

「5 秒法則」之書籍閱讀報告

一、書籍的閱讀動機與我的初衷

我在六年前買了這本書，當時老師要求我們帶一本課外讀物到學校。由於平時很少接觸課外讀物，我一時間不知道怎麼選書。所以我回想自己的缺點，我發現我是缺乏自律和積極性的人，常常猶豫不決有了想法卻因為各種原因沒有實際行動，所以透過網路的推薦下，我發現了《5 秒法則》。這本書的核心理念是，當自己擁有想法時，立刻 5、4、3、2、1，然後衝去實踐自己的想法，不需要顧慮太多，做就對了。

但這個只是一個工具，他能幫助我向前跨出第一步，後來的努力還是得靠我自己去實踐，這本書讓我獲得許多的啟發和改變，尤其是勇氣和拖延症的轉變，我到現在還是會翻閱這本書，讓他成為我前進的助力。我希望自己能克服拖延問題、提升做事效率，利用這個法則讓自己向前邁進，是我不變的初衷。

二、讀後心得及反思

梅爾·羅賓斯在書中分享了他如何發現 5 秒法則的經歷。在 2009 年，他在金錢、婚姻和工作上都遇到了瓶頸，感到非常失敗，問題像雪球一樣不停滾大。每天的生活對他來說都充滿壓力，連基本的日常事務如準時起床、送小孩上學和準備早餐都變得困難重重。有一天，他看到電視上火箭的發射過程，聽到倒數的聲音：5、4、3、2、1，隨後火箭衝向深空。這一瞬間，他突然意識到自己也應該像火箭一樣，勇敢地噴射出去，相信自己的直覺，該行動就要行動。正如書中所提到的：“只要和你的目標、夢想，以及改變人生有關的事情，你的內在智慧是個天才。那些與目標相關的靈機一閃、衝動和直覺，都在那裡準備引導你，你必須學習信任他們。”

看到作者的思考，我也開始反思：或許那些困難會讓我們感到無法承受，但我們能做的只有改變它們。負面情緒不會改變任何事情，因此，我們應該迅速行動起來，將想法付諸實踐，並相信自己的直覺。此外，我也意識到，我在生活中面對的挑戰常常是自我限制的產物，我不能自我設限。當我感到無助時，往往是因為過度分析和懷疑自己的能力。我開始思考，是否能像羅賓斯所說的那樣，學會信任自己的直覺，並在面對困難時立即採取行動。這不僅能幫助我克服當下的挑戰，更能培養我對自己能力的信心。

我是一位容易焦慮、緊張、不安的人。當我面對重要的考試、新環境的適應期，以及未來的不確定時，這種不安感會更加強烈。許多事情都能讓我陷入焦慮的狀態。為了幫助自己，我常常會寫下我的目標和期許，將理想和讓我感到幸福的事情記錄在筆記本上。然而，我常常被負面情緒所影響。在這些時刻，我無法想起我所渴望的事物，反而容易迷失方向。正如書中所提到的：“只要和你的目標、夢想，以及改變人生有關的事情，你的內在智慧是個天才。”我開始意識到，既然我已經知道自己想要做什麼，那就應該付諸實踐。

在這個過程中，我學會了接受自己的恐懼。正如書中所說：「害怕沒有關係，害怕表示你即將要做某件非常、非常勇敢的事。」我告訴自己，焦慮和緊張是很正常的情緒，這不代表我不夠強大，反而是我正邁向一個新階段的訊息。我必須在黑暗中找到屬於自己的光芒，而不是讓自己被黑暗吞噬。“5、4、3、2、1，做吧！”這句話提醒我，我不能辜負自己的想法，應該勇敢的行動起來。這種行動力不僅能幫助我克服當下的焦慮，還能引導我朝向自己的目標前進。透過這些思考，我學會了如何將5秒法則應用在我的生活中。

最後，書中提到的一項研究令我深思，許多在生命盡頭的人都有同樣的後悔：他們常常會說：「真希望我沒有花那麼多時間在擔心。」這句話讓我有所感觸，讓我明白，珍惜每一刻、勇敢追求自己的想法才是最重要的，太過焦慮只會拖延自己，讓自己原地踏步。

三、結論：勇敢行動吧

讀完《5秒法則》後，我對任何事情都變得更加自信。即使偶爾仍然會感到焦慮不安，我也能運用這個法則來調整自己。我認為，很多事情其實都不容易，像是起床、堅持自己所熱愛的事物，日常生活中的每一個小挑戰，往往都無法完全按照自己的想法進行。然而，這個法則幫助我停止拖延與焦慮，並重新振作起來，繼續前進。

它真的幫了我很多。我相信，許多人常常面臨拖延和焦慮，心中擁有想法卻無法付諸實行。我想，我們只需要立刻動起來，將腦中的想法轉化為現實。這樣一來，或許就能改變那些負面的狀態，讓自己變得更好。現在的我經常告訴自己：“5、4、3、2、1，衝吧！”

參考文獻：

書名：5 秒法則

作者：梅爾·羅賓斯

出版社：采實文化

出版日期：2018 年 5 月