

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	113-13	繳交日期	113/04
讀者姓名	張婷佳	單 系	位 所 電子系所
書名	告別懶惰:真懶人寫的懶散擺脫術		
心得	<p>感覺自從疫情過後，自律的書一直暢銷排行榜的前茅，看著大家分享自己的過程，都覺得他們一開始可能就都有基礎，所以在做的時候可能會比較輕鬆挑戰成功。這一本書的作者特別說明，我們是”幼稚園”等級，所以不要一下子就想要有好的結果，想想如果現在有一個幼稚園小孩做錯一件事，我們應該也部會特別覺得怎麼樣，在練習就好。所以我們不要一開始就把目標設置的太高，這樣每天都做不到，就會開始自我貶低心想:[別人可以我就是不行，我真的沒救了，乾脆回到之前一樣好了，反正不管我再怎麼努力還是一樣]。作者特別也提到關於自我貶低這方面是對事情沒有任何幫助的，大部分的人面對負面情緒比較容易沒辦法得到動力，只有少部分的人可以靠著負面的情緒，獲得之後的動力。所以我們需要盡量保持我們愉悅的心情。</p> <p>我在書中學習到，我們要從最簡單不過的事情來當成我們的每日任務，我希望睡前和早上一開始起床不要滑手機，那我就睡覺前把手機放到我在床上躺著拿不到的地方，這樣我就不會想要滑手機。每天回家後 15 分鐘整理自己的房間，就 15 分鐘計時，作者提到會發現說其實 15 分鐘也沒多久，一下子就過了。有了乾淨且沒有干擾的環境，接下來我們要做任何事情才會不受影響。這兩點我想要從看完書本後開始嘗試做看看，希望可以順利。</p>		