

班 級：餐管 2-1

名 次：第二名

作 者：李靖雯

參賽標題：行動的力量 21，心想事成的密碼

書籍 ISBN：9789861205670

中文書名：行動的力量：21，心想事成的密碼

書籍作者：謝文憲

出版單位：春光出版

出版年月：2011 年 04 月 19 日

版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

作者用很多他親身的經驗寫成這本書，告訴我們雖然在生活中會遇到失敗、挫折，但經過一次次的失敗，一旦將過往失敗的經驗當成下一次行動的參考，就能在新的行動中避免重蹈覆轍，這樣就能減少很多犯錯的可能，也省下很多繞路的時間。

### 二●內容摘錄：

成功不一定只有一種樣貌，別人的成功，不一定妳非得照做。(P.191)

一百次失敗，妳卻仍然再次嘗試，誰能說妳不可能在第一百零一次成功？(P.192)

在工作上，一天下來，妳有好多任務需要完成，妳不可能一次把所有工作做完，怎樣也要把困難的先完成，之後再依序一件一件地完成。(P.156)

### 三●我的觀點：

這是一本勵志的書，書中說了很多他的朋友和老闆對他的激勵和鼓勵，雖然他也遇到了不少的挫折和困難，但他始終不放棄的努力，終於達成自己的目標；只要想學，誰也阻止不了你，端看自己有沒有毅力去學，只要有心，沒什麼學不會的。就像書裡說的，一個已經 40 歲的商業主管，爲了圓兒時的夢想去學鋼琴，一班人總想這樣的大忙人哪來的時間去學習鋼琴？下班回家都很累了，哪來的體力去學鋼琴？但他卻用每天下班後的半小時去學鋼琴，每天都很認真地學習，堅持了 21 天後，就養成每天練琴的習慣。

21 天能夠做什麼？學一項工作技能？還是可以實現一生的夢想？光是想：想成功，需要將簡單的事重復去做，問題是這個行動能持續多久？能重覆做多少次，才有成功機會？21 天，一個極爲普通的數字，就可以讓人養成一個習慣。但是，只有想，並不能帶來任何希望與變化；即使只有 21 天，卻是無限多的小數點，每個小數點都有始終不間斷的「怠惰」的念頭在跟你扯後腿？要持續去做一件簡單的動作並沒有想像中那麼容易。但是，唯有行動、保持信念，才能真正改變，才能成功。再多的想法，還不如一個行動。每個人都有夢想，但真正做到的有幾個？有的人因爲家庭而無法實現夢想，有的人因爲失敗過後就不敢再次嘗試。所以很多人的夢想都只剩下「想」，而沒有再「做」下去；但是，仍然有人在失敗之後繼續

嘗試，還是願意一而再再而三地嘗試。接著，就發現作起來已經手順很多，不再像一開始時那樣困難。所以，成功就是從簡單一層一層往前推往前走，慢慢地就直達目標了。

其實，「藉口」就是自己最大的敵人。當你熱情投入行動的過程中，你有兩個敵人，一個是「我沒時間」，另一個是「我的個性就是這樣」。「沒時間」讓你有心無力，如果沒有行動，說明你沒有真的想要去做，只是隨口說說而已。如果有心，不管多忙都一定會想辦法去做，不想做的話，就算給你再多時間，你也不會去做；我的個性就是這樣，如果你真的想做一件事，你會願意去改，不管有多困難，有多難熬，你都會去改變它。如果都不曾努力或嘗試去做看看，直覺認為做不到就輕易放棄，因此就與成功絕緣了。

總是看著別人擁有改變後成功的成果，自己卻還留在原地懊悔，早知道當時不管怎樣都要去做，不偷懶了。其實這些都是人的慣性，當你習慣了某種生活方式，就很難轉變成另一種模式。但是「江山易改，本性難移」是很難，但不是不可能。我們要做的是去「改變」，「改變」這個讓我們覺得困擾的壞習慣，並重新建立一個好習慣。

如果你想打破這些慣性，除了要下定決心，還要勇敢地作出承諾。當你在改變時沒有公開做出承諾，就會很容易有「反正沒做不會怎樣」的心態。所以要做出承諾，特別是說出口的承諾，讓你周遭的人知道你想改變的決心，一定會得到很多的支持，甚至因此吸引來更多意想不到的資源。當然，你也一定承載更大的壓力，但是，這些壓力其實都會轉變成助動力；如果你發現自己的改變失敗了，或是很久都看不到成果，不要氣餒，重新再進行一次改變的行動，也許這一次會因為更熟悉過程中的小訣竅，因此讓你避開那些阻礙改變的因素，幫你達陣成功。總之，沒有行動就沒有成功，立即行動吧！

#### 四●討論議題：

人要如何戰勝惰性？