

文章02:

美國史丹佛大學研究:成功者共通的關鍵特質

作者:粘薪豐/11112003

首先我從先別急著吃棉花糖這一部影片中看見了成為一位成功者原來從四歲還在就讀幼稚園中班的時候就看得出來將來有多大的機會能成為一位非常棒的成功者甚至是一位非常優秀的主管兼領導者,我也從影片中看到了**意志力跟自制力(自律性)**這些看起來不怎麼起眼的的能力,卻能為影片中孩子以及我們每一個人的生活甚至是一輩子的人生帶來非常巨大的化學變化。

其實我小時候也當過影片中測試小孩的位置,只不過需要把棉花糖換成水還有把規則從忍住十五分鐘不吃棉花糖就會得到第二顆改成喝完一杯水就能得到高級的焗烤料理以及好喝的飲料,我的家人對我的實驗時間是在我小學一、二年級去台中看牙醫完的時候,但在這之前要先前情提要一下,我是來自於彰化縣福興鄉比較偏鄉下地區的城市,大約十年前我的家人就我建議要去台中看牙醫拔乳牙,因為他們覺得彰化地區的技術還沒有像台中一樣牙醫的品質那麼好,然而我當時才八歲左右完全不太懂這些東西,但是我還是記得在我拔完牙齒非常需要我小時候非常喜愛的飲料時,卻還是要先喝完我當時比較不喜歡的水,才能得到我想要的飲料以及高級的焗烤料理。

不過長大且更懂事後才發現家人當時在我國小一、二年級時的用心良苦,原來他們是想要讓我先**體驗以及培養那一種將來出社會甚至在做我們每一個人每天不管在何時何地都會需要做的選擇的時候要記取先苦後甘的這一種遊戲規則**,也可以用「**延遲滿足**」這個一開始還沒看影片跟文章看到比較難理解的一種名詞,因為文章中有提到延遲滿足是影片中孩子們成功讓自己分心、減輕誘惑的魅力的一種專業且重要的一種代名詞,更讓我想起國小五、六年級時間參加樂樂棒球校隊幾乎每天犧牲自己中文的午

修時間也要積極努力的練習樂樂棒球基本的動作以及一些比較機密的戰機，例如：傳接球、聽教練講解跑壘的技巧、討論幾壘有人的時候應該要執行那一種戰術等等基本的動作，不過我當時也會給自己一個短期的目標來跟自己的惰性當朋友，例如：練好一種戰術加幾次的傳接球就可以得到一杯飲料或一條糖果來約束自己進而形成先苦後甘的遊戲規則。

最後我覺得看完先別急著吃棉花糖這部影片跟文章讓我學習到最重要的一點就是想要成為一位非常優秀的成功者必須具備非常多的特質，因為有非常多特質，我在這邊就挑了我自己覺得比較重要的事情來給它一個版面，我說的它指的是先苦後甘的能力且可以用於每一個人在自己的人生遇到難題的心態調整能力。

(967字)

影片02： 雁行理論 (Geese Theory)

作者:粘薪豐/11112003

首先看完雁行理論這一部影片後,我腦海中首當其衝跑出來的**第一個畫面**能與雁形理論這一個從字面上對於還沒看影片的人可能會比較難理解一點的理論串連起來的內容，我當下看完跑出的第一個畫面是國小時期參加的樂樂棒球校隊，至於為什麼第一個畫面會跑出國小時期參加樂樂棒球校隊最大的原因是樂樂棒球是我學生生涯第一個參加的校隊也是我的學生生涯第一次代表學校參加比賽(縣賽)的球類運動，在當時也有運用到雁行理論的**團隊合作、互相扶持、輪流領導、激勵同伴、一加一大於二**等等的**能力**來讓我在大學生涯第一個報告中想起國小時期的點點滴滴，不管是每天犧牲中午的午休時間來練習基本動作還是去比縣賽的時候遇到裁判誤判而輸掉關鍵進軍八強的賽事的時候如果調適自己心態的方法。

再來要介紹的是我當下看完雁行理論這一部影片後從腦海中跑出來的**第二個畫面**是要追溯到我國中時期參加校內一年一度舉辦的班際盃籃球錦標賽，我個人印象最深刻的地方除了在我國中三年級也是我國中生涯第三次參加班際盃拿到了亞軍之外，另一個印象深刻的畫面也是跟國小時期參加樂樂棒球時遇到的裁判誤判事件，不過國中時期的我可能比較血氣方剛一點會覺得裁判是不是有在偏袒自己認識的班級，因為當時裁判都是由校內體育組的體育老師組成的裁判團，才會在當時腦中浮現出那一種想法，現在進入大學時期在想一想其實就把因為誤判而沒辦法拿到國中生涯提前拿一座冠軍也沒關係，就當作是一種**寶貴的經驗**就可以了。

緊接著要分享的經驗是看完雁行理論這一部影片後從腦海中跑出來的**第三個畫面**是在我高中時期參與兩年的籃球社團雖然聽起來跟實際上不是像一般的高中甲組、乙組聯賽一樣能常常出去比賽，但我還是珍惜能跟社團內的學長跟總教練學習一些老師上課不一定會教導我們的知識，除了籃球的相關知識之外，還學習非常多的上課學習不到知識，然而還是遇到跟國小、國中時期遇到的情形一樣我遇到還是在高中生涯的班際盃遇到裁判誤判的情況，但我知道不能在當下亂說話說對裁判不尊重，所以我當時就想著我只要管好自己有沒有做好就可以了，裁判的判決就交由給命運來決定了。

最後我覺得雁行理論這一部影片真的是一部非常棒的影片，除了教導我們**團隊合作、互相扶持、輪流領導、激勵同伴、一加一大於二**這些觀念之外，更讓我知道一個非常的團隊其實就像是家人一樣能互相支持甚至是能跟家人並駕齊驅的一種關係，團隊造就個人的概念。

(969字)