

學校名稱：福智學校財團法人雲林縣福智高級中等學校

年 級：一年級

班 級：忠班

科 別：一般

名 次：

作 者：鄧家駿

參賽標題：戰勝誘惑、改變自己

書籍 ISBN：9789861751245

中文書名：萬一吃了棉花糖

原文書名：

書籍作者：喬辛·迪·波沙達/愛倫·辛格

出版單位：方智出版社

出版年月：2013 年 7 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這本書是《先別急著吃棉花糖》的續集，由兩位作者依據史丹佛大學所做的實驗加以改編，並融入自己的生活體驗，寫成以阿瑟為主角的寓言故事。棉花糖代表的就是「我們眼前的小誘惑」，我們時常一看見甜頭就嚐，之後卻失去了吃大餐的機會。這兩位作者，一位是世界十大激勵型講師，一位是承受婚姻陰霾的作家，他們因自己的改變，寫了這本書來分享給大家，告訴大家如何使用「棉花糖法則」來改變自己。

二、內容摘錄：

1.如果你沒有目標，就沒有辦法完成任何事。P52

2.千萬別放棄，如果你跌倒七次，那就要爬起來第八次。P52

3.好好享受挑戰，正如享受延遲享樂所帶來的甜美果實一樣。P52

4.當你面臨某種階段性的轉變時，很容易重拾過去那些根深柢固，讓人覺得舒服的老習慣。P28

5.贏家的習慣是他們會專注在自己希望發生的事情上，而輸家卻老是把注意力放在他們不希望發生的事情上。P111

6.如果問題有解決的方法，那就把它找出來，如果無法可解，那就接受它，不要浪費力氣去擔憂。P164

三、我的觀點：

改變那些我們已經養成很久的壞習慣，使我們脫離它們對我們的誘惑，想必是件辛苦的事情，但如果改變它能使我們得到更豐碩的果實，我們是不是該試著改變一下自己，讓我們享受更多的喜悅。

這篇故事雖是寓言故事，但其實內容包含了許多真實的生命經驗。書中的主角阿瑟，原本是一位老闆的專屬司機，只有少許的薪水，每天口袋幾乎都是空的，但在老闆教導他「棉花糖法則」後，他改變了自己，完成大學學業，進入公司上班，到最後也擁有了美滿家庭。

「棉花糖法則」是什麼奇特的魔法呢？其實就是「延遲享樂」。他是怎麼做到的呢？首先，他給自己訂定目標，而且是確切的目標，從短小開始。我時常做白日夢，天天幻想未來要過有錢人的生活，然而我並沒有付諸行動，我希望段考考進前 10 名，可是我卻只顧著玩，因此我都沒有進步。我給自己訂了目標，可是目標都沒有達成。為什麼呢？因為目標要從小的定訂起，而且是自己能夠完成的目標，必須有計畫的將自己的目標按照順序，由近程短小到長遠依序排列。

有了目標之後當然就是去達成它，可是往往最不容易做到的便是在這個步驟。因為要達成目標，我們必然得為目標付出汗水，但過程是艱辛的，往往讓我們退縮了，選擇用逃避的方式來延遲我們該面對的事情。或者是看到另一件吸引我們的事物，就深深被它吸引了，計畫也因此而作廢。像前面提過的例子，我想考進前十名，我知道必須付出自己的時間來努力，可是當出現一個空檔的時間，我卻選擇了去打球、跟同學玩，哪怕段考就近在眼前，我想我到底要打球？還是要讀書？我給自己答案是：打球去吧！段考前本來就要給自己放鬆的不是嗎？所以我就大大方方地將我的寶貝時間奉獻給了打球。我們的本性就是逃避，而且還必須逃避得很有道理，因此我們便給自己找一百萬種理由，使我們的逃避變得很稀鬆平常。我毫不吝嗇的吃了大口的「棉花糖」，但卻享受不了戰勝的喜悅，因此千萬別逃避困難，千萬別為了吃棉花糖給自己找理由。

追求目標並不是一味地奮鬥，我們必須找出真正的問題，再尋找解決的辦法，即使在遇到已成定局的問題時，還是可以試著與它和平相處，別讓它影響了你。書中提到如果問題有解決的辦法，那就把它找出來，如果無法可解，那就接受它，不要浪費力氣去擔憂，不要讓外境改變了你的計畫。當我們都做好準備時，最重要的就是去達成目標，如果在遇到困難時就放棄了，目標終究無法達成。我曾經很想學習鋼琴，因為讀住宿學校的關係，要進修及練習都不容易，我放棄爭取練習機會，到現在仍然一首曲子都彈不出來。因為不願挑戰困難，使得夢想無法達成，真的很可惜！。

成功是給堅持到底的人，達成目標後還沒結束，故事中的主角在自己小小成功後，便吃了另一個棉花糖——「虛榮心」，他給自己最好的車子、房子，然而這非他能力可及，因此他必須再度調整自己，使自己再次脫離種種誘惑。在達成目標後，要如何使自己繼續向前呢？就是再為自己訂更高遠的目標，讓自己無時無刻都知道要如何充實自己。

書中教導我們這麼多成功的秘訣，我們如果只是看過了就忘，那麼我們仍然無法改變，現在就給自己訂個目標，並努力完成它，使自己脫離誘惑的束縛，做一個快樂的成功者吧！

四、討論議題：

1. 給自己訂目標是第一步驟，如果第一步錯了，後面也就都一起錯了，所以如何給自己訂一個正確的目標呢？
2. 當我們的努力還未出現成果時，我們要如何堅持著目標，避免自己掉進誘惑的深淵？