

## 影片01:先別急著吃棉花糖。

### 一、影片重點:

本影片在訴說一個關於「延遲享樂」的實驗，從一些4歲兒童對於是否能等待獲得第二塊棉花糖，或者控制不住誘惑吃掉第一塊棉花糖的反應，觀察那些兒童日後是否成功或失敗。

如果在還沒得到第二塊棉花糖之前就把棉花糖吃掉，根據實驗，那些小孩幾乎不會有太大的成就。如果在那些兒童，可以忍耐到得到第二塊棉花糖，未吃掉第一塊棉花糖的兒童，日後大多為較成功的人士。

### 二、我的親身經驗與成長歷程:

在實驗中，大部份的兒童都是控制不住誘惑的，我也是如此，小時候，會想要把一包糖果慢慢吃留著直到得到另一包糖果為止，這樣才能慢慢享受，但還是控制不住自己，一顆接一顆吃完，過一下子就沒，等到得到下一糖果還要等好久好久，小時候，我也是急性子，也沒有耐心，所以看起來不像是會成功的小孩子，但長大後就不一樣，國中有讀過關於先別著急吃棉花糖的文章，國中時期，小女生都會喜歡買許多東西，我會存錢，買自己喜歡的東西，父母親會給早餐100元，我就會省點吃，但是同樣東西有分好壞，好的就會比較貴，這時候，延遲享福的道理就可以運用在這，如果我存越久，得到的就越好，可惜小時候不會想那麼多，所以沒做到延遲享福這件事，但現在不一樣了，我認為我是可以等待的，因為值得，如果收穫更多，我願意等，犧牲一點時間，獲取更多利益。所以我從不知延遲享福到了解延遲享福。但了解後，也並馬上就能做到這種道理，也是慢慢才深入了解到，等待可以獲得好處，雖然還沒有出社會，但從一些小事情就可以體驗這些道理。像是我爸爸會投資股票，我認為就可以運用在其中，從小看爸爸投資股票，我發現有分兩種，一種是當沖，一種慢慢等看看看，我爸爸是慢慢等慢慢看的，他也會教我們買存股，放著賺利息。在這裡也可以知道我爸爸也是懂得延遲享福的人。

### 三、文章啟示:

在讀完文章後，讓我們從這個實驗中學到的啟示，幫助我們在生命的各個方面都表現出耐心和自制力，並追逐長期的目標。就跟投資股票一樣，應該走得更長遠不是短暫的享福，這樣，我們才能取得更大的成功，並獲得更多的滿足。

## 四、結論:

我覺得是跟先苦後甘是同樣道理的，延後享福，雖然很想吃但是等待會讓收穫更多，雖然我剛開始就真的跟普通小孩一樣沒辦法，忍受與等待，但是知道與了解這個延遲享福的道理之後，我認為我有學到其中的道理，並且運用到其中。

(972字)

## 影片02:雁行理論

### 一、影片重點:

這影片在講解，雁鳥在飛行時不是雜亂無序的樣子，而是整齊的v字型，因為用v字型比單隻雁鳥飛行時，更省力，所以應該用許多鳥組成。這就在說的是「團隊合作」。在v的尖頭處為領頭鳥，領頭鳥是最累的，但是他們的領頭鳥卻是不固定的，因為他們會輪流擔任領頭鳥，這樣領導者才不會過度疲勞，這就是「輪流領導」。後面的雁鳥也會用叫聲來鼓勵前面的雁鳥，並且保持速度，這就是「激勵同伴」如果有雁鳥受傷生病，就會有兩隻雁鳥陪同停下來，照顧受傷的雁鳥直到恢復或者死亡為止。之後再組隊飛行回到原本隊伍，這叫做「互相扶持」。

### 二、我的親身經驗與成長歷程:

在國小的時候，國小老師都會教導，我們要團隊合作，在運動會大隊接力的時候，就有20人下去跑步，這時候就是團隊合作的時候，那時候也會互相加油，那時就懂得，團隊合作，在競賽的過程中，非常的激烈，我也很喜歡這種團體活動，我就會在操場內草地，跟著正在跑步的同學一起奔跑，直到我沒有力氣為止，那時候也希望自己可以激勵同學跑得更快，我認為我加油的越賣力他們就越努力就跑的越快速，這時也懂得激勵同伴，之前也有過同學在跑步途中跌倒了，那時候我並不在乎的輸贏都拋到腦後，最先關心的是同學的傷況，而不是在乎輸贏。這也做到了互相扶持。

### 三、文章啟示:

雁群的團隊合作，與我們人與人的相處，是一模一樣，如果其中不足我們應該像雁鳥群學習，同為生物，皆是群體行為他們卻非常值得我們探討，剛上大一我們也報名了新生盃排球比賽，雖然大家還在磨合，也沒有做許多的練習，但沒關係，我覺得我們大家都可以學到雁鳥一樣，團隊合作，激勵同伴並且互相扶持和輪流領導，因為不同的人有不同厲害的點，

觀點不同可能看到的更不一樣，我覺得我最需要學習的是輪流領導，因為有些人並不願意出來領導別人，和我一樣，我會怕麻煩，但是我發現，不一定是組長需要領導別人，組員也可以提出意見，也是另類的領導。

#### 四、結論：

所以雁行倫理包含了四種道理，「團隊合作」「輪流領導」「激勵同伴」「互相扶持」。在強調團隊中的互相合作、支持和鼓勵的重要性，以達到更有效和有效率的目標達成。這些原則可以應用於許多團隊或組織的情境中，自己從小也都親生經歷，我相信這是每個人都懂得，並且促進協作和建立良好的工作關係。

(934字)

### 影片03:比貧窮更可怕的，是【窮人思維】，4個選擇，不同人生

#### 一、影片重點:

貧窮或者窮人思維可以對人的生活產生負面影響。以下是四個不同人生的重點，這些選擇可以幫助人們擺脫窮人思維，追求更好的生活：

- 1. 教育:**可以透過學習和不斷進修，精進，提升身價地位。人們可以提高自己的技能和知識，增加就業機會，提高收入水平。在研究之中也提到，富人每天會花至少30分鐘閱讀自學，並且自我提升類為主。
- 2. 積極思維:**積極的思維方式是擺脫窮人思維。並且利用聰明才智創造財物，而不是像故事裡的人，埋頭挖礦。
- 3. 節儉和理財:**管理財務是一個重要的技能，可以幫助人們從窮人思維轉變為財務健康的思維方式。通過節儉和理財，人們可以有效控制開支、儲蓄錢款、投資，逐漸改善財務狀況。
- 4. 追求目標:**找到自己的目標，並為之奮鬥，有助於突破窮人思維的限制。透過不斷追求個人目標和追求夢想，人們可以擁有更豐富、有意義的人生。並且擁有健康的心態才能賺更多錢，窮人許多時候都會埋怨自己窮的事實，而不是去想如何改變自己的現狀。

## 二、我的親身經驗與成長歷程：

小時候，家裡一直都是勤儉，爸爸媽媽，也都會教我們，理財，存錢，記帳，出門買東西也都會貨比三家，爸爸賺的是血汗錢，所以我也一直知道家裡並沒有很有錢，直到長大，爸爸媽媽有錢讓我們全家出門旅遊，我才知道，爸爸媽媽能有今天讓我們擁有小康的家庭，是爸爸媽媽存錢理財投資，存來的，他們改變了自己的思維，積極拜託窮人，爸爸媽媽也希望我跟弟弟可以透過學習，上大學研究所，來反轉地位，從我的親身經歷中，也經歷到了，教育翻轉窮人，和積極思維與節儉理來改變窮人的現狀。雖然有足夠的錢也不能全部都花費完，也要有能力負擔。

## 三、文章啟示：

這篇文章讓我知道，原來我的父母都是從窮人翻轉來的，雖然沒有到富的地步，但是過得下去也能滿足食衣住行育樂的境界，他們早就懂窮人思維與富人思維的道理，並且也教育我們其中的道理，從小培養。

## 四、結論：

前幾篇文章，都是之前就知道的道理，這個道理，直到我看完影片才得知其中的意涵，為了改變現狀，而去積極思考，我認為是四點之中最重要的，還有教育，如果沒有教育，刷新知識，也不可能改變現狀，理財節儉也是很常重要的事，不可能賺的錢就揮霍，這樣會沒有積蓄，最後是追求目標，沒有目標，盲目的努力，會感到疲憊無趣，所以一定要有一個目標，成為富人，而不是永遠停在窮人思維之中。

(983字)