

誠信

勇於承認錯誤；做錯事能主動承認

並提出改進行動

三民週記事

【共同部分】

10/14-10/15 國高中第 1 次段考

【國中部】

10/17 七年級品德教育講座(第 3 節@逸仙堂)

10/17 八年級得勝者品德教育課程(2)(第 3 節@各班教室)

【高中部】

10/13 高一第 1 次英聽段考

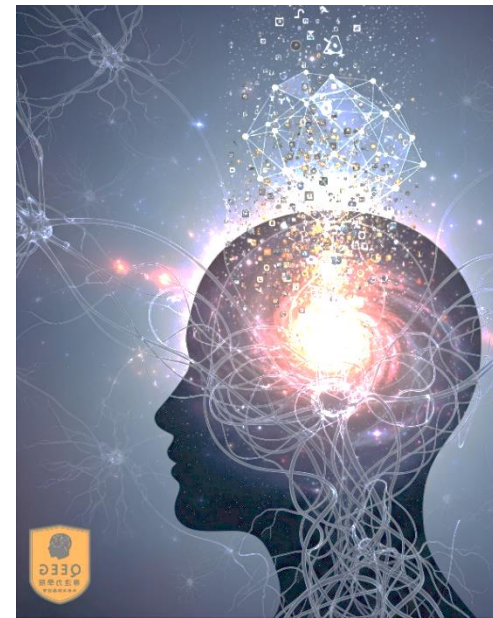
10/17 高一啦啦隊彩排(第 5.6 節@逸仙堂)

10/18 高三第 1 次英聽大考

1. 你是如何準備段考的？
2. 犯錯後你會如何補救？
3. 承認錯誤時你如何表達誠意？

【段考！】 專注力與情緒低落有關！也影響到我們的學習表現！

改寫自：Wow 這就是人生---楷富



註：甚麼是工作記憶？

工作記憶可分為聽覺和視覺兩大範疇，負責暫時儲存及處理資訊，對從長期記憶中提取資料及分析從五感得到的新資訊極為重要。舉例說，當我們聽人說話或看到一篇文章時，工作記憶讓我們不但記住單詞，更能理解字詞之間的關聯及真正意義，而且可以增強專注力，減少分心。從小到大，我們都依賴工作記憶來解讀世界。

在學生階段，工作記憶的重要性已非常顯著。在孩子學習閱讀的過程中，視覺和聽覺的工作記憶皆是不可或缺的工具。通過聽覺記憶，孩子能夠精準地捕捉到字母的發音，從而順利拼讀新字；而視覺記憶則賦予孩子儲存並快速識別日常所見的字詞的能力。當老師向學生給予一連串指令時，學生就需要運用工作記憶聆聽、記住、理解，並根據指令執行動作。

你知道嗎？專注力的好壞除了影響我們的情緒，也影響到我們的學習表現。本文與你分享關於專注力的簡單知識。

● 專注力下降影響情緒的原因是？

專注力會下降的原因，多半跟分心有關，因為我們的大腦設計，並不適合「多工」執行。想想看，當我們一次要處理好幾件事情時，因為分心的緣故，難以專心做好一件事情，成效自然會受到影響，信心也會因感覺什麼都做不好而動搖。

研究發現，當我們一次處理多件事情時，會產生皮質醇（壓力荷爾蒙），造成壓力的增生，進而產生負面情緒。

● 看太多短影片會影響專注力？

短影片的「無限下拉」會讓人想要一直看影片，間接將你的注意力從原本應該做的正事分散出去，導致事情累積一堆沒做，增加壓力

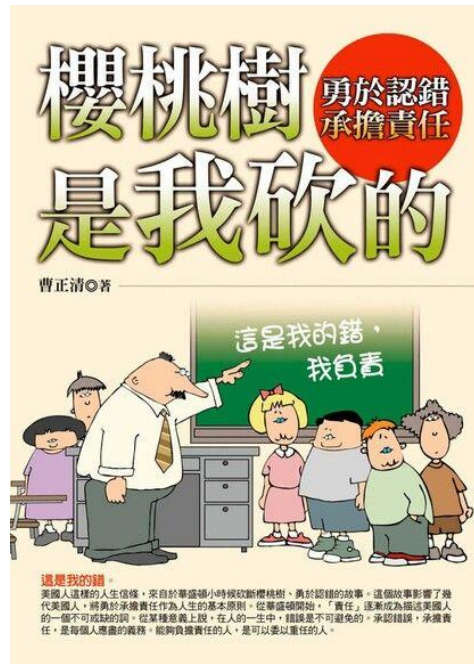
● 影響專注力的根本原因？一睡眠！

美國睡眠醫學會建議，一天要睡 7 小時。美國華盛頓州立大學，Hans Van Dongen 教授的研究指出，只睡 4 小時的工作記憶（註）能力，降低程度等同於熬夜 2 天，只睡 6 小時的人，降低程度等同於熬夜 1 天。

● 所以，我們要怎麼提升我們的專注力？

就像前段所說，我們應該要避免多工處理，專心處理某件事。而要能夠專心，就必須要設立一個明確的目標。當我們達到設定目標時，會釋放多巴胺，這會激發學習動力，進一步促進專注力的提升。

● 看到上述分析，你會怎麼提升自己的專注力，來面對第一次的段考呢？



美國人奉行的人生信條，來自於華盛頓小時候砍斷櫻桃樹、勇於認錯的故事。這個故事影響了幾代美國人，將勇於承擔責任作為人生的基本原則。從華盛頓開始，「責任」逐漸成為描述美國人的一個不可或缺的詞。

從某種意義上說，在人的一生中，錯誤是不可避免的。承認錯誤，承擔責任，是每個人應盡的義務。能夠負擔責任的人，是可以委以重任的人。舉例來說：如果一個人上班遲到了，老闆問他原因，他十之八九會說：

「今天大堵車了，所以遲到了！」、「今天公車來晚了，所以遲到！」

「今天下雨，所以遲到！」、「今天……」

但很少有人這樣說：「對不起，這是我的錯！」

試問，一個連上班遲到這樣的小錯都不敢面對的人，他能夠去承擔更大的責任嗎？老闆願意將重要的工作交給他嗎？

如今，社會上有許多年輕人養成了懶散不負責任的習慣，卻又一味追求享受。他們對待工作總是敷衍了事，認為自己付出一份勞動就該拿到一分錢，缺乏責任心。懶散、消極、推卸責任等等壞毛病，如同瘟疫一樣在社會上蔓延，破壞了整個社會的道德體系。事實上，這是對自己、也是對社會極不負責任的一種行為。書中提及這不僅會讓你永遠沉淪於社會的底層，也會腐蝕整個社會。因此，勇於認錯就成為人生中重要課題。

在你的人生經驗中，你曾經犯過什麼樣的過錯？當時有勇敢承認嗎？如果沒有，後果為何？如果你選擇勇敢承認，你的未來可能會發生什麼變化？

在營救美國駐伊朗大使館被扣人質的作戰失敗後，美國總統卡特立即在電視上鄭重聲明：「一切責任在我。」這句話，使得卡特總統的支持率驟然上升了10%。正確對待錯誤和責任，也是做人應具備的最起碼的品德。及時地承認並修正錯誤，就可以將錯誤的負面影響降至最低。

「是否真的有一些人比別人更敢於承認錯誤、擔負責任？這些人是否真的比別人更有可能成功？」就這一問題，米勒曾走訪過上百個企業家和經理人。答案是肯定的。《櫻桃樹是我砍的》共分為四個部分：

第一部分「這是我的錯」

給我們講述了犯錯並不可怕，可怕的是沒有主動地從內心深處承認自己的錯誤。

第二部分「承擔責任，成熟的標誌」

向我們說明了責任是一個人成熟的標誌，能夠承擔責任的人，是可以委以重任的人，也是值得信賴的人，承擔責任並不是一件壓力很大的事，而是學會對自己的行為和選擇負責。比如說，當你答應同學或家人要做一件事，就要盡力完成。

第三部分「做優秀的人」

告訴我們責任心是成功的基石，不負責任的人將會一事無成。無論在學習、工作或人生道路上，若缺乏責任心，成就與榮譽都難以真正實現。責任心讓人勇於承擔，面對困難時不退縮，推動我們不斷努力前行。工作因責任而精進，榮譽因責任而獲得，人生也因責任而更有價值。

第四部分「超越責任」

闡述了在榮譽、成功以及工作等方面，一切都不能離開責任，責任是我們追求成功的基點和動力。華盛頓不只獲得信任，更奠定了領袖的高度。當我們勇於認錯，並進一步以責任轉化為自我超越，就能在人生與事業中開創更長遠的榮耀。

你是否也能勇於認錯及承擔自己該負得責任呢？