

## 我最想要改變自己的一件事

我最想要改變自己的一件事，就是希望可以更專注地學習。因為我上課時常因分心而沒有聽到老師在講什麼。也經常受到身邊人的干擾而無法專心學習，甚至在段考時常因此未能完成試卷。因此，我最想改變的事就是成為更專注的人，培養良好的學習專注力。

首先，我會找一個安靜且無干擾的環境，遠離手機、電視和其他可能分散注意力的事物，以提供良好的學習環境，進而提高專注力和學習效率。

其次，我會制定一個合理且有效率的學習計劃，包括合理安排學習時間和休息時間，避免長時間學習造成過度疲勞，影響學習效果，而是在學習和休息之間找到平衡點。

最後，我會定期檢視自己的進展，並記錄改變的過程。只要有一點進步，我就會給予自己獎勵和鼓勵，保持積極的態度。我知道這個改變不是一蹴而就的，而是需要一點一滴的累積和堅持。我相信，透過這些努力，我一定可以克服學習上的問題，提高學習效率，讓段考不再是我的噩夢。