

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

| | | | |
|------|---|----------|--------|
| 計畫案號 | 112-10 | 繳交日期 | 113/05 |
| 讀者姓名 | 石崇佑 | 單系 位所 | 化學工程系 |
| 書名 | 先別急著吃棉花糖! | | |
| 心得 | <p>這本書主要在說一個實驗把小孩子單獨留在房間裡，給他們一人一塊棉花糖，他們可以選擇馬紹吃掉棉花糖，或是等十五分鐘，再多一塊棉花糖當獎勵。研究發現能等待獎賞的小孩長大後大多數都比馬上吃掉棉花糖的小孩成功。會選擇這本書是因為以前看過一個實境節目的棉花糖實驗，因此對於這個實驗感興趣，想更深入探討!書中主角在四歲那年參加過棉花糖實驗，四歲的他，雖然有十幾次想放棄吃掉棉花糖，但是他努力轉移自己不要注意在那塊棉花糖上，最後終於撐過了那個對四歲小孩來說很漫長的十五分鐘，得到了第二塊棉花糖，那塊對他來說是全世界最好吃的一塊棉花糖，這就告訴我們在預測一個人未來成不成功，能不能延遲享樂是很重要的指標。在你成功之後，就可以開始享受延遲享樂的報償，在這段時間，要多肯定自己在進行棉花糖挑戰上的成績，最重要的是要保持樂觀，不然哪一天心情開始悲觀開始往下走了，把好不容易堆積起來的棉花糖，一次全部吃掉，以後回憶起來會覺得自己很失敗，在這個挑戰中半途而廢。因此我們可以去省思自己做任何事的耐力，從小事情改變自己，培養成功的道路，忍一時可以成就未來更好的自己，這才是最值得的。我很喜歡書中說的:成功看的不是你的過去或現在。當你願意開始去做別人不願意做的事時，就是成功的開始。</p> | | |