

「與成功有約：高效能人士的七個習慣」之書籍閱讀報告

一、書籍或文章的閱讀動機

從高中三年級暑假到大學二年級上學期中，我的生活習慣我自認為與以前在別處縣市自己的家中有所不同，首先是家人都會在上學上課前替你打理你不久後該做的事...叫你起床、準備早餐、換洗衣物、餐盒等等等。這在現在之前一直以來早對我來說習以為常，升大學前的暑假聽了許多身邊的人的意見，大學中具備「自律」習慣的人自然能成為領先同級的人，所以在那段時間我試著早上8點30分起床、晚上11點00分睡覺下午五點半慢跑5公里、每天洗冷水澡、攝取少量澱粉、蔬菜每天吃一碗公和喝了3公升的水，我整整在暑假持續這樣的飲食與習慣持續至少40天左右，我發現自己的身心靈有一種平靜感，而且做事情開始簡潔俐落，思考也更清晰，身體也更輕盈不會感到壓力。在進入大學搬入宿舍時既興奮又緊張，一方面是第一次要離開家裡去離家裡很遠的地方念書，會有點想念家人與自己舒服的床跟環境，一方面怕是室友的個性習慣和自己不同，畢竟要同居待上一年或更久，也好奇他們的樣子和隔一天迎新晚會會參加的大學學長姐和自己未來四年的同學的樣子和個性。

二、獲得書籍或文章啟發的章節內容

自從老師推薦我看了書之後，我學會了「以終為始」這個習慣的重要。我在這之中交到了很多能分享自己和接納自己的朋友，和能交到熱心且不令噁幫助解決課業學校困難的學長姐。但是也有離開舒適圈之後的瑣事，像是第一次自己用洗衣機、自己收一堆衣服、自己設了一堆鬧鐘叫自己起床。在其中體驗這些對我來說都是小小的挑戰，我回想起這些在之前都不是我在做，就會有一些感慨，也或多或少體恤在其他縣市的家人。進入設計系之後，有很多不熟悉的面孔、不熟悉的老師、不熟悉的學長姐們，先是迎新晚會的到來讓我大致上知道我的同學們會是甚麼樣子，再來是主持晚會的學長姐與老師們，活動中我感受到他們的熱情和我們這些學子弟妹的回應。新的學期開始，課業漸漸地湧進我的日常，設計圖面中會不知道一些物品的表現方法和設計物品的方向，老師會一個一個的了解我們的情況並加以指導排除我的所有疑問，所以我到大一的時候非常滿意和接受我目前的生活，這生活也接納我讓我能如此的自在，然而我不知道的事情是在進入大二的時候，首先是出屋處的問題，隨著年紀的增長，我今年已經來到了20歲，一些關於我自己生活的問題我需要自行處理了，電費、水費要開始自己繳交了，燈管壞掉了窗戶破洞了要請人幫忙修了，要自己請人幫忙來裝網路了，這些不起眼的事情對我來說也是第一次也是另一種轉折點。

三、反思自己的論述與觀點

進入大二課業的時候，不同於大一的靈感自由發揮設計，大二更著重於在專業設計的框架下要如何合理、有邏輯性的結合特色的揮灑創意，其中更需要注意的是觀察力，觀察一個地區的特色和亮點是景觀系需要具備的能力，它的生態包含當地動植物、排水、日照、風向和人事物與這塊地點的互動是如何還有其可塑性也是我們要自行拿捏自宜的事情，所以在進入這類半專業設計的時候，這一路上來很多大大小小的事情帶給我的心態和習慣，就多少有所回饋了。我接下來必須要積極且沉穩的處理事情和理性的態度才能讓自己能跟上未來的每一個腳步，且更要精進自己的專業知識和溝通能力，培養邏輯性的語言組織，能讓聽者對你的設計內容有進一步了解，也能藉此讓人看到我自己的過人之處在哪，所以七個習慣裡面的「統合綜效」是非常重要的。

四、參考文獻

書名：與成功有約：高效能人士的七個習慣

作者：史蒂芬·柯維

出版社：天下文化

出版日期：2020/10/30

語言：繁體中文

定價：550 元