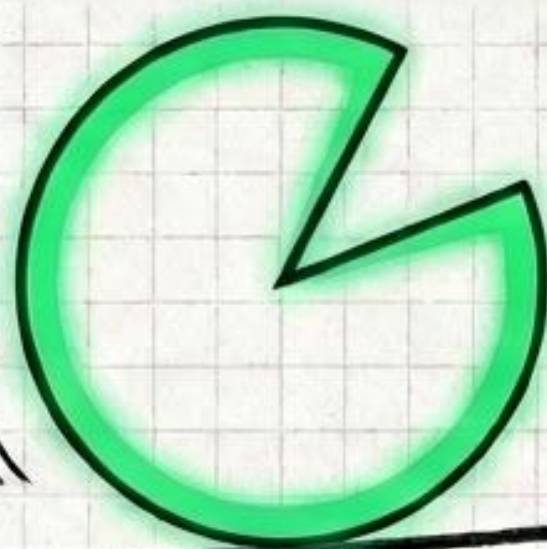


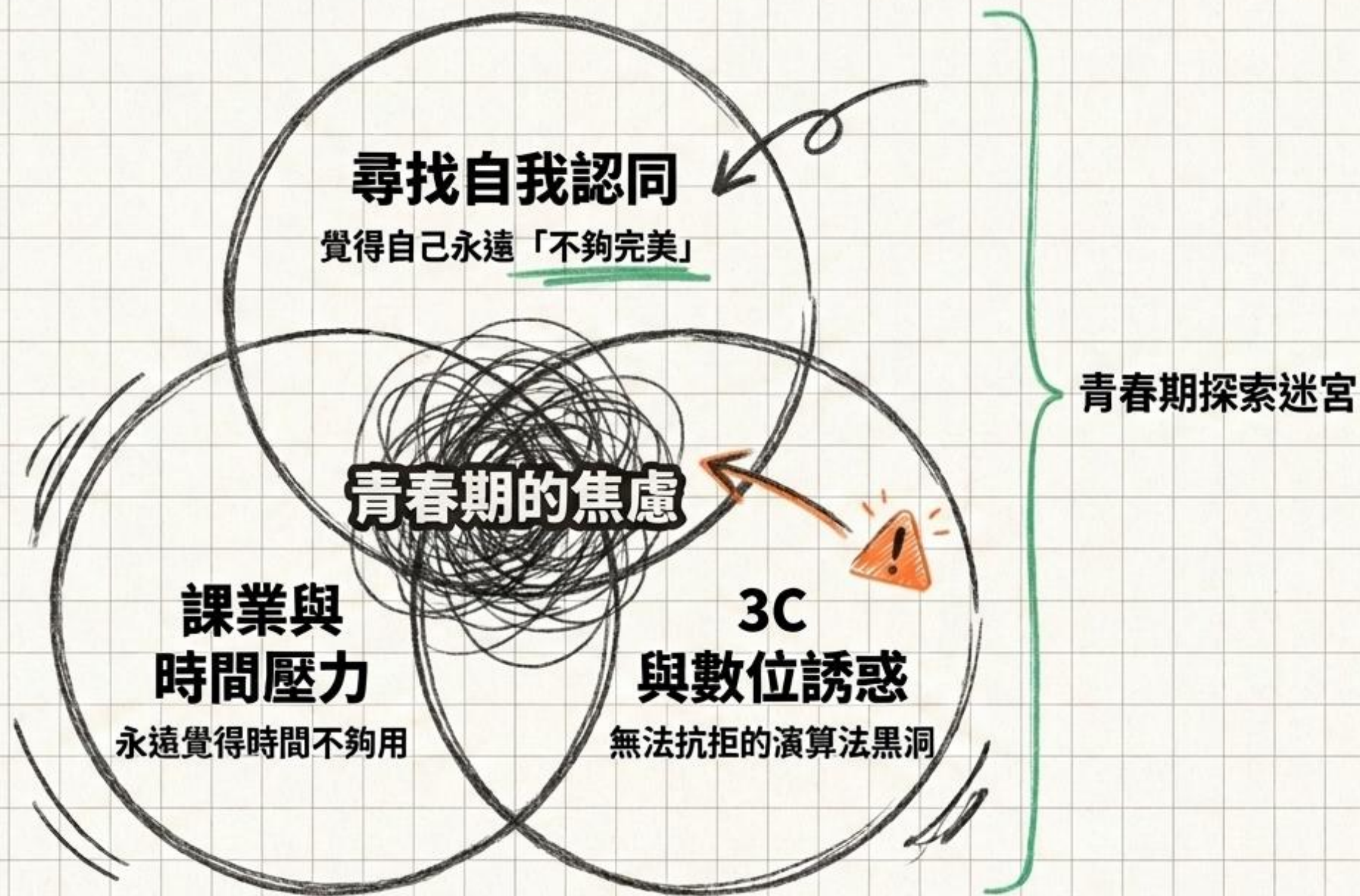
暑假自我升級計劃

從接納自我到奪回生活掌控權

分享人：阿武校長2026/06/30



給福和國中生的專屬探索指南 | 涵蓋心態重塑、時間管理與數位戒斷



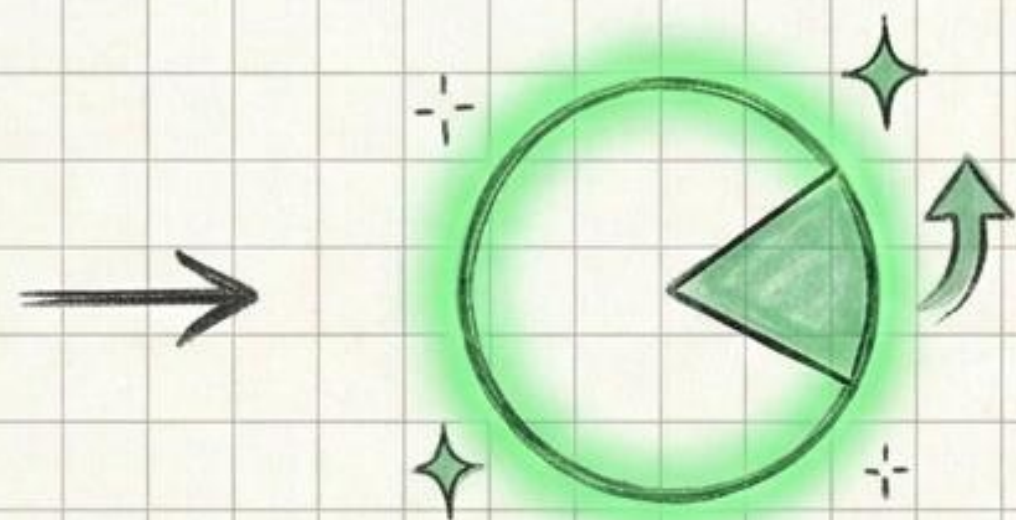
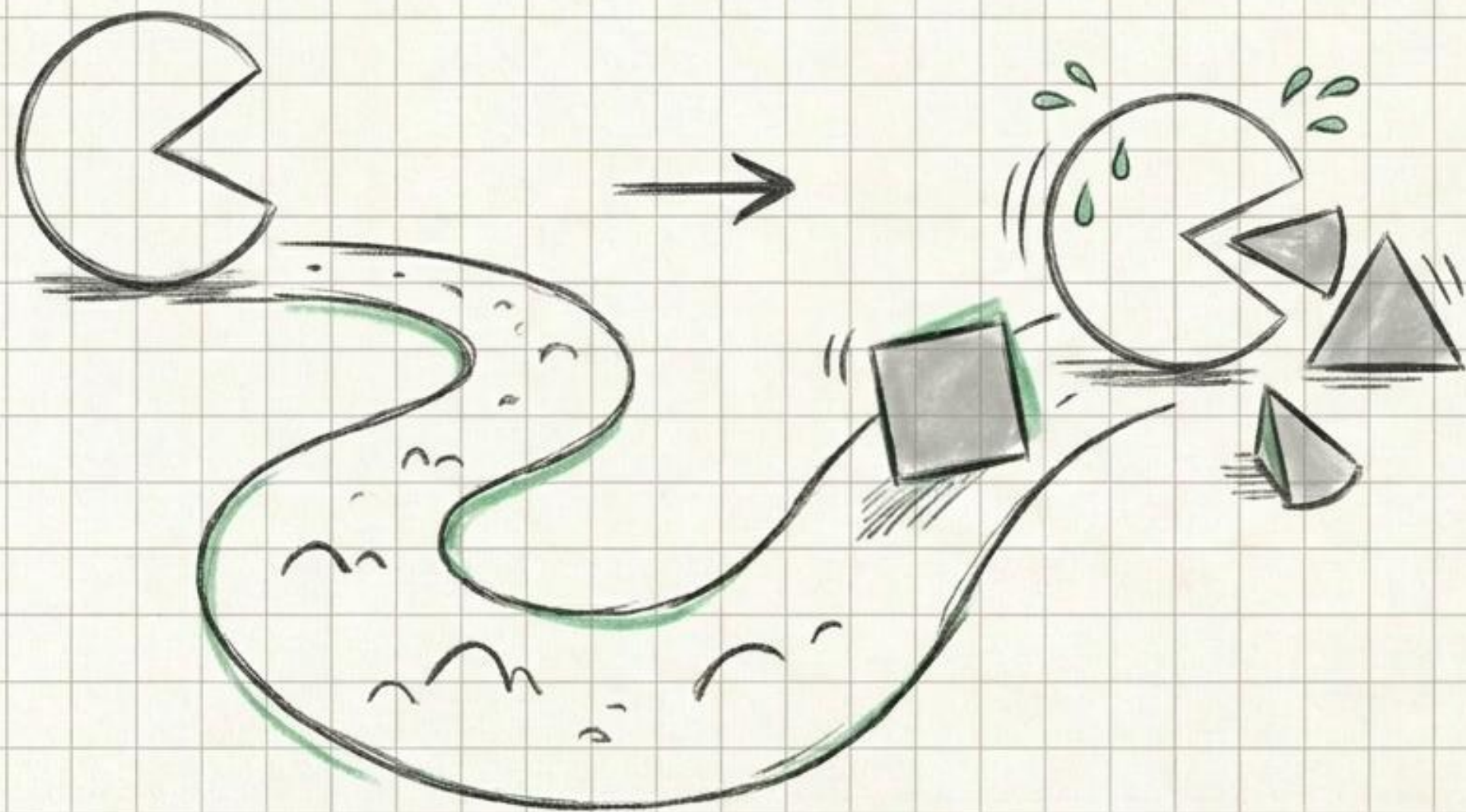
阿武校長不說教，這是一本為你準備的「闖關秘笈」。我們分三關：心法、技法、環境，陪你一起練功升級！

全新詮釋 《失落的一角》：在尋找中鍛鍊與完整自我

出發：
帶著「缺角」踏上旅程

旅程中的鍛鍊：
嘗試、碰撞、學習

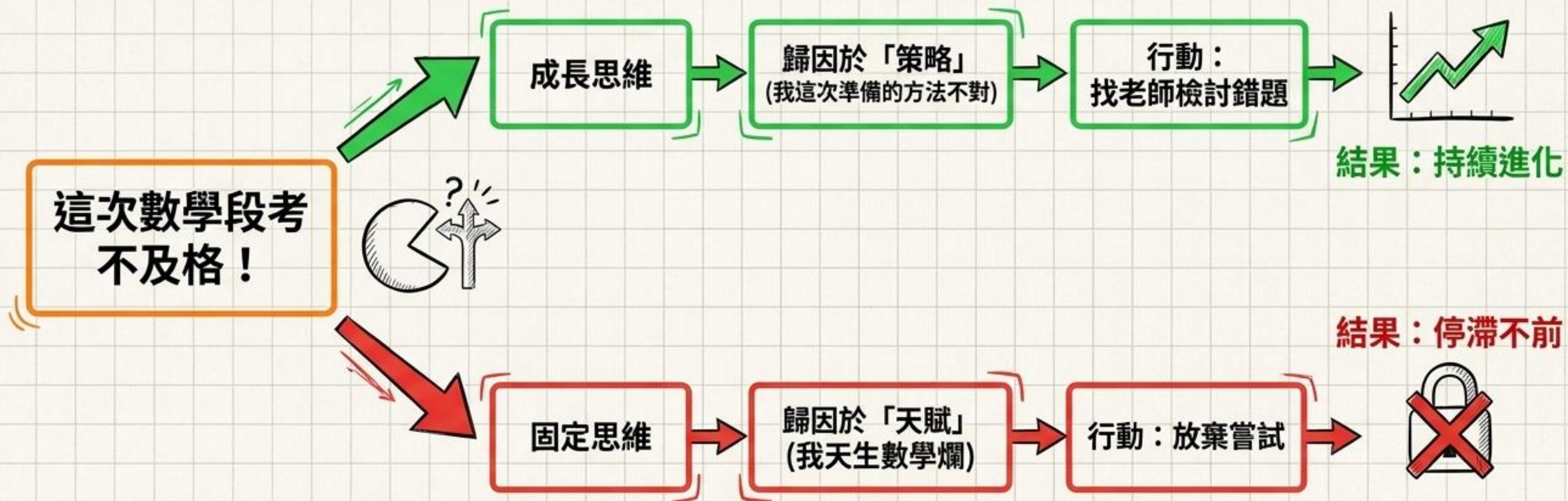
完整的真諦：不只是填補，
而是成為更好的自己



經過旅程的磨練，你已不再是原來的你，而是一個更堅韌、更豐富的自己。

Takeaway:
尋找的過程本身就是成長。
每一次的嘗試與修正，都讓你
比過去的自己更強大、更完整。

遇到挫折時大腦的 Y 型分岔路口



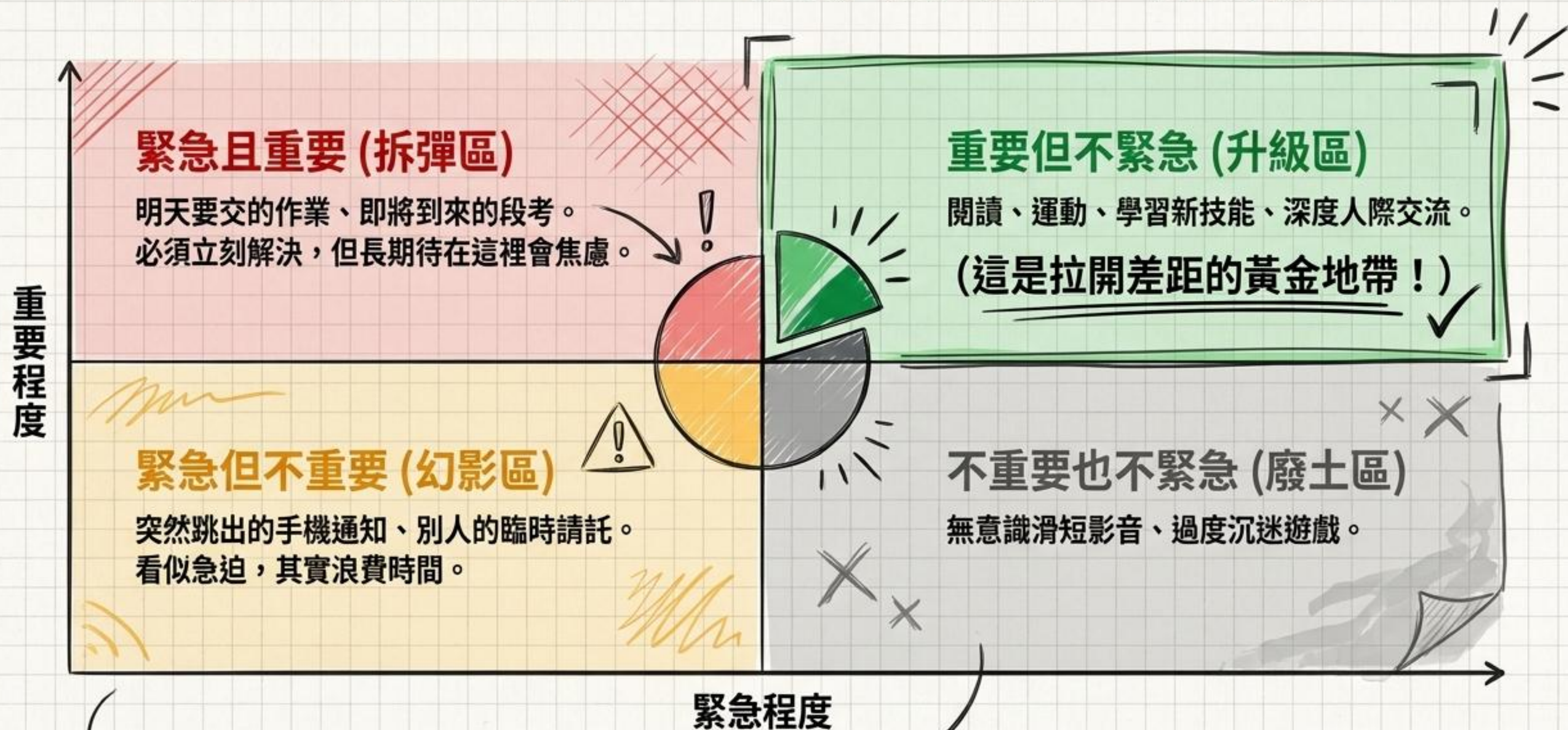
核心觀念：失敗本身不會決定你的未來，你大腦「解釋失敗的方式」才會。

如何使你的大腦再優化升級

Mindset Diagnostic Matrix

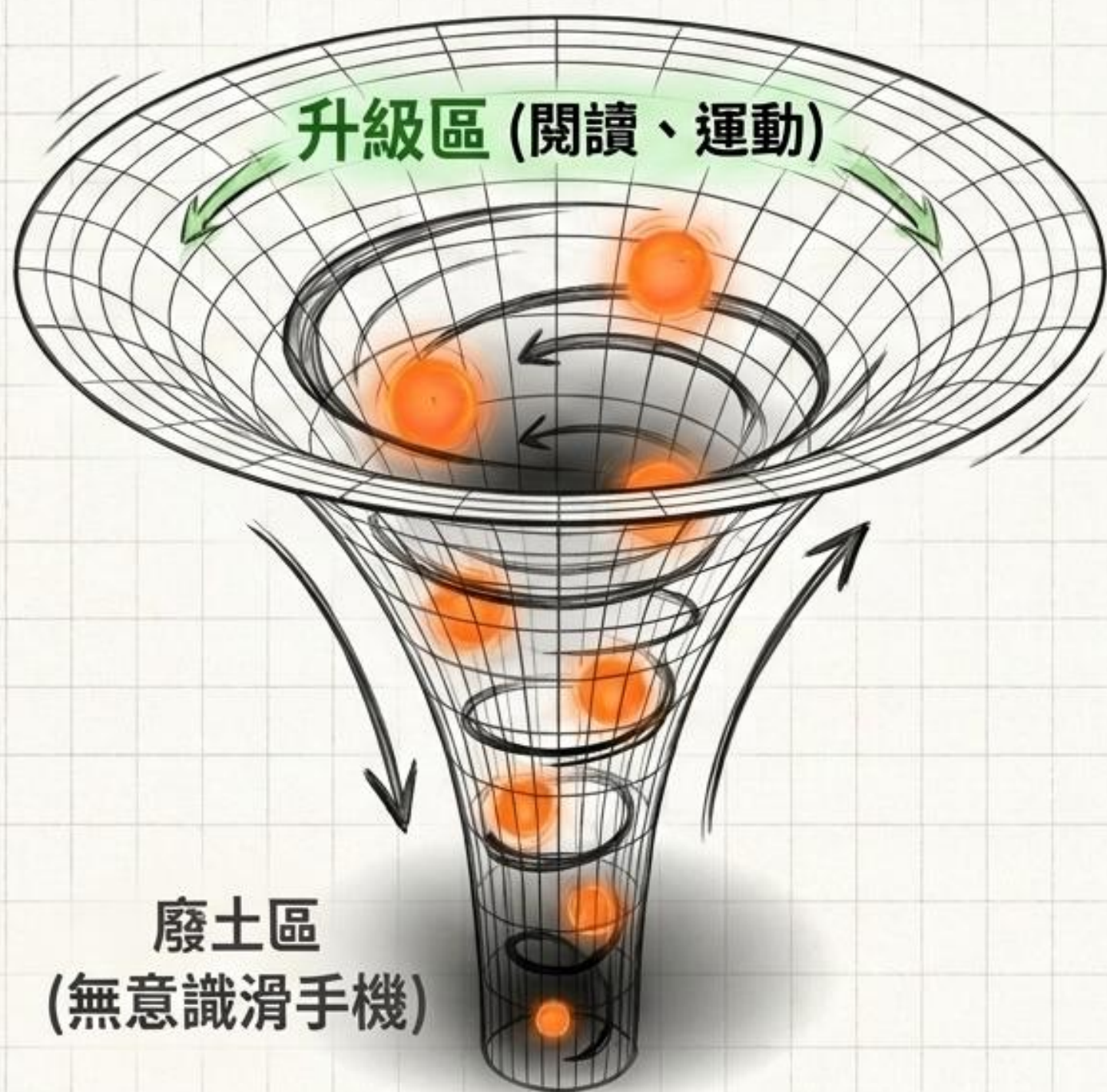
	固定思維 (Fixed Mindset)	成長思維 (Growth Mindset)
面對挑戰	逃避，怕暴露缺點 ✓	迎接挑戰，視為升級機會 ✓
面對批評	覺得被攻擊，自我防衛 ✓	從中尋找有用的回饋 ✓
關於努力	認為只有「不聰明」的人才需要努力 ✓	努力是通往精通的必經之路 ✓
看到別人成功	感到眼紅、備受威脅 ✓	從他們的成功中尋找靈感與方法 ✓

重奪時間主導權：重要與緊急的時間戰區



真正的時間管理高手，會把最大的精力投資在「升級區」，避免未來產生更多的「拆彈」危機。

最恐怖的外在敵人：無情的演算法時間黑洞



多巴胺劫持 (Dopamine Hijack)

短影音和社群媒體的演算法經過精心設計，提供廉價且快速的多巴胺，讓你的大腦上癮。

引力效應 (Gravity Effect)

這股力量會無情地將你的注意力，從「重要象限」吸入「廢土象限」。

Takeaway:

沉迷 3C 不是因為你意志力薄弱，而是因為你正在對抗一整個由頂尖工程師打造的「注意力收割機」。

數位與實體的對決：你正在過哪一種生活？

3C 沉浸

速食型、極度波動、容易空虛



時間黑洞，回神已過三小時



過目即忘的碎片化資訊，
僅有視覺與聽覺



冰冷的按讚數與表情符號

多巴胺分泌

時間感知

記憶與感官

人際連結

實體參與

長效型、穩定累積、帶來真實成就感



心流體驗，深刻感受到當下的存在



深度記憶，結合五感的立體體驗



有溫度的眼神交流與肢體語言

對抗實體消亡：發起你的「數位戒斷」行動



危機 (The Threat)

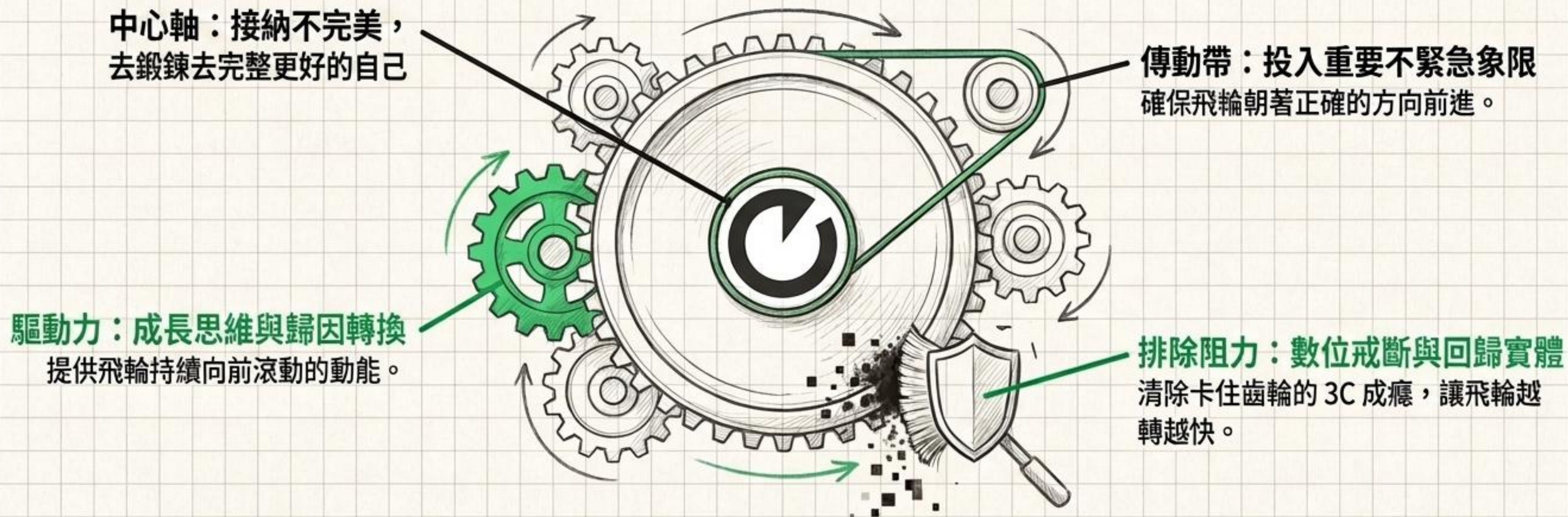
具體的消亡：當身邊環境面目模糊，我們就會開始為虛無的未來焦慮

奪回掌控權 (The Action)

- ☐ 劃定無螢幕區域（例如：餐桌、臥室）。
- ☐ 安排「實體專屬時間」（例如：每週一次的戶外運動或紙本閱讀）。
- ☐ 關閉非必要的推送通知，讓手機變回工具，而不是主人。

將一切串聯：你的自我重塑飛輪

福和國中生自我重塑飛輪



當你放下手機，帶著接納不完美的自己，將時間投入在真正重要的事物上，你就能滾動出屬於自己的強大力量。