

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：二年級  
班 級：高二丙班  
科 別：  
名 次：第二名  
作 者：林宥君  
參賽標題：延遲享樂－享受成功果實  
書籍 ISBN：9861750061  
中文書名：先別急著吃棉花糖  
原文書名：Don't Eat the Marshmallow  
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：2006 年 4 月  
版 次：初版

### 一●相關書訊：

故事是從史丹佛大學著名的棉花糖理論實驗開始，這個實驗是將四歲左右的小孩子單獨留在房間裡，給他們一人一塊棉花糖，他們可以選擇馬上吃掉，或是等十五分鐘，再多累積一塊棉花糖當獎賞。研究發現，能夠等待獎賞的小孩絕大多數長大以後，都比那些馬上吃掉棉花糖的小孩成功。

在這艱困的時代，許多事我們無法掌控，許多事我們不能改變，唯一可以掌握的就是自己，以積極進取、延遲享樂的態度去面對自己的人生，所獲取的報償比先苦後甘的精神還要大，「信任」及「影響力」又該如何展現來使其發揮最大效益，本書以此種種概念與大家分享，為現代人點燃光明蠟燭。

### 二●內容摘錄：

不吃棉花糖這件事不只是理論而已：它還是一種生活的方式。不管你的專業是什麼、不管你個人對快樂的定義是什麼、也不管你對理想的私人關係或工作關係抱持著什麼看法，不吃棉花糖，一定會帶給你成功。不管現在有多少塊棉花糖—或迷你棉花糖—是你唾手可得的，那一點都不重要，只要照著書裡的方法做，任何人都可以得到豐盛的棉花糖大餐。（p.133）

### 三●我的觀點：

雖然這是一本勵志、論述的書，但卻以故事性的發展來呈現給大家，是一位曾經參加過棉花糖實驗的人，目前是身價數十億的網路出版商—喬納森·沛辛對他的司機講述棉花糖理論，進而影響他的人生及想法，甚至考上大學。是本老少咸宜的好書，淺顯易懂又具有啟發性。

如果今天一次給你一百萬，或是每天給你一塊錢累積金額的倍數，連續給你三十天，你會選擇哪個呢？吃棉花糖的人會選擇一次拿一百萬，不急著吃棉花糖的人會選擇另一個，因為當累積到第三十天時，將會拿到超過五億。剛遇到這個問題時，我選擇吃掉棉花糖，當時對自己有點失望。

如果你從小到大都在練習延遲享樂的訣竅，要拒絕棉花糖是比較簡單的。就像如果一生下來就是兩手都能靈活運用，要左右開弓打棒球，當然也會筆左撇子

或右撇子簡單，成功並不是靠過去或現在如何，成功靠的是你願不願意去做那些必須要做的事。從你願意做的那天起，你就向成功邁出了第一步。關鍵是現在。

「沒錯，阿瑟，你要問自己的是：我願意在今天做些什麼，來獲得明天的成功？」看到此，對於自己過去吃掉棉花糖的行為，有了不同的看法，我現在知道了棉花糖理論，我也有同樣的機會，只是相對要比他人更加努力，把過去吃掉的棉花糖一一找回來，我必須徹底地了解棉花糖理論，領悟書中所傳達的意念，並且更加有毅力的去實行。

在我們的生活中，有人成功，也有人失敗，這其中的差別，不光只是努力與聰明，關鍵在於擁有「別人沒有的本事」，並不是你的過去，更不是你的出身。

在這 M 型的社會中，吃與不吃棉花糖的本事越趨重要，重新排列我們的優先順序，一生幾百萬個選擇中，每一個都環環相扣，都會決定你是誰、要做什么……，而當我們不小心吃掉一個棉花糖時，對往後的機會、選擇都有所影響，既然如此，為何不等到吃棉花糖的時機再吃呢？只要有願意改變自己的行為，好讓人生能夠成功的那顆心，相信每個人都有能力拒絕棉花糖的引誘。

練習如何不吃棉花糖中，信任與影響力是非常重要的，我們沒辦法控制別人，也不能控制大多數事情的發生。但是我們可以控制自己的行為，而我們的行為會對其他人產生長大的影響。其實，我們對一件事情的處理和反應，比那件事的本身還要重要。這讓我們感受到相當大的一種影響力—說服別人的力量。而說服別人的力量就是成功的利器。

生活中處處存在著棉花糖，有的人在不知不覺中吃掉了棉花糖，甚至連未來的棉花糖也一起賠進去；有的人知道棉花糖理論，留連在吃與不吃之間；有的人領悟棉花糖理論，改變行為，用心行動，這就類似俗話說：「一樣米養百樣人。」相信每一個人都有很大的空間將自己改造成子幾想要的那種人，即使一開始的改變微不足道，卻意味著你已大大的向前跨了一大步。

#### 四●討論議題：

棉花糖理論—「延遲享樂」是本書的核心，知道自己想要什麼，為了大棉花糖，要不顧一切地付出行動去達成，而不是狼吞虎嚥一路上隨處可見的棉花糖，真正長久的成功需要付出耐心、毅力和堅持自己的目標，難道在這過程中，我們都必須拒絕吃棉花糖嗎？是指我們不能有任何享樂嗎？在瞬息萬變的社會，如何在「放鬆享樂」和「棉花糖理論」間取得平衡呢？