

## 美國史丹佛大學研究：成功者共通的關鍵特質

「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？」，這是我從以前到現在都會有的疑問，但看完文章後有種謎題被解開的感覺。

我認為本篇文章和影片很有趣，因為透過棉花糖的實驗能大概知道未來的成就，幾乎蠻精準的。影片中的心理學教授給每個孩子們一顆棉花糖，並且告訴他們不能吃掉，如果沒吃掉就會再獎勵一顆。

彷彿是在 20 年後的工作中主管安排重要的工作給員工們一樣，只要完成交代好的工作就可以加薪一樣。我認為認真完成工作的人他們對未來有一定的憧憬和目標，也會因為這樣很快的升遷。而沒有完成的人可能是因為拖延或者是對這份工作沒有太多的重視而忽略了它，卻不知道這對未來其實會造成很大的影響，像是被扣薪資或辭退。

親身經歷：高一的时候段考我都沒有認真準備，下課回家的時候都在滑手機，功課也都是當天要繳交才當天開始寫。而我的朋友回家後她會認真地複習今天課堂上的內容。我曾經有問她：「你怎麼都不會想玩遊戲放鬆一下心情？」，她只會跟我說她不喜歡打遊戲就沒有下文了，但其實她有在玩遊戲只是沒玩得瘋狂，可能就玩個三次，因

為她認為玩遊戲雖然能讓人快樂，但快樂是短暫的，且回過神來時間都浪費掉了。

我可能是受到她的影響，上高二後我會認真上課也會安排六日複習上課的內容，在高二的第一次段考我成為班上第二名，而我朋友是班上的第一名。那是我第一次覺得人生這麼有成就感，到高三我們的名次都沒有變動。

你可能會想問我沒有想要超過她嗎？

其實有，也有一次差 1 分我就能到第一名的位置。直到最後都沒有超越朋友，我認為是自己沒有她那麼有自制力，因為我很容易分心，或者是想玩遊戲放鬆一下。也可能是這個原因，學測的成績考得不是很理想，不過我並沒有因為這樣而覺得人生完蛋，這倒是時時刻刻提醒著我不要過得太輕鬆，以免重蹈覆轍。

**人生要走向成功或失敗，決定權其實一直都在你自己。**

這是我最有感觸的一句話也是最喜歡的一句話。因為每個人都要對自己做的事情承擔後果。而我在高二決定認真讀書後就考到還不錯的名次是讓我覺得邁向成功的一步。雖然學測成績失策，但我認為這不是結束而是人生的剛開始。從現在開始我要決定我自己的人生，不在讓自己失望。

(字數總計：894 字)

\*\*\*\*\*

## 影片 03：你的人生是在挑水還是在挖井呢？

這影片以兩個和尚(一休和二休)為例，他們一起去挑水，但後來一休和尚沒有再出現，二休找他才知道原來一休所待的寺廟後面多了一個水井。原來一休在挑完水後會利用剩餘的時間去挖井，經過長時間的累積形成了一個水井，而他反而不用像以往一樣辛苦挑水。二休沒有像一休一樣去善用剩餘的時間，所以他依舊只能挑水和往常沒有任何不同。

我認為大多數的人都與二休和尚相同，在做完事情後其餘的時間都用來玩樂。而像一休和尚的人偏少，並不是完全沒有，這類人會利用自己業餘的時間去做自己有興趣的事情、閱讀增進自己知識的書籍或是發展另一方面的實力，這就是對自己的一種投資，也是在為未來的自己鋪出一道成功的道路。

我自己本身是挑水的人，很常拿剩餘時間來玩樂，但有時候也會覺得自己不能再頹廢下去，利用剩餘的時間去做對自己有意義的事情，像是運動或者是閱讀英文書籍，雖然這種事情不會持續太久，

但每次的時間都會增加一些些，也希望未來我能夠完全成為能善用自己時間的人。

我在網路上有找到一些方法，可以讓自己不浪費時間，去多多善用時間。第一個方法是讓自己每天至少睡滿七小時，我認為這個方法不是沒有道理，因為只要人沒有精神就沒辦法做好一件事情。第二個方法就是為一天做完整的規劃，經過規劃後就能明確的知道這段時間該做甚麼，如果沒做好規劃可能會因為思考要做甚麼事情而浪費掉很多時間。據說規劃就可以提升工作效率，很多的成功人士都是利用清單工作的。

規劃好時間後，將重要的事情排在前面先做完，因為專注力有限，如果把早上精神最好的時候，拿來做些不怎麼重要的事，到了下午，就不會有餘力專注在困難度最高，所以排出順序能把時間跟精力都先花在最重要的事情上，也就是先苦後甘讓自己不那麼疲倦。最後保留學習的時間，每天至少安排一小時留給閱讀、學習或運動，雖然一天看起來很少，但過一個禮拜後總共會有七小時左右，積少成多的概念非常重要。一年內就能學會很多事情。也可以每天看一些對生活工作有幫助的影片。

希望未來的我能成為更好的自己。

(字數總計：821 字)