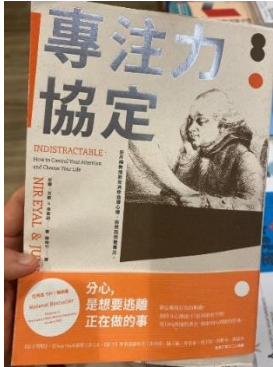




書名	專注力協定	
作者	尼爾艾歐 和 李茱莉	
我的感受/ 推薦原因/ 書中金句/ 其他……	小朋友，你們是否曾經試過很想用心聽老師講課，或者留心做功課時，但總是提不起勁，不能精神抖擻地完成任務呢？不只是小朋友有難以專心的時候，其實老師都會有專注力不足的情況出現啊。所以當我在逛書局一看到這本書的時候，我便立刻停下來閱讀！我發現這是一本能促使我們更有效工作的書籍。因為這本書仔細地提出了四個能有效幫助我們處理專注力不足的解決辦法。 就以你們為例，要記得避免使用「方便」作為藉口。例如，你們不應認為上 eClass 就能查看每天的功課，那麼方便，所以不用把宗課欄中的功課抄進手冊內。又或者你們也不應過分倚賴 iPad 文字自動校對的功能。你們不應認為既然 iPad 會自動把所輸入的文字自動更正，那麼方便，所以便不用學懂英文生字的正確串法。試想想，如果凡事都以「方便」作為原因，那麼在課堂上你豈不是這樣不做、那樣又不做？那麼你還能專心進行課堂上老師安排給你的學習活動嗎？你還能有所得着嗎？ 另外，我們每人能夠專注的時間都不一樣，所以我們要分清楚「想做的事情」和「需要做的事情」。換句話說，我們要學懂把事情分緩急先後，在專注力充足的時候處理一些我們必須要做而且十分重要的事情。 如果你有興趣知多點有關處理專注力不足的解決辦法，可以看看這本書呀!☺	