

暑假課外書籍閱讀心得寫作說明

※作品開學後 2 週內，國文課時繳交。**務必**繳交篇數：1 篇（建議多閱讀，擇優選擇繳交）

※選書書單：國文科課外閱讀書單與圖書館推薦書單。（請參考本說明後方附件）

※國文老師評選後，每班擇優遴選五篇優良作品，頒發獎狀以茲獎勵。

※作品必須包含兩個部份

(1) 閱讀心得書籍基本資料

(2) 閱讀心得內容

➤ 閱讀心得書籍基本資料格式

v 學生姓名：請填寫你的姓名

v 作品標題：請填寫您參賽文章的標題。

v 書籍 ISBN：請輸入您所閱讀書籍的 ISBN（國際標準書號）共 10-13 碼數字

v 書名：請完整填寫書名的主標題與副標題，主標題與副標題間請用「：」隔開。

v 書籍作者、編譯者：若有兩位以上作者、編譯者，請以「/」符號隔開。

v 出版單位：請填寫書籍之出版單位名稱（請輸入一般簡稱即可，如遠流、洪範…）。

v 出版年月：請依西元紀年方式，填寫出版年月。如：2005 年 09 月 01 日。

v 版次：請填寫版次，如：初版、二版、三版…。

➤ 閱讀心得內容格式

v 圖書作者與內容簡介：關於圖書作者與內容簡介，一百字以上，二百字以內。

v 內容摘錄：請摘錄書中有意義之文字，一百字以上，三百字以內，務需註明摘錄文字出處之頁碼。

v 我的觀點：此部份即為分享文章的主要內容，需至少一千字。

v 討論議題：請針對書籍內容至少提出一個相關的討論議題。

※作品繳交格式（電子檔請務必留存備用）

A4 紙，新細明體，字體大小 12 號。雙面列印。

※範例：

學生姓名：蕭○芳

作品標題：等待或享受

書籍 ISBN：9861750061

中文書名：先別急著吃棉花糖

原文書名：Don't Eat the Marshmallow...Yet!

書籍作者：喬辛.迪.波沙達/愛倫.辛格

出版單位：方智

出版年月：2006 年 3 月

版次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

本書作者喬辛·迪·波沙達擁有知名雙語演講人、電視電台媒體人、報紙專欄作家及暢銷書作家等多重身分，還被評為全球十大激勵型講師。他精通英語及西班牙語，曾在超過三十多個國家演講。《先別急著吃棉花糖》是從史丹佛著名的棉花糖實驗而來，目的是在探討能夠等待的人，為何會比一開始就先吃完甜頭的人來得成功。

二●內容摘錄：

我只是一個普通人，能力也不比一般人好，我一點也不懷疑。任何一個男人女人都能做到我所做的，只要他或她願意付出和我一樣的努力，而且願意抱持同樣的希望與信念。（p.49）

我們沒辦法控制別人，也不能控制大多數事情的發生。但是我們可以控制自己的行為，而我們的行為會對其他人產生非常大的影響。其實，我們對一件事情的處理和反應，比那件事的本身還要重要。（p.57）

成功並不是靠過去或現在如何，成功靠的是你願不願意去做那些必須要做的事。從你願意做的那天起，你就向成功邁出了第一步。關鍵是現在。（p.71）

三●我的觀點：

一開始會讀這本書本來只是出於好奇，好奇為什麼書名叫《先別急著吃棉花糖》呢？明明聰明才智不相上下的兩人，一個就只是幫人開車的小司機，另一個卻是億萬富翁，為何會有如此懸殊的差距呢？看完書才發現，原因就是那誘人的棉花糖。看到眼前有棉花糖時，我們都會不假思索，只想趕快吃掉它，更何況是個 4 歲的孩子！書中所提的棉花糖實驗，就是以孩子為對象，一塊棉花糖在他們面前，看他們會選擇馬上享受，還是再多忍耐 15 分鐘，就能有多一塊的棉花糖。研究顯示，能等待的人往往比那些一口氣就吃光的人成功。

我想，在現實生活中經常會遇到這種狀況，當眼前有好處時，我們就會被它所蒙蔽，心中看到的只有眼前的一切，而沒有深謀遠慮。如書中所說的，今天一次給你一百萬，或是每天給你一塊錢的倍數，連續給三十天，你會選哪一個？大部分的人都會選直接拿一百萬，可是有經過思考及有耐心的人，都會選擇拿一塊錢的倍數，因為到了第三十天，你所拿到的是超過五億的龐大金額。這樣一比，可是 100 萬和五億元啊！再笨的人都要選 5 億，但我們卻因貪圖眼前龐大的數目，而喪失掉能擁有 5 億元的機會。我們只注重眼前的，卻不知其實耐心等待、仔細思考也能有如此大的獲益。所以不該這樣，要好好思考清楚。因為人生的路很長，千萬別因為區區一小塊棉花糖，就放棄了那之後能擁有更多大棉花糖的可能性。因此當個不急著吃棉花糖的人吧，凡事多想一點，朝遠處想，朝未來想，朝老年想，這樣你就能把棉花糖越滾越大，可能還會有你完全料想不到的收穫。到了老年，你就能好好享受那些大大的棉花糖，而不是還沒辦法享受安穩平靜的生活，還要擔心一大堆事情。

人人都想追求成功，讓生活變得更好，但是要達到這種目標，是必須付出一些代價的。書中有段話：「工作與人生得以成功的秘訣，常常就是抗拒誘惑；或是，忍痛放棄眼前的利益，以追求更大更有意義的目標。」我覺得這段話寫得很好，讓我思考了很多事。成功不是件容易的事，而成功夢人人都有，但為什麼有些人就是能成功，而有些人卻是怎麼樣也沒那個機會呢？我想是因為成功的人有堅定的毅力。成功和失敗往往一念之差，看到心動的東西，大家都會動心，心想：當我有足夠的錢就能擁有它了，因此你會將你辛苦賺來的錢，也就是棉花糖，去買那個東西，但這真的是你

想要的嗎？或許那個東西只是當下覺得不錯，但過了幾天或幾個月後，你能保證還是不會後悔嗎？成功的人是不會這樣的，他會抗拒那一時的享樂，而追求更長遠的享受。因為他知道什麼才是真正需要，什麼才是真正對自己有幫助的，因而下定自己的決心，不輕易被外在物質所動搖。

我想這本書所說的道理就是「先苦後甘」。要先忍耐才有棉花糖，要先痛苦才有享受，要先努力才有成功。這個道理很適合現在的我。甘，指的就是升上大學的美好時光，但在那之前苦就是高中生活了，要先努力讀書、認真奮鬥，別成天想著睡覺、看電視、過著安逸享樂的日子。人生是不可能一路順遂的，所以要趕緊定下目標，並一步一步努力往前邁進，不管有多少苦，都要努力克服，因為苦盡甘來，總有一天，一定會享受到甘的。

四●討論議題：

書中所說「先別急著吃棉花糖」，要讓它累積到你所訂下目標後再享用，但是又有句話說要「活在當下、珍惜當下」，這樣兩者不就互相矛盾嗎？到底要怎麼做才能達到兩者的平衡點呢？