**南投縣立三光國中國三學生與校長有約 勉勵資料 108年3月**

**△自己的價值，由自己決定，「選擇」決定命運，「環境」造就人生。**

人，因「**夢想**」而偉大、因「**目標**」而篤定、因「**計畫**」而踏實

因「**學習**」而成長、因「**行動**」而成功、因「**團隊**」而卓越

因「**感恩**」而幸福。

**△面對會考我該怎麼辦？掌握「正常、規律」原則。**

1.生活作息保持正常

2健康營養的飲食

3.規律的運動與適度的休息

4.正向的心理建設

5.適應考試當天的作息

**△定、靜、安、慮、得。**

**△專注的力量。**

**△目標設定，避免懶散，善用時間管理，讓微行動成就大未來。**

**△學思並重，勤作筆記-**把詳解變成自己看得懂的文字寫下來。**。**

**△被動只會平庸，主動成就優秀，熱情創造卓越。**

**△告別平庸的最重要方法⭐戰勝兩個壞毛病—「拖延」與「抱怨」。**

**△行動與速度是成功的關鍵！成功者一定是行動者！**

**△養成好習慣的最好方法，「做一下就好！」**

**△提早三分鐘，做事更輕鬆。今日事今日畢**

**△「福」從做中得歡喜，「慧」從善解得自在。**

**△生、會、熟、精、通。**

**△管理時間三原則**

1.對時間要有預算觀念。2.排出目標的優先順序。3.時間中講求效率。

**△時間管理小技巧，善加運用巧妙多。**

1.直奔主題：要遠離瑣碎。一次只做一件事情。

2.80/20原則：精力集中在最績效的地方，所謂「好鋼用在刀刃上。」

3.現在就做：拖延是大量時間被浪費的主要原因。

4.該走就走：不要被無聊的人纏住，也不要在不必要的地方逗留太久。

5.避免爭論：寬容的心態與合作的意識會使人如沐春風。

6.成本觀念：如為省一元錢而排半小時隊，其實都是極不划算的。

7.精選朋友。

8.善用電話：打電話前要有所準備，通話時要直奔主題。

9.集腋成裘：零碎時間可以織錦衣。成功它需要日積月累的努力。

10.疲前休息：在疲勞之前休息片刻，可使自己始終保持最佳狀態。

11.勿鑽牛角：可以把問題記下來，讓潛意識和和時間去解決它們。

12.速讀人事：把有價值的部分內容「檢索」出來，迅速抓住要點。

13.行動計畫：計畫一分鐘，節省四分鐘。

**△12句貼心話，與大家共勉之**

**•** 【成長】是留給有【目標】的人！• 【掌聲】是留給有【付出】的人！

• 【智慧】是留給有【定力】的人！• 【能力】是留給有【用心】的人！

• 【享受】是留給有【犧牲】的人！**• 【機會】是留給有【準備】的人！**

**• 【運氣】是留給有【實力】的人！**• 【舞台】是留給有【肚量】的人！

• 【尊重】是留給有【修養】的人！• 【壓力】是留給有【志氣】的人！

• 【希望】是留給有【行動】的人！• 【成功】是留給有【堅持】的人！