

我遇到的問題:

節制不了自己

網癮 ⚡



原神  
原神  
原神

17/10

Youtube

同人動漫  
音聲  
五路器 手機

11:00p.m.



90%  
☆☆☆

原因:

想玩  
(好玩)

想完成每日任務

想抽角色  
練強度

不想學習  
心子自

覺得無聊  
不想出門

MYP



不學習  
對你

文牌  
☆

檢討:

電子產品的使用量  
變低了:)



解決方法:

盡量縮短玩的時間

① 平衡學習和玩  
的時間

② 多做其他事情  
分散注意力



☆☆