎？

目標是不是達成，應該取決於自己！

你是個怎樣的人？



你是個怎樣的人？

我是一個胖子→我必須吃很多才飽？

我是一個愛美的人→我必須維持自己的身形

我很懶惰→房間雜亂、生活一團糟？

我愛乾淨→每天把房間整理得井井有條

我在讀書上沒有天份→我放棄學業也沒所謂？

我熱愛學習→我努力學習書本上的知識

訂立適合自己的目標

考第一名→對知識充滿渴求

成為班長→敢於承擔，重視誠信

成為風紀隊長→遵守紀律、願意幫助他人

在比賽中獲獎→找到自己的興趣，努力練習

想法決定行動

怎樣才算是達成目標？



想法決定行動

我想變成富翁（原有目標：難以定義怎樣才算富翁）

→ 我是個懂得理財的人

（成為怎樣的人：能從行動／習慣中判斷）



想法決定行動

我想變成富翁（原有目標）

→ 我是個懂得理財的人（成為怎樣的人）

→ 儲蓄、謹慎使用金錢、不胡亂花費（具體行動）

→ 每天把零用錢儲起來，用錢時先考慮清楚（習慣）

習慣決定命運

習慣決定命運



英國男子卡羅爾（Michael Carroll）2002年，年僅19歲時贏得970萬英鎊（約9700萬）的彩票頭獎。

習慣決定命運



中獎後卡羅爾過上紙醉金迷的生活，例如買豪宅，吸毒、酗酒、賭博等等。

他還四處惹事生非，2004年因私藏可卡因被判入獄5個月，其後又因醉駕、喝醉酒砸破多輛汽車及商店的窗戶和聚眾鬥毆而多次入獄。

習慣決定命運



至2010年卡萊爾申請破產，更一度要露宿街頭，靠失業救濟津貼過活。近年卡萊爾到屠宰場工作，並租住一間小公寓。

習慣決定命運

調整你的想法，因為它們會成為言詞

調整你的言詞，因為它們會成為行動

調整你的行動，因為它們會成為習慣

調整你的習慣，因為它們會成為性格

調整你的性格，因為它們會成為命運

想法 → 言詞 → 行動 → 習慣 → 性格 → 命運

習慣決定命運

我想變成富翁（原有目標）

→我是個懂得理財的人（成為怎樣的人）

→儲蓄、謹慎使用金錢、不胡亂花費（具體行動）

→每天把零用錢儲起來，用錢時先考慮清楚（習慣）

→每天把三分之一的零用錢儲起來，

當儲滿\$500後存進銀行戶口。

每次買超過\$100的物品時，會先寫一份報告，

列明購買這物品的原因（更具體、可行的習慣）

習慣決定命運

我想減肥（原有目標）

→我是個注意身體健康的人（成為怎樣的人）

→做運動、不吃高糖、高脂肪的食物（具體行動）

→每天做運動、不吃快餐和零食（習慣）

X每天運動3小時、只吃菜、不吃其他（難以實行）

→每天跑步30分鐘、一星期只可以吃一次快餐/零食
（更具體、可行的習慣）

習慣決定命運

由簡單做起、由少做起

每天做掌上壓10次 → 每天做掌上壓20次 →

每天跑3圈 → 每天跑5圈

每天做看10分鐘書 → 每天做一題練習 → 每天
做一頁練習

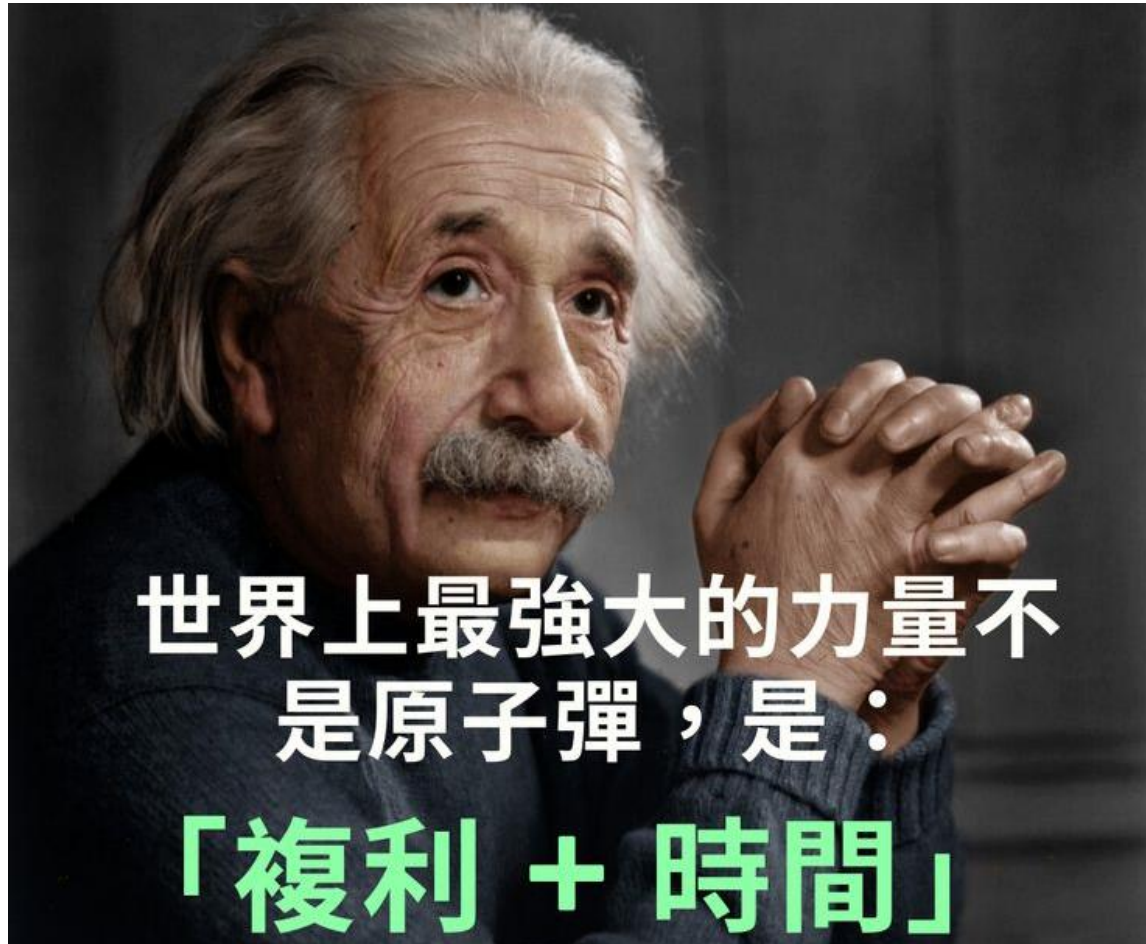
習慣決定命運



習慣決定命運

假設有一個非常大的棋盤，從棋盤左上角的格子上第一格放一粒米、第二格放兩粒、第三格放四粒……下一格是前一格的一倍，到了第五十格，那一格上就會放有超過**5百萬億**粒米。

習慣決定命運



當你每天比昨天進步0.01，一年後你就進步了約

37倍！

為甚麼我們要善用假期？

What Happens to Children DURING THE SUMMER?



During the summer months, disadvantaged children tread water at best or even fall behind. It's what we call

“SUMMER SLIDE”

while better off children build their skills steadily over the summer months.

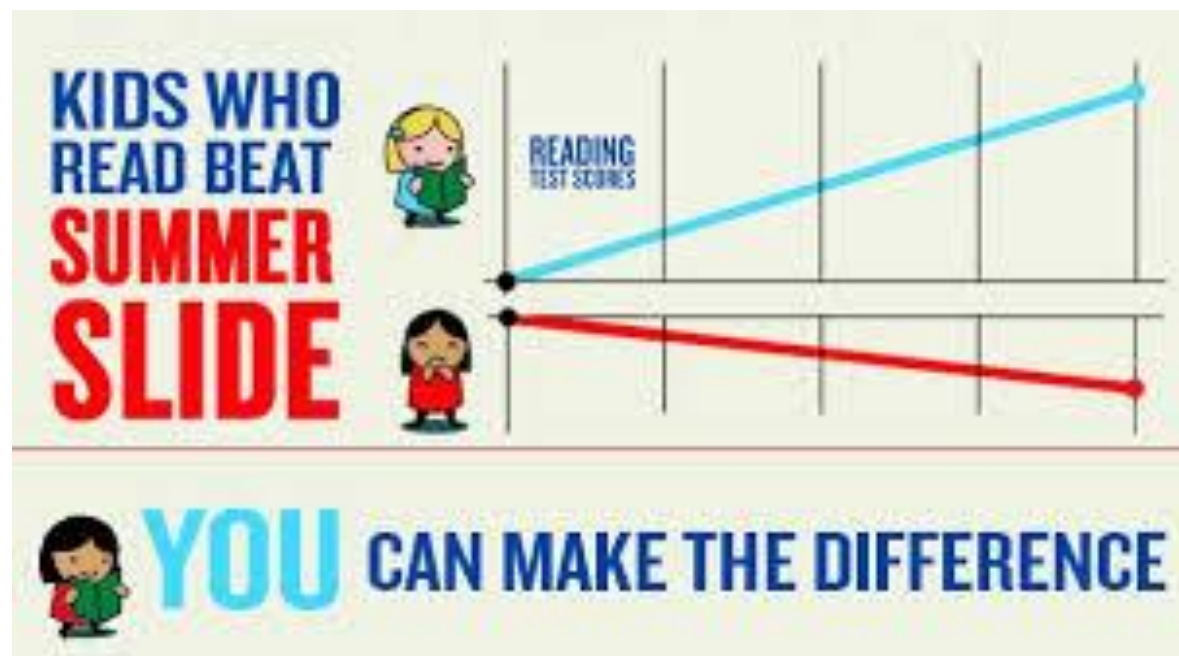
SUMMER LEARNING LOSS

accounts for about two-thirds of the ninth grade achievement gap in reading.

微信号: mel51ustudy

經過長假期(暑假)後，約有三分之二的學習內容會被遺忘。

為甚麼我們要善用假期？



經過長假期(暑假)後，同學之間的學習差距會愈來愈明顯。

善用假期，減少學習差距

小總結

找到持續、令你感到滿足的事物

想法決定行動

習慣決定命運

善用假期，減少學習差距