



手指撥著眼在字裡行間探險
或沉思悠悠低谷，或停頓蒼鬱林道、或勇闖巍峨山巔
哪一段都可以是起點
有風的時候 便讓它拂上滴了汗的臉
走過崎嶇，就能讀享蔚藍晴天。

\\天下雜誌

Library Weekly News

發刊日期：106年09月26日

期數：106學年度第一學期第5週

發行單位：教務處/圖書室

【請張貼班級公布欄】

新知鮮聞

106/9/19-9/28 (上午 09:00 至下午 16:00)假六樓圖書室舉辦「校園巡迴書展」,歡迎全校師生踴躍參展!

【本校教職員專屬好康】為慶祝 9/28 教師節「校園巡迴書展」展示期間,歡迎全校教職同仁至六樓圖書室參觀書展及填寫問卷(或與閱讀代言人立牌合照),即可獲得免費贈書乙本(或精美贈品乙份)!數量有限,每人限領乙次,敬請把握機會!

談自制力的重要

資料來源：摘錄自《仰望星空的人》撰文／高瑞錚

「成功」二字,因每人的人生觀、價值觀各異,而有各種不同的定義。有人認為成功即：豐功偉業，富貴榮華；有人認為成功即：健康快樂，幸福美滿。人且常因所處環境變遷或自己年齡漸長，而重新賦與心目中「成功」的意涵。但不論如何界定成功，人若要成功，皆需具備相當的「自制力」。

【從棉花糖看自制力】

談及自制力，不免想起心理學上一個經典的有趣的「棉花糖實驗」。此項實驗，係由美國史丹佛大學華爾德教授(Walter Mischel)於一九六六年間在該大學所屬幼稚園進行，有六百多位接受實驗的四歲小孩，一次一個，逐一被帶進觀察室。每次，實驗員在小孩面前，放下一丟令人垂涎的棉花軟糖，但告知還不能吃，實驗員要暫時離開十五分鐘，等回來時，如棉花糖還在，將另獎勵一塊，連同原有的共有兩塊棉花糖可以享用；如已不在，即無獎勵。結果，大多數小孩因不能抗拒誘惑，在實驗員離開後，即陸續將棉花糖吃光光，僅約百分之三十的孩子堅持至實驗員回來，獲得獎賞。

華爾德此一「延遲享樂(delayed gratification)」的實驗，目的在研究人從小是否具備自制力，對其將來人格發展與學習成就的影響。

【從古巴危機看自制力】

一九六二年發生古巴飛彈危機，當年十月十四日、十七日美國分別派出多架U-2偵察機飛越拍攝古巴機彈基地，赫然發覺蘇聯已在古巴建造數十座中遠程彈道導彈發射台、佈署SS-4、SS-5飛彈數十枚，其射程涵蓋美國各大工業城市及首都華盛頓、另有駐軍四萬人、伊留申I1-28轟炸機多架。甘迺迪總統接獲報告，立即嚴令不得洩露情報，責由國安會擬訂對策。

一九六二年十月廿二日晚，甘迺迪首次告訴美國人民，蘇聯在古巴佈署攻擊性核彈，美國絕不容忍此種挑釁，他下令封鎖古

巴，海軍船艦從二十四日開始對所有開往古巴的輪船實施「隔離檢查」；同時呼籲赫魯雪夫將蘇聯飛彈撤出古巴；美國如遭受攻擊，將進行強大回擊。事實上，在二十二日宣佈當天美軍已進入三級戒備狀態，有更多軍隊移駐佛羅里達，約兩百艘船艦包圍古巴。甘迺迪的廣播，震撼全美。

三天後，一批蘇聯船隊駛近封鎖線，在美軍船艦窺伺下，有的調頭回轉，有的停歇不前，未任何抗拒。美蘇隨後持續密集談判。十月二十八日，蘇聯宣布自古巴撤出攻擊性武器，包括核彈、駐軍和轟炸機；美國保證不入侵古巴，並秘密承諾蘇聯撤除土耳其導彈。美蘇雙方鷹派主戰氣氛甚濃。赫魯雪夫事後亦透露：古巴卡斯楚曾一再慫恿蘇聯發射核彈，攻擊美國本土，情勢緊迫，美蘇雙方領袖甘迺迪與赫魯雪夫大權在握，任何一人都有可能因一時情緒，輕啟戰端。所幸二人雖身處絕境，仍能理性面對，自我控制，將勢必後果悲慘的第三次世界大戰，消弭於無形。

【人的自制力與成功呈現正相關】

四歲幼童為更多的糖果，忍受暫時的等待；強國領袖為避免引發核子大戰，抑制一時的衝動。自制的動機，容有出於爭取利益或解決困難之不同，但皆有一經過理性評估的明確目標，並能抗拒當下誘惑或眼前慾望，然後全力以赴，則無異致。吾輩日常常見：明知某項考試關係重大，而仍忍不住沉迷電玩；明知亟需存錢，而仍不時逛街血拼；明知減肥減重有益健康，必須厲行三低一高，多動少吃，而仍終日鎮守電視機前，好吃懶動，其結果如何不言可喻。種種事證顯示，「自制力」與「成功」呈現正相關。

古希臘哲學家蘇格拉底說：「想左右天下的人，須能左右自己。」(Let him that would move the world, first move himself)人的一生，可以自我設定高標或低標，但即使僅低度要求自己成為一個健康、快樂且能與人相處的人，仍須具備應有的「自制力」。

智慧小語



我永不放棄。就算我倒下了，也要像個奮鬥過的戰士！

——NBA選手 林書豪