

年 級：二年級
班 級：四班
科 別：餐飲技術科
名 次：第三名
作 者：鍾裕安
參賽標題：如果吃了棉花糖
書籍 ISBN：9789861751245
中文書名：如果吃了棉花糖

原文書名：Don't Gobble the Marshmallow...
Ever! : The Secret to Sweet Success in Times
of Change
書籍作者：喬辛·迪·波沙達/愛倫·辛格
出版單位：方智
出版年月：2008 年 08 月 25 日
版 次：初版

一、相關書訊

再第一本書〔先別急著吃棉花糖〕中，主角阿瑟從一個每個月把錢花光卻一直想存錢的司機被教導了棉花糖理論之後開始步上了成功的道路，一路上他做計劃讓自己時時刻刻活在自己的計劃當中，也開始教導身邊的人如何邁入成功，邁入自己想要的計畫，實現自己的夢想，並且從中清楚的了解並且知道自己真的想要什麼。然而本書當中的主角阿瑟在「成功」之後卻與自己的計畫脫軌了，並且掉入了「成功」的陷阱當中，在這當中阿瑟必須學習如何回到自己真正的軌道上，並且找回棉花糖的榮光。

二、內容摘錄

相信自己選擇未來，更相信自己今天的付出及犧牲將是明天成功的基石。(p.05)

多俯身看看自己，試著看到自己的長處；仰首看看環境，試著找到相信自己可以成功的路。(P.07)

我們真的不用擔心犯錯，重要的是犯了錯是否認錯，認了錯有無改過。(P.10)

能夠延遲享樂，就能讓工作與人生保持在成功的狀態！(P.12)

不論你與成功的道路背道而馳了多遠的距離，永遠都可能調轉回頭。(P.16)

如果我們希望能繼續保持成功，那麼我們的思考及行為模式－習以為常的方法及深信不移的價值觀－都要跟著做一些調整才行。(P.71)

三、我的觀點

他以棉花糖方式來說明如果要達成目標,要慢慢的努力才能有好結果。如果一心一意只想以偷懶方式達成目標而不去慢慢努力，就會容易換新工作失業...等等。

再以棉花糖簡單的理論，讓我們學著設定自己的目標他要我們先想想需要做什麼改變自

己強項和弱點是什麼？最重要目標是什麼？計劃又是什麼？如何進行自己的計劃？最後要用不屈不饒堅持到底的精神面對人生最重要的事。

還有要我們在面對一些變化時，要改變對自己造成的影響，改變完之後，在面對時最重要的是開口要就對了，你可以仔細的檢驗自己到底想要什麼？然後開口要求不論要什麼開口要絕對不成問題也不會有任何壞處頂多被人拒絕。

同時作者藉由本書的主角失去「棉花糖榮光」而來提醒讀者要如何避免自己因為太想「成功」而掉入陷阱之中讓人看著外表成功的你內心卻是著急著想要「維持」成功的形象。實際的讓你知道當你看見你的「成功」之後要如何去做去避免掉入「成功」的陷阱了。

本書當中也教導人開始如何的去實際的邁向成功，縱使自己離成功的道路有多麼的遙遠，卻也永遠不會嫌太晚，只要有心就能夠去實踐自己想要達成的目標，並在這當中讓讀者去思想在邁向成功的時候能夠做些什麼讓自己身邊的資源發揮最大的功用，讓自己每次做決定的時候都能夠以最大的功用來去思量如何去做下這個決定，並且對自己是否有益處。

在人際關係上也能夠實際的運用，知道交到的朋友對自己是否有幫助，能否與自己一起邁向成功的道路上，此書無論在哪個年齡層都適用，無時無刻都讓自己清楚的活在自己的計劃當中不在迷惘。

這本書確實可以令人一看看，因為他裡面最令人深刻的「成功的六大步驟」裡面教導我該如何去思考人生的計畫，無論長途或者短途的計畫，每個步驟的注解都能夠幫助自己更加清楚目標以及達到最大效益的決定，在人生漫無目的的時候這本書就能夠振奮人心，讓本來漫無目標的自己能夠重新找回自己該努力的方向，努力的動力來源，每當看見阿瑟的故事的時候我的心就好像被充電一樣，並且還能夠與身邊的朋友一起分享這個成功的秘訣，讓身邊的朋友被激勵，並且一同努力的邁向自己的目標，而不是用：「我想我會試試看啦！」的這種空有想法卻不知道往何處努力的話來安慰自己。

我真的佩服某些成功的人士因著他們的「計畫」而成功，並且不吝嗇的與人分享他們的成功，他們的秘訣，教導別人讓人也能夠享受到成功甜美的果實，而且在這當中縱使十分的艱辛也能夠讓人只想往目標看，而不會只看到「過程」就馬上想打退堂鼓了。

或許這就是我最喜歡這本書而且選擇這本書的真正原因吧。

四、討論議題

在生活當中查看自己每次做下的決定對自己的幫助是否是最大的、最有效益的，並且現下想要達成的目標的是否是自己「真正」想要達成的目標？