為什麼上課不要去裝水 班級： 座號： 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

上課的時候，你有沒有想過要舉手說：「老師，我可以去裝水嗎？」其實，這個小小的動作，看起來沒什麼，但對學習卻有很大的影響。

第一，上課去裝水，最直接的問題就是「錯過重點」。老師常常一邊寫黑板一邊解釋，可能一句話就把觀念講清楚。結果你剛好不在，回來時黑板多了好幾行字，卻完全不知道老師剛才說了什麼。就算問同學，他們也未必能清楚轉述，最後吃虧的還是自己。

第二，裝水會影響班級秩序。想像一下，全班都在安靜聽課，突然有個人站起來走出去，然後回來的時候門「咿呀」一聲，所有人的注意力都被拉走。老師的思路也可能被打斷，教室氣氛一下子就散了。別小看這些干擾，它們會讓一堂課的專注度下降很多。

第三，其實「口渴」大多時候不是急迫的問題。身體完全可以等到下課再去喝水。如果真的很渴，那很可能是因為上課前沒有先喝水。養成「下課時去裝水」的習慣，就能避免在上課時分心。相反地，如果動不動就想跑去飲水機，很可能只是想偷懶或找理由離開教室。長久下來，專注力會愈來愈差。

最後，上課不去裝水，其實是一種「尊重」。尊重老師的教學，也尊重同學的學習。大家都希望有一個安靜、專注的環境，如果你因為一點點小事就常常進進出出，不只打斷自己，也影響全班。

所以說，裝水這件小事，其實很重要。記得在下課時就把水杯裝滿，準備好再進教室。這樣一來，你就能安心坐下來專心聽課，不會錯過任何重點。養成這個習慣，不但讓學習效率更高，也會讓人覺得你更自律、更成熟。

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |