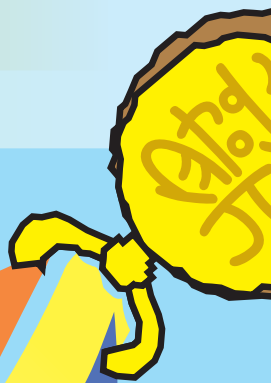




如何激發 學習的動機



1. 提升自我價值感，忘掉一些沒有意義的負面評價，要相信自己、看重自己。

2. 擬定讀書計劃，然後確實執行。

3. 找一群志同道合的同學，選定固定時間來讀書，有問題也比較容易討論出答案。

4. 訂定適切的挑戰目標，有助驅使自己努力向前。設定目標時，一定要誠實面對自己，不要好高騖遠，也不要低估自己。

5. 給自己一些鼓勵，例如可以鼓勵自己，如果達到目標可以看30分鐘喜愛的電視節目

