

高英高級工商職業學校 102 學年度第 1 學期三年級閱讀活動心得報告

班 級	電機 3-2	學生姓名	蔡丞庸		
研讀書名	習慣改變了，頭腦就會變好！	書籍作者	清水章弘		
出版單位	麥田出版社	出版年月	2011 年 09 月 01 日	版次	初版
班級導師	許永縉	國文老師	蔡慧美		
心 得 報 告 內 容					
<p>讀完本書，讓我了解平時的習慣與讀書效果息息相關。照作者的說法，身體有了一定的規律之後，對讀書會有加成的影響，所以這本書提供一些方法幫讀者改變平時的習慣，讓讀者先擁有一個健康的身體。</p> <p>有了健康的身體之後，作者不要讀者像跑 100 公尺賽跑一樣，一次衝刺到底，而建議讀者採用馬拉松逐步達成目標的方式，如果以每天乘以 1.01 倍的速度前進。這看似不多的 1.01 在長期的努力下，聚沙成塔，也會成為一個龐大的數據；反之，如果以每天乘以 0.99 倍的速度前進，數據就會越來越渺小。</p> <p>其中，最讓我驚訝的是，作者解釋「有」或「沒有」時間的邏輯。他說時間並不是「有」或「沒有」的問題，而是如果不懂得利用那瑣碎五到十分鐘的時間找事情來做，就算「有」時間也會變成「沒有」時間；進而，他還提到如果「找」不到時間，那就去「創造」時間。所謂「創造」時間，就是盡可能縮短原本做事情的時間，在拿那些剩餘出來的時間，去做其他事情，這樣就能夠在有限的時間內達成更多的目標！</p> <p>我覺得這本書真的讓我耳目一新，它啟發我如何更有效率地做事情，以及如何一天二十四小時之外，再多創造一些時間，感覺就像延長自己原本的生命時間。讚啦！</p>					