

HLB@SCHOOL

classroom
adventures.
EXPLORE • ENGAGE • EMPOWER

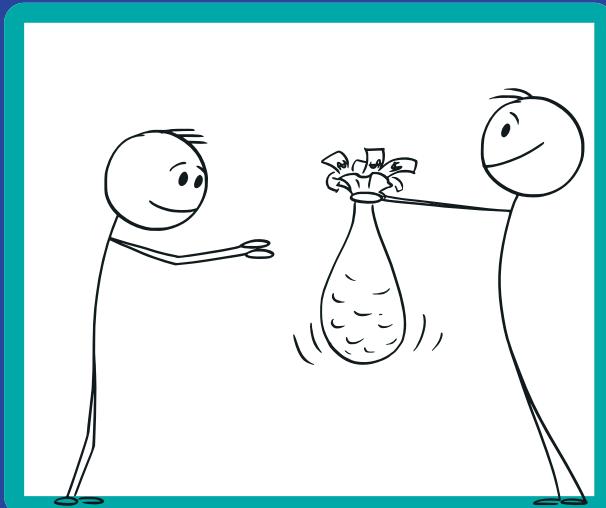
2024年7月
第5期



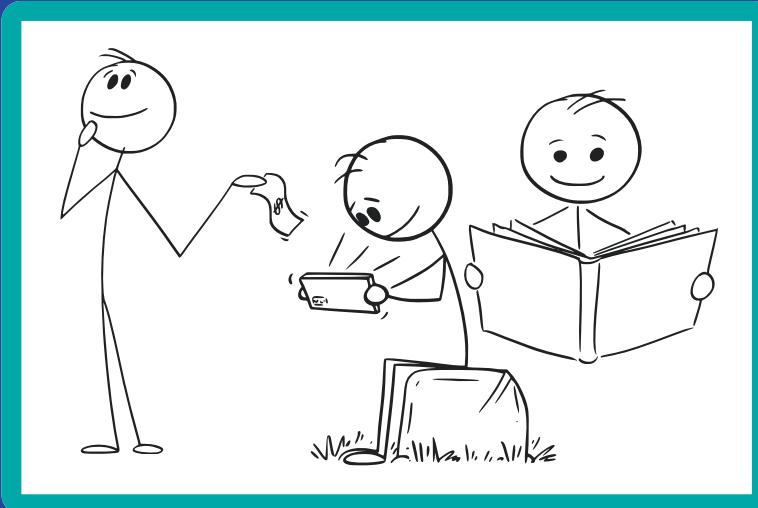
延迟 满足

为什么 等待 带来 收获

这是一个让你明白什么是延迟满足的故事。



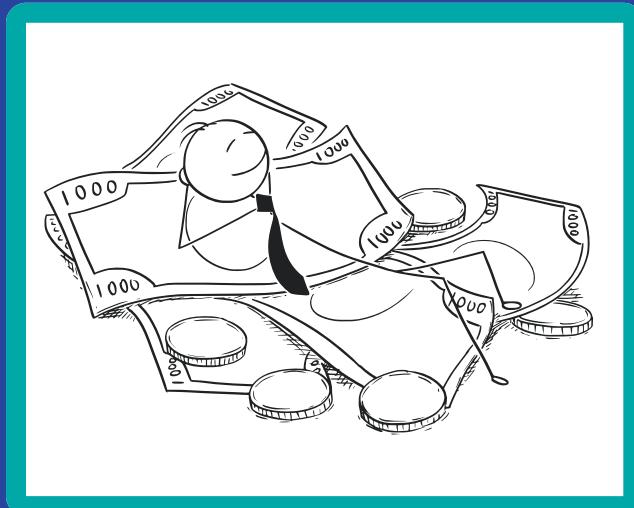
小丽的奶奶给了她50令吉，并答应她，若能把钱存着一个星期，便会把钱加倍至100令吉



小丽很想用钱买新的玩具，但是她决定等待。她通过看书及打电动游戏，让自己忙碌起来。



到了周末，小丽的耐心给她带来了回报。她的奶奶把钱加倍至100令吉，并教会了小丽储蓄和延迟满足的价值。



小丽学会了她的等待，为她带来了更大的收获。

为什么要等待？

达成更大的目标：当你延迟满足，与其把钱花在不长久的琐碎物品，你可以为着特别的东西储蓄，就像新的脚踏车或游戏机。

训练自律：等待让你学会自我控制，会在生活许多方面为你带来帮助，例如为准备考试而念书或为将来储蓄。

做明智的决定：想清楚自己要的东西，并考虑是否值得等待，让你学会做更明智的选择。

延迟满足的例子

为脚踏车储蓄：你想要的脚踏车总值200令吉。与其把钱花在买小型玩具或零食，你把零用钱存起来。几个月后，你存够了购买脚踏车的钱，而你也为自己的成就感到骄傲。

计划一日游：你和朋友们计划到游乐场玩耍。与其把钱花在买电动游戏或糖果，你把钱存起来。到了一日游的那一天，你有足够的钱享受所有的游乐设施和购买美食，并不必担心把钱用完。

为将来储蓄：你为着将来一些特别的事情储蓄，例如参加夏令营或购买流行的电子工具。每个星期，你都把一部分的零用钱存起来。过了一段时间，你看见储蓄增加了，而你也为达成目标感到兴奋。

如何做到延迟满足

设立目标：确定想要的物品，并设立储蓄目标，可以是新的玩具，和朋友们的一日游，或为将来储蓄。

设立计划：想一想要在每个星期或每个月所需要存下的数额，以达成储蓄目标。把计划写下，并追踪储蓄进度。

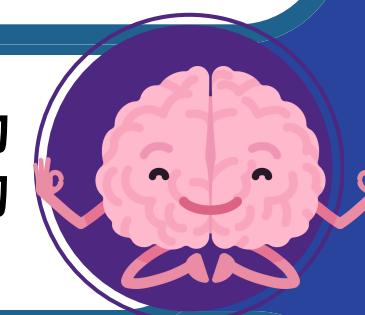
远离诱惑：避开让你受诱惑把钱花在不需要的东西的地方或网站。

奖励自己：当你达成了目标，庆祝自己的成就！但记住，要确保所给自己的奖励不会白费了你的努力。

3 提升自我控制能力的贴士：



想清楚才花钱：购买一件物品前，先问一问自己，这是想要还是需要？这件物品会给你带来长久的快乐吗？



练习正念：注意自己的感受和冲动。当你有冲动想买东西时，先花点时间想一想是否是一个好的决定。



寻找替代物品：与其花钱，寻找免费或低成本的活动。你也许会发现到新的爱好或兴趣！

记住，延迟满足就像种一颗种子，需要时间让它慢慢成长，但会得到好的收获。所以，当你以后受诱惑，想冲动地花钱时，想一想自己真正想要的，并是否值得等待。你也许会对结果感到惊讶！