

## 「轉念之間」 閱讀心得徵文投稿格式

班 級	應外系	姓 名	蘇*樺
書 名	會念書的狠角色才能生存：只有狠下心來念書的人，才能笑著迎接未來！	索書號	019 4069 2010
作 者	李時炯	出版社	如何
投稿題目	改變我的一本書		
投稿內容	<p>「人的一生應該要做，而且最具價值的事，就是念書」，我想這句話應該就是這本書的軸心了。</p> <p>一開始吸引我的是它聳動的書名，尤其是第一章「上了年紀用功，才是真的念書」讓我印象深刻，離開學校將近 20 年再重回校園的我，讀起書來比同學們吃力許多，然而對念書也有了不同於以往的體會。</p> <p>書中提到上年紀更能把書念好的六大理由之二讓我心有戚戚焉，其一：「自發性念書比較容易專注」，相對於周遭的學生求的是畢業文憑，他們的心態是被動的，我常想，如果在學生時期就能領悟到讀書的樂趣該有多好呢？其二：「豐富的經驗能幫你找到念書訣竅」，由於進入職場多年，雖然不見得有多豐富的人生閱歷，但遇到難題時總是比較能根據過去經驗來尋找答案。</p> <p>結論是不管年紀多大，只要持續念書，海馬迴神經細胞就會持續生長，大腦也就越年輕，反而整合智力（決斷力和管理力）會增強，所以不該再自我設限了。</p> <p>作者是精神科醫生及腦科學家，他認為許多念書的方法都運用到大腦的運作原理及理論，用深入淺出的方式傳達給讀者，使念書更加得心應手。比方當念書無法冷靜下來時，血清素是調節身體的好幫手，那要如何促使血清素分泌呢？恢復人類生存的基本節奏運動：</p> <p>(一)吃東西細嚼慢嚥。(二)腹部深呼吸。(三)捨棄搭車，快樂步行。(四)用身心去愛。(五)分享群體生活的人情味。</p> <p>這個理論我還是第一次看到，現在也漸漸讓自己習慣將這些方法融入生活。</p> <p>還有一章「念好書八招必殺絕技」，作者要我們調整以往的念書方法來提升效率，其中的「一天 48 小時的創造時間法」以及「讓</p>		

身心做好準備的注意力集中法」是我目前最需要的:早上提早起床、若已經決定好念書的時間，時間一到就立刻坐在書桌前，不要延遲，立即開始、在適合的環境裡翻開書本、深呼吸、訂出目標、片刻休息(不能超過十分鐘)等等。

拖延及時間管理是我最大的罩門，為了要兼顧工作與學業，所以這兩項仍在努力改進中。

在 2011 年看完這本書後其實心裡起了很大的衝擊，以往對於念書這回事幾乎是把它當作達成某種目標的必經過程，一開始只是基於好奇心態把它當作工具書而買下，但沒想到的是它潛移默化地影響了我的人生規劃，讓我下定決心重拾書本把大學學業完成，雖然辛苦但還是樂在其中。

念書不需要本金，努力的代價也一定能回收，可以念書實在是一件幸福的事情，感謝這本書能讓我慢慢體會到專注看書、獲得知識的那種喜悅，雖然無法達到作者要求的大量閱讀，但仍舊期許我能一直持續每個月至少看兩本書的習慣。