

文章02:美國史丹佛大學研究:成功者共通的關鍵特質

作者:11112041洪子傑

你是否曾經想過為何你同儕可以成功做到他們的目標而自己卻無法達到。明明覺得自己不比他人笨,結果成績卻比別人差。「一群人在相同的環境、資源下成長,為什麼有的人在各領域都表現得相對傑出、有的人失敗?」,這樣的質疑也曾有一群科學家在探討為何有此現象。

在心理學中,有個叫棉花糖實驗,實驗顯示有3成孩童願意「延遲滿足」,實驗內容是一次安排一位兒童進房間,各發給他們一顆棉花糖,並且跟他們說好,如果他們能夠在研究人員離開的15分鐘內,忍住沒吃掉的話,就可以獲得第二顆糖。實驗開始後,有些孩子一口就吃掉棉花糖;有些雖然努力抗拒誘惑,卻仍等不了15分鐘而功敗垂成,還有一些兒童成功忍耐了15分鐘,最後獲得第二顆棉花糖。這就是棉花糖實驗的內容,雖然我們都知道忍到15後就會有第二顆糖,但在遇到類似事件時我們能克制住慾望,放眼未來嗎。

而那些願意等待的孩子淺意識中已經逐漸學會各種「自我節制」的能力,藉著讓自己分心、減輕誘惑。實驗結果顯示當初「願意等待」的孩子長大後不管是在考試、健康狀況或人際關係的表現,相較於另一群「不願意等待」的孩子來的更優秀。因為擁有優秀的自制力,在未來對於誘惑或成癮行為能更有耐心應對。簡而言之,只要擁有強大的自制力,就能掌握未來許多事情的方向,只要你當「願意等待」的那群你就更有機會成功。

在我高中時英文老師曾介紹過21 days challenge這活動,因為要養成一個習慣要連續做21天,老師讓我們選一個小目標當挑戰,要明確且容易達成的,因為越容易達成的越有動力去做,完成後才能循序漸進。因為當時想說平常都沒在跑步,就給自己設定每天跑3km,我在前一兩天還跑得順,但到後面越來越懶惰曾想說算了放棄也不會怎樣,但後來想想如果連跑步都做不到那之後訂目標時不都會想說反正沒做也不會有損失。在下定決心後努力在剩下的天數裡每天固定跑完3km,而且能感受到逐漸習慣3km這距離了,雖然速度沒變快但是心理因素的改變很多。這讓我認知到之後做事情可以從小目標開始訂起,也要自律的去完成訂定的目標,循序漸進去達成理想。

(853字)

影片02:雁行理論 (Geese Theory)

根據影片介紹的是,當雁鳥以V字隊形飛行時,比每隻雁鳥單飛時更省力。雁鳥脫隊時,他會感覺到吃力。所以,他會回到隊裡,繼續利用團隊的力量飛行。當領隊的雁疲倦了,他會退回隊裡,另一隻雁會出來領隊。後面的雁會用叫聲來激勵前面的雁保持速度。若有雁鳥生病脫隊時,

會有兩隻雁留下來陪他，直到他痊癒或死亡。然後，他們組隊飛行，以趕上原來的隊伍。「雁行理論」強調的是**團隊合作、輪流領導、激勵同伴和互相扶持**等四項內涵，與相同目標的人一同努力會比單打獨鬥更有可能達到目的，而且要有同理心以及相互扶持共同向前。

團隊合作：一群人相互幫忙，共同完成目標，適當的幫助夥伴，在有困難時與同伴一起解決，不要只想著單打獨鬥。

輪流領導：輪流替換位置讓大家都知道各個位置的困難點，這樣才更容易相互理解且在幫助他人的時候能更知道他們可能的需求是什麼，除了更有效率以外還能有更多同理心去互相理解團隊。

激勵同伴：在完成目標的過程中一定會有許多困難，每個人負責的也不一定完全成功，每個人的能力不同，有些人可能會做不好，但也不要責備他人，以鼓勵代替責備，一味的責備只會讓團隊的氣氛很糟而且也會破壞人際關係，鼓勵除了可以讓其他人更有信心也可以讓團隊氣氛和諧。

互相扶持：如同前面所說，我們每個人擅長的領域不同，在對方遇到不擅長的領域自己會的話可以伸手幫助他人，我們要互相幫助才能讓團隊更加往前邁進。

我在國高中時很喜歡打羽球，也有跟朋友們利用假日時光一起打，某天看到比賽想說報名看看團體賽，我們那時候常常利用假日互相練習，也有去跟陌生人對打練習，雖然我們不強，但在這段練習時間中明顯感受到我們的進步，也會互相給予建議跟練習方法，依照每個人擅長的都會互相學習，我擅長的是前場，他們會問我怎麼讓小球更加穩定，我也會向他們學習我不會的東西。即使我們在練習時狀況不好一直失誤但也都會互相鼓勵加油。比賽當天因為緊張而失誤也是都給予鼓勵，畢竟第一次參加這種大比賽都難免會緊張，最後雖然突圍循環賽，但在第一場單淘賽就輸了，雖然成績不是很好但是一次很難得的機會，也讓我們更有信心參加之後的比賽。

(869字)