

Be a better me!

I can do it.

在福和成就更好的自己



Topic: 我們站得越高，才能托舉孩子走得更遠： 自主學習、自我領導

114學年度第一學期七年級家長日

阿武校長 114/09/20

十年才能成樹，百年方能育人。
現代教育急於見效，讓成果凌駕過程，
但真正決定成長深度的，始終
是態度與習慣。



圖片來源：未來family網路文章
2022/03/01

快感來得越快，真正的幸福就離得越遠

速效多巴胺（短暫刺激）

- 來源：短影音、手遊升級、社群通知
- 特徵：滑一下、點一下，瞬間刺激，卻轉眼消退
- 缺點：來得快、退得也快，讓人欲罷不能

慢效多巴胺（長久滿足）

- 來源：學新技能、運動、與朋友深度交流
- 特徵：像一頓用心準備的美味正餐，不會立刻衝擊，卻能帶來長久的滿足感
- 優點：需要投入時間與努力，卻能讓快樂更穩、更深



自主學習，不只是會知識，更是會學習

態度 × 習慣 × 方法 = 孩子面對未來的底氣

- 從 Learn to know → Learn to do → Do to learn
- 讓知識變成實踐與反思的養分
- 學習變得立體、有意義、有價值
- 面對 AI 與劇變，唯有終身學習力，才能站穩腳步，甚至塑造自己的未來

7 個習慣：改變習慣的關鍵，不在禁止，而在建立新的習慣

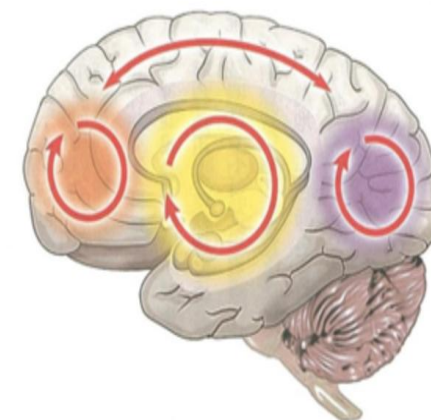
關鍵觀念

- 改變 = 先看見現況 → 設定目標 → 練出新行為路徑
- 用禁止的方法，無法改變習慣；必須用建立新習慣取代舊習慣

- ✓ **責任感不足**：遇事逃避、被動消極
- ✓ **缺乏方向**：沒有目標、只看眼前
- ✓ **自律力弱**：容易分心、無法堅持
- ✓ **心理脆弱或價值觀偏差**：玻璃心、自我中心
- ✓ **人際互動差**：愛批評、不尊重、易衝突
- ✓ **社交孤立或操控他人**：孤僻、愛掌控
- ✓ **承諾不一致**：說一套做一套、缺乏信任

- **主動積極**
- **要事第一**
- **以終為始**
- **解彼知己**
- **雙贏思維**
- **統合綜效**
- **不斷更新**

「神經迴路」的概念



腦部不同部位的持續運作，例如一再重複特定的動作或念頭，就能產生固定的「神經迴路」。某一模式經再三重複而鞏固，使得所對應的神經迴路強於其他神經路徑，這就是我們熟知的「習慣養成」。

**愛，不應該只是守在孩子身邊，而是幫助
他站穩自己；**

**規範，不應該只是壓住孩子，而是幫助他
長出判斷力與責任感。**

選擇福和國中，就是選擇一種教育價值

- **敢管教，有溫度：** 勇於規範，也用心輔導
- **在界線中成長：** 規範教責任，關愛養自律
 - **態度習慣，勝過分數**
 - **持續進步，持續更新**