

高英高級工商職業學校 102 學年度第 1 學期班級讀書會

閱讀心得報告

班 級	汽車 1-3	學生姓名	曾郁程		
研讀書名	早上 3 分鐘， 打造成功習慣	書籍作者	佐藤		
出版單位	春光出版	出版年月	2008 年 08 月 12 日	版次	初版
班級導師	呂龍宗老師	國文老師	黃彥穎老師		

心 得 報 告 內 容

一、圖書作者與內容簡介：

本書的作者對於「成功的人擁有許多成功的習慣，則失敗的人則擁有導致失敗的習慣」，而作者是要教我們如何把失敗或是不好的習慣改掉。

本書的內容是告訴我們在低潮、失敗時，如何把負面思考的壞習慣改過來，「把握眼前幸福的最佳工具」，還有我們一般人的平常生活習慣，怎麼樣讓它更完美。

二、內容摘錄：

通常曾經接觸過東方人的外國人都有一個共通的感想，覺得東方人都愛自貶自家人的身價。(p. 94)

說好聽點，那表示很有「上進心」，但是真正的成功卻永遠不會發生在無視於「眼前幸福」而不斷盲目向前衝的人身上。(p. 96)

當人陷入低迷困境時，伴隨著喪失自信與對未來不安而來的，往往是對自己的苛責。而自責又會產生出新的擔憂，然後讓自信繼續流失，最後終於形成了一圈永無止境的惡性循環。(p. 98)

三、我的觀點：

看完這本書之後我的確有把一些壞習慣改掉，像是一些賴床、或是假日時賴在家懶得動，或是一些生活小習慣，還有姿勢不良的壞習慣。

像之前我早上起床時，都會覺得全身痠痛覺得好累，都不想起床，看完這本書後，就事先不要馬上下床，等自己的身體慢慢醒過來，等到自己的身體有點力氣後，就可以起床了，雖然有照著這本書的方式去做，但還是會問一下身旁的親朋好友，如何去改善賴床的壞習慣，而媽媽就告訴我說照這本書做是沒錯，但如果已開始還沒辦法立刻做到的話，那妳可以把鬧鐘的時間調前五分鐘至十分鐘左右，然後起來之後還想睡的話就坐著睡，等到鬧鐘在次響起，就有力氣起來了。

而我以前小學的時候，坐姿都很不良，上課的時候都翹二郎腿、走路時也駝背，就連站著的時候，也都站三七步，看了這本書之後，我雖然有慢慢的再改了，但習慣終究沒那麼容易改掉，但我有希望能盡快的把這種壞習慣改掉，讓我的骨骼發育更完全。

雖然裡面有說到一些成功的習慣，還有一些失敗的習慣，但我覺得我現在還是學生，所以看有一些太深奧的篇幅，我就沒有看那麼仔細，而這本書裡面講到失敗、沮喪時如何去用正面的思考方式去思考，還有一些事工作上有可能會遇到的瓶頸，教我們如何用放鬆的方式去面對，而我也會大約看一下，以後家庭聚餐或者是有時麼機會跟親朋好友聊天時，可以告訴他們或者是建議他們，其實一本書的用意也是這樣，我看完了這本書把我吸收到的告訴你，像這樣一傳十、十傳百，而這一本書就能讓數百個人吸收到更多的知識。

其實一開始在書局看的到這本書時，沒有那麼感興趣，因為我突然一次看到太多的書，會無法太快適應，所以我在書局也逛了好幾十分鐘，最後繞一繞，才突然發現，唉！打造成功習慣，好像還蠻有意思的，當時看到這本書以為是甚麼如何成為一個成功的人，然後拿起來翻一翻，才發現，好像還不錯看，因為裡面提到了一些我有的壞習慣，所以就想說好吧，買來看一看，回家看之後才發現原來多看書就會發現世界有許多奇妙的地方，自從這次的經驗後，我就常常去逛書局，看看有沒有很有趣，或者是對我有幫助的書。

現在看了這本書也改了許多壞習慣，但也因為一開始改習慣會很痛苦，而導致把其他壞習慣給火上加油了，就像我現在早上起床都比較不會賴床了，但又因為平常都硬把自己拉起床，所以假日時我又睡的更晚了，平常假日我都早上九點、十點就起床，現在都睡到中午十二點，早餐當午餐吃；還有像是現在都習慣逛書店了，所以也不會安排時間出去運動，像以前假日我都會跟家人一起騎腳踏車出去逛一逛繞一繞，而我現在都自己來書局逛，而導致沒時間跟家人一起騎腳踏車，現在我也應該把這些壞習慣改掉，讓自己的假日生活作息可以向平日一樣，還有安排甚麼時間逛書局、甚麼時間可以跟家人出去騎腳踏車。雖然說看書學了很多知識來改掉壞習慣，但要改掉習慣，別說小孩不好改，大人也一樣，別說改幾個禮拜就改好了，有一些幾個月都不見得改得掉呢！

四、討論議題：

習慣是否真的能決定人的成功與失敗？