

美國史丹佛大學研究：成功者共通的關鍵特質

當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？史丹佛大學教授凱莉·麥高尼格透過研究每個孩子的自制能力和長期追蹤他們未來發展進而得出答案，發現到自制能力和未來發展成正相關，且同時自制力可以被人為訓練；文章中也點出了，能夠延遲享受的孩子在未來相對會有更優秀的成績及更好的發展，不論你過程如何掙扎，試圖脫離誘惑，只要能堅持住，你未來的可能性將會更大。

在棉花糖實驗的結果，有30%左右的兒童願意「延遲滿足」的，米歇爾進一步分析這群孩子如何等待獎勵出現：有些孩子會故意不看棉花糖、有人哼歌、有人乾脆放空，這些行為的背後，暗含了這群孩子已經逐漸學會各種「自我節制」的策略，藉著讓自己分心、減輕誘惑的魅力。

一個人會成功或失敗，箇中差別不在基因、更不會是運氣，而是在於你懂不懂得自我控制、願不願意為了更大的目標而忍耐痛苦、抵抗誘惑，從而真正達到「選你想選的、做你想做的」境界。

當我看完了這篇文章，我也陷入了深深地自我反省之中，以做這份線上作業為例，當我知道有這份作業時已經比同儕晚知道了很多，已經有許多同學閱讀完並且繳交，而我卻看了一下作業時間至九月三十日，覺得時間還很多所以不以為意，直到了繳交前的最後一個周末，才開始有了危機感，所以暗暗的對自己說這周不能再出去玩耍了，必須趕快的做完作業。

在新的一周又開始時，我好像又忘了自己說過了甚麼話一到了晚上，連續被朋友們約出去了四個晚上，永遠都將做報告的事情拋諸於腦後，總覺得明天再做，不懂得自我控制、不願意為了更重要的作業而忍耐痛苦、抵抗不了誘惑，雖說過度忍耐、從不滿足自己的慾望也不對，但自己靜下心來想一想之後關於現在的選擇與決策，究竟是不是深思熟慮後所得到的結果。

所以人生要走向成功或失敗，決定權其實一直都在你自己，如果當時我不與朋友們出去夜衝、唱歌，或許在這星期五的下午我可以出去玩耍得更開心，而不是把自己關在房間內打報告，自制力與天生的個性有關、是不可學習的說法，命運並非由基因決定。我們只要懂得提高前額葉皮層的活動力、抑制皮質下腦區導致的衝動行為，便可以有效提升自制力，所以這篇文章讓我學到要所以這篇文章讓我學到要抑制自己的衝動行為，三思而後行，不要想到甚麼就去幹嘛。

(共943字)

雁行理論觀賞心得

一、團隊合作

呈現V字隊形一起飛的雁群，比雁鳥單飛時，至少增加71%的飛行距離。大多時候，一群人會比一個人更快完成事情，大型企劃若是只有一個人負責，可能需要很長的時間才能完成，但若是一個團隊，就能讓每個人負責其各自擅長的部份，提高整個效率，即為團隊合作之用意。

二、輪流領導

領隊的雁鳥累了，會退到側翼，換手飛到最前端。每個人都會累，這時候就需要另外一個人來帶領大家，才能讓團隊繼續運作。且大家看事情的角度不同，一個人可能會有視野盲點無法發現問題；而多人團隊中，不同人有不同的思考方向，相較來說就更能發現問題、解決問題，這就是輪流領導的意義。

三、激勵同伴

後面的雁鳥會用叫聲來鼓勵前面的同伴，以保持整體速度，繼續前進。當大家累了或是出錯的時候，我們需要的是鼓勵，而不是責怪，若只是一味責怪這只會讓大家更加疲憊，但若是鼓勵，就會使我們擁有堅持到最後的力氣，因此，適時激勵同伴是很重要的。

四、互相扶持

當有雁鳥受傷時，會有兩隻飛下來協助照顧他，直到康復或死亡。當團隊中有人跟不上進度時，我們應該幫助、協助他，而非放任不管，才能讓團隊每個部分都是完好的。

個人心得：

沒有一隻野雁會升得太高，如果它只用自己的翅膀飛行...
野雁都要團隊合作了，何況我們呢？在高中時常常需要團體一起分組行動，我們在高三我在高三時與同學成立了教室佈置小組組，當然這麼大的一間教室，怎麼可能一個人做得完，這時候的我們，就像野宴一樣分工合作必須要明確的分配任務以及互相幫忙去達到我們所要展現的成果。

當一隻野雁脫隊時，他立刻感到獨自飛行時遲緩、拖拉與吃力

當你在一個團體生活之中，你只要擺爛或者是所有的東西都丟給組員完成，那你的主人就跟一直脫隊的野宴沒有什麼區別，他也會感到吃力肩膀負擔沉重。

(共1878字)