

| 中 | 心 | 德 | 目 |

| 班 | 會 | 討 | 論 | 題 | 綱 |

自律

Self-discipline

設定學習目標，並持之以恆，逐步

完成。

三民週記事

1. 在設定學習目標時，短期目標與長期目標應如何搭配？
2. 當學習進度落後或遇到挫折時，你通常如何調整心態或策略？
3. 若你目前的學習目標太籠統（例如「把英文學好」），會對持續行動造成哪些困難？

【共同部分】

1/14 - 1/15 國中部、高一高二年級第3次段考

【國中部】

1/12 七、八年級聯課活動原班自習(七-第6節、八-第7節)

【高中部】

1/12 高一第3次英聽段考(第4節)

1/14 夜自習最後一日

1/17 高二高三學習歷程檔案第二階段學生上傳開始

1/17 - 1/19 學科能力測驗

【如何開始?】過來人教「訂目標公式」比昨天進步就好!

為什麼老是半途而廢？其實，設定目標有很多方法，我們要如何開始呢？

心理學家海蒂·格蘭特·海佛森(Heidi Grant Halvorson)博士將目標大致分為兩種：①成果型目標 ②促進型目標。對於新進員工，主管們一定會問一個問題：「你的職涯目標為何？」大部分都會回答想成為主管或社長。像這樣，想透過特定的成果、職務或與他人的比較來證明自己能力的目標就是成果型目標。

相反的，今天的目標是成為比昨天更好的人，那就是促進型目標。促進型目標不是職務或競爭，而是專注改善並提升自己的能力。當我們將自己的目標設定為促進型目標時，我們就能與前述的成果型目標做區別。



假設你為了運用所學而開啟 YouTube 頻道，每週製作 2 個影片，在近一年的時間裡上傳了 100 個影片，訂閱者達到幾十萬人，不斷收到業配邀請，這意味著你精確的達標。相反的，投資了近 1 年的時間，訂閱者卻不到 1,000 人，也沒什麼回響，那麼你會怎麼想？當然會認為自己失敗了。然而，你認為失敗的原因，是因為你上傳影片的目的是以點擊率的多寡、訂閱者人數，以及和你差不多時間開始的頻道成長了多少等成果為標準。

即使你上傳了 100 個影片都沒得到什麼回響，也不能斷定就是因為內容沒有魅力，許多很好的產品賣不出去的狀況相當普遍。另外，即使現在沒有訂閱者，以後也可能突然增加，所以鍥而不捨是很重要的。

請不要忘記，不論點擊率如何，光是上傳 100 部影片本身就是強而有力的武器。這不僅適用於 YouTube，不論做什麼事，無論結果如何，只要努力就可以累積影響力，並成為武器，這就是促進型目標。

結論是：如果把目標放在改善並提升自己，而非成果上，我們較不容易受外部環境的影響，並可以持續實踐，甚至能在達成促進型目標時也一起實現成果型目標。

你目前生活中有什麼目標？你的目標是偏向「成果型目標」還是「促進型目標」？如果是「成果型目標」，你會如何將之轉換為「促進型目標」，讓自己可以持續實踐其目標，提升完成此目標的可能性？



世界上有許多事都要堅持下去才看得到成果。

有些事情即使你知道達成目標的好「方法」、好「步驟」，

可是問題卻出在「能不能持續下去」。

你是否曾經下定決心要每天背單字、運動或早起，結果不到三天就放棄了？很多人會因此感到自責，認為自己「意志力薄弱」或沒有耐性。但日本行為科學專家石田淳在《絕對做得到的持續術》這本書中指出一個顛覆性的觀點：「持續下去」與意志力強弱完全沒有關係，它其實是一套每個人都能學會的「行為技術」。

◆ 行為科學的奧秘：ABC 分析法

作者石田淳是日本行為科學管理的權威，他主張透過「科學分析」來控制行為。書中介紹了核心的「ABC 模式」：

- A (Antecedent)：行為的條件。例如：覺得天氣熱。
- B (Behavior)：行為本身。例如：去開冷氣。
- C (Consequence)：結果條件。例如：房間變涼快了。

當「結果(C)」能帶來即時的好處時，行為就容易持續；反之，若好習慣（如運動）無法立刻看到成效，我們就容易放棄。因此，我們需要透過設計環境條件，讓『目標行為』更容易發生。

◆ 排除「敵對行為」與設計獎勵

為什麼我們很難堅持好習慣？因為生活中充滿了『敵對行為』，像是想讀書時卻跑去打電動或看電視。這些行為能立刻提供快感，成為達成目標的障礙。作者建議我們要提高敵對行為的難度（例如把電玩插頭拔掉收起來），並降低『目標行為』的門檻（例如把課本直接翻開放在桌上）。

◆ 實用的小訣竅：

1. **行為契約書**：與家人或朋友簽訂正式契約，請他們擔任「支持者」監督並為你打氣。
2. **集點卡與獎勵**：完成目標後在日曆打勾，累積點數來換取想要的獎品，用「利誘」自己的方式增加動力。
3. **設定小目標**：不要一開始就挑戰太難的任務，先從輕鬆能做到的「小目標」開始，能幫助自己更有成就感地堅持下去。

這本書告訴我們，只要掌握正確的方法，任何人都能告別「三分鐘熱度」，輕鬆達成原本覺得困難的目標。如果你現在要為自己想要養成的某個好習慣（例如：每天閱讀 10 分鐘）設計一份「行為契約書」，你覺得找誰當你的「支持者」最能給你動力？而當你達成連續 30 天的目標後，你會想給自己什麼樣的小獎勵呢？



▲小編推一下日向翔陽的一個人練習排球接球方法！

在運動場上，最令人絕望的往往不是「輸了比賽」，而是「生理上的限制」。《排球少年！！》的主角日向翔陽，在視身高為絕對優勢的排球世界裡，只有 162 公分。如果換作是你，會選擇放棄，還是堅持下去？

日向的「持之以恆」，並不是那種熱血大喊的口號，而是紮紮實實地體現在每一個「接球」動作中。

剛進入烏野高中時，日向雖然有驚人的跳躍力，但防守技術卻一塌糊塗。在一次重要的選拔營中，他甚至連上場打球的資格都沒有，只能在場邊當個遞球的「球童」。那種看著別人在場上發光，自己卻只能撿球的「不甘心」，是很多中學生在學習或才藝挫折中都會經歷的。

但日向沒有負氣離開，他選擇了最枯燥的堅持：觀察與模仿。他每天重複著成千上萬次的接球練習，當別人在休息時，他依然對著牆壁擊球。這份持之以恆，不是為了「明天就變強」，而是為了在機會來臨時，身體能下意識地做出反應。

「持之以恆」真正的意義，並不在於你每天做了多麼了不起的大事，而是在於當你感到無聊、疲憊或懷疑人生時，依然願意把那件「簡單的小事」再做一次。

就像日向在全國大賽中那記完美的接球——那是他在場邊撿了幾萬顆球、在體育館磨破無數次護膝後，才換來的「奇蹟」。

各位同學，夢想有時候看起來很遠，是因為我們總想著「一躍而就」。但其實，所有驚艷全場的表現，背後都是由無數個「再練一次」堆疊出來的。只要你還在跑，比賽就還沒結束。

在你的生活或學業中，有沒有哪一件事情是你覺得「就算現在看不到成果，也想再堅持一下」的呢？為什麼這件事對你這麼重要？

發行單位：新北市立三民高中學生事務處 發行人：彭盛佐校長

總編群：陳玫琪 劉昌政 鍾瑩平 出刊日期：114 年 1 月 12 日