

# 如何訂立可實現的目標 從而保持學習動力

心流



# 心流

是一個狀態，意思是指

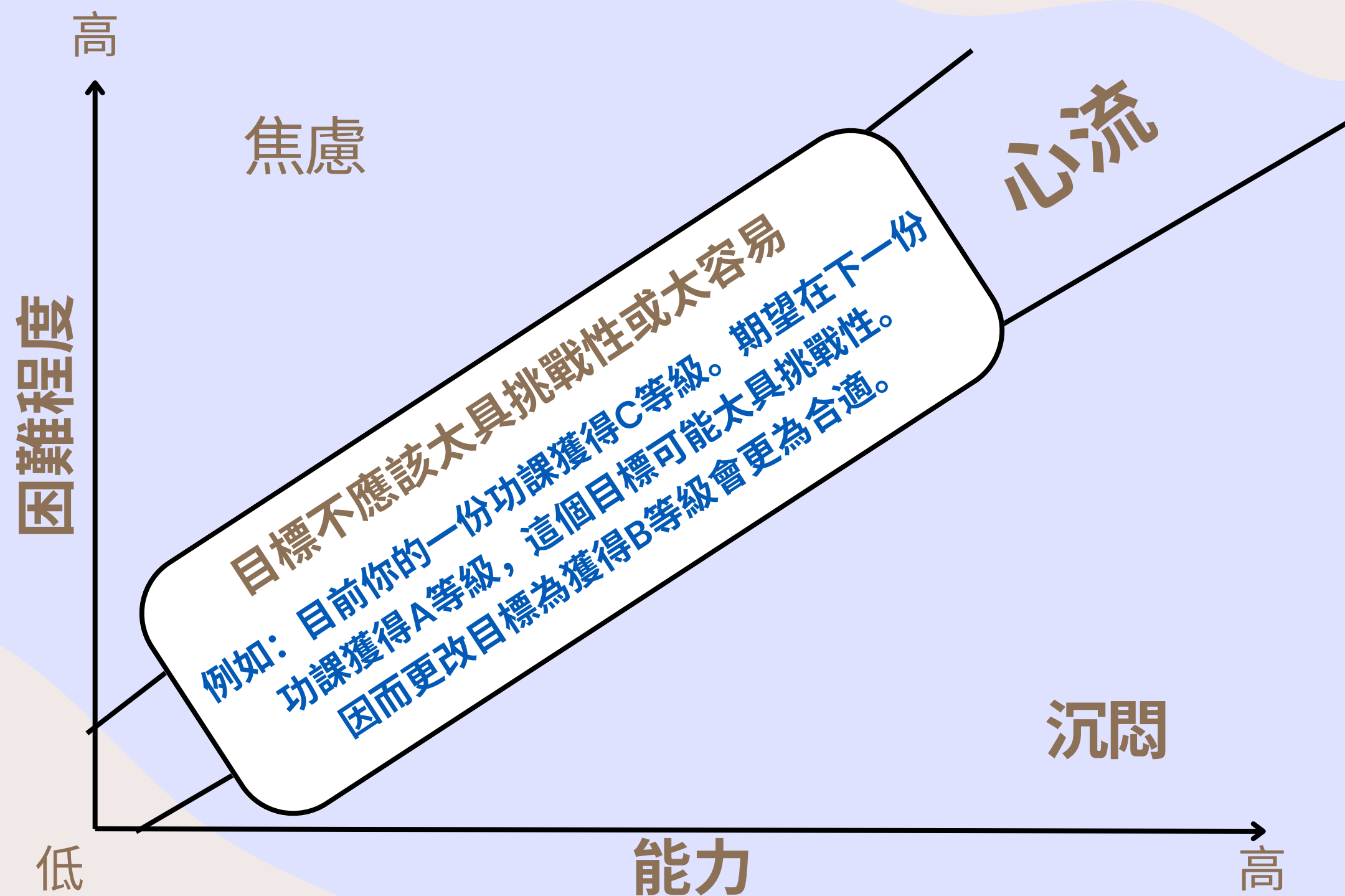
✓ 學生完全投入/專注於學習中，  
以致於忘記了時間、疲勞和其他  
一切的事物



通常會導致  
內在學習動機 ↑  
學習滿意度 ↑  
表現 ↑  
學習效能 ↑

# 可實現的目標 & 心流

為了達到心流的狀態，設定一個可實現的目標是必要的



# 聯絡我們並為新學年 訂立一個可實現的目標

查詢:

[sdrc@hkuspace-plk.hku.hk](mailto:sdrc@hkuspace-plk.hku.hk)

3923 7080

instagram: @hpshccsdrc

