

學校名稱：私立曉明女中

年 級：二年級

班 級：戊

科 別：

名 次：第三名

作 者：黃奐茹

參賽標題：先別急著吃掉棉花糖

書籍 ISBN：9861750061

中文書名：先別急著吃掉棉花糖

原文書名：Do not Eat the Marshmallow . . . Yet ! : the secret to sweet success in work and life

書籍作者：Joachim de Posada/Ellen Singer

出版單位：方智出版社

出版年月：2006 年 04 月

版 次：初版

一●相關書訊：

故事從史丹佛的棉花糖實驗開始，這個實驗把小孩子單獨留在房間裡並給他們一塊棉花糖，告訴他們十五分鐘後他們如果沒有吃掉就會再給一塊當作獎賞。研究結果顯示，能等待獎賞的小孩大多較馬上吃掉棉花糖的小孩更成功。

喬納森參加過這個實驗，為什麼四歲時的事情可以讓他在四十歲時成爲一個成功的企業家？「延遲享樂」這個棉花糖精神的代表告訴我們凡事考量是要長遠的，而不是眼前的利益，因爲它可能會使你損失的更多，當然這不只是商場才用的到，甚至我們的生活都息息相關。

二●內容摘錄：

○不要一開始就把棉花糖吃掉。等待對的時機，這樣可以吃到更多的棉花糖。

○成功的人說到做到。

○一塊錢的倍數累積三十天，會超過五億。凡事要從長遠來想。

○要從別人身上得到你想要的，一定要讓別人想幫助你，並且信任你。

○要讓別人按照你的話去做，最好的辦法就是說服他們。

○成功的人願意做不成功的人不願意做的事。

(p.59)

三●我的觀點：

人人都想要成功，只是我們用的方法是對的嗎？有些人有辦法抄近路，有些人卻打拚了好久都還是沒有眉目，甚至還有人辛苦了一輩子，都還享受不到成功的甜美果實。不同的是，人們用不同的態度、不同的做法，造就了人生百態。

俗話說：「每個人都是獨一無二的。」不同的態度、習慣和個性，決定了一個

人的一生，也決定了一個人最終的下場。在人生這趟旅程中，雖然說離開的時候一定會是兩手空空，什麼東西也帶不走，但沒有人會想要白白走一回，大家總會希望為自己留一點曾經存在過的證明，所以都會努力的追求成功，而每個人的做法都不同。舉例來說：有一些人，他們很努力，可是上帝並沒有眷顧他們，它讓他們辛苦了一輩子；還有一些人，他們很努力、很勤奮的工作，而他們的努力也有了成果，之後過著幸福的晚年，比起來這是最完美的一種；也有人啣著金湯匙出生，可是卻因無一技之長而把家產敗光光。

或許這麼說有些殘忍，那些辛苦了一輩子的人恐怕是因為用錯了方法去實行這一輩子的使命，出錯了的地方可能是態度、計劃，但最大部分的原因是想得不夠長遠，及本書中所提到的「延遲享樂」。書裡，喬納森因棉花糖故事在四十歲時成爲一個身價數十億的網路出版商，並告訴所有的人解決了一起公司發生的業務問題，而且還讓他的司機阿瑟在人生的旅途上邁進了一大步——去考大學！書裡，又進一步證明棉花糖精神不是只有商場上才能運用，阿瑟亦運用在生活上來節制開銷，結果他成功的賺（省）到了一筆錢，有了教育基金，也印證了一句話——要從別人身上得到你想要的，一定要讓別人想幫助你，並且信任你。

在最後，本書將內容中出現的整理成棉花糖七大手則：

- 一、要預測一個人未來成不成功，能不能延遲享樂是很重要的指標。
- 二、成功的人說話算話，決不食言。
- 三、不要一開始就把棉花糖吃掉。等待對的時機，這樣可以吃到更多棉花糖。
- 四、凡是要從長遠來想。一塊錢的倍數累積三十天，會超過五億。（此指美金）
- 五、要從別人身上得到你想要的，一定要讓別人想幫助你，並且信任你。要讓別人按照你的話去做，最好的辦法就是說服他們。
- 六、成功看的並不是你的過去或現在。當你願意開始去做別人不想做的事時，就是成功的開始。
- 七、目標+熱情+行動=平靜

最後要記得：今天你所做的選擇，會在明天帶給你大大的收穫——只要你別那麼急著——吃掉棉花糖。

四●討論議題：

有一句話說：「給他魚不如教他怎麼釣魚。」

現在經濟不景氣，許多家庭面臨失業及經濟困難的現象，所以非常需要棉花糖精神的協助，爲什麼這麼說呢？如果用棉花糖精神來看經濟狀況，其實可以再把一些開銷降到最低，而也要積極的尋覓工作或發展第二專長，也就是說，我們必須要廣泛的培養興趣，如果興趣和天份允許，就發展到專業成第二專長，這也是延長享樂的一種。