

學校名稱：私立曉明女中

年 級：一年級

班 級：高一丁

科 別：

名 次：第三名

作 者：胡綰臻

參賽標題：選擇吃或不吃棉花糖

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...Yet! The Secret to Sweet Success in Work and Life

書籍作者：喬辛·迪·波沙達/愛倫·辛格

出版單位：方智

出版年月：2006年03月27日

版 次：初版

一●相關書訊：

作者之一的喬辛·迪·波沙達擁有知名演講人、電視電台演講人、報紙專欄家、銷書作家等多重身份。精通英文與西班牙文，曾在超過三十多個國家演講，被評為全球前十大激勵型講師。他曾經從事與運動相關的工作，負責激發國家棒球聯盟球員和奧運選手潛力，他發現：為什麼有的運動員做得到，有的就不行？這絕對不是天賦或能力的問題。全世界有很多有天分的球員從來都沒有好好表現過，也有不怎麼有天分的運動員成績輝煌。他希望找到成功真正的秘訣，在許多研究過程中找到美國心理學家，華特·米伽爾所做的心理實驗，發現成功與失敗的關鍵，所以決定與愛倫·辛格一起為它寫一本書。

二●內容摘錄：

要預測一個人的未來成不成功，能不能延遲享樂是很重要的指標。（p.30）

成功的人說話算話（p.35）

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。（p.59）

凡事要從長遠來想。一塊錢的倍數累積三十天，會超過五億。（p.41）

要從別人身上得到你想要的，一定要讓別人幫助你，並且信任你。要讓別人按照你的話去做，最好的方法就是說服他們。（p.57）

成功看的不是你的過去或現在。當你願意去做別人不願意做的事時，就是成功的開始。（p.59）

三●我的觀點：

現今台灣社會貧富差距越來越大，曾有一項報導指出「家庭經濟較良好的學生上公立大學比例都比家庭經濟較不好的學生高出很多，家中經濟好會有多餘的教育經費給孩子去補習、請家教；反之的家庭尚且不說沒有經費去補習，晚餐

能不能吃的飽還是個問題呢！」有些家境較差的學生還會說出因為家裡窮，需要幫忙賺錢而沒辦法讀書的理由，可他們卻拿錢四處開銷，對我來說那只是他們的藉口，乞丐囤仔的作者賴東進先生比他們更艱困，但他還是走出他的一片人生。「成功的人願意去做不成功的人不願意做的事」先別急著吃棉花糖這本書中有那麼一段佳句。

我覺得書中的主角阿瑟從以前就不懂得珍惜，有錢就花，所以他才會去擔任沛辛先生的司機，相對的沛辛先生是個有理想、自我原則的人，他從小就遵照棉花糖的定理度過他的前段成功的人生，就是因為他的父親教導有方才成就成功的他。阿瑟受到老闆沛辛先生的精神洗禮，他私底下實行著棉花糖的考驗，他漸漸把這個道理用到生活上，最後竟還考上一所大學，他的毅力令我欽佩，他的過去跟平凡人一樣平凡，他的未來將會比平凡人還不平凡，因為他挖掘到一樣絕無僅有的寶藏：「成功看的不是你的過去或現在。當你願意去做別人不願意做的事時，就是成功的開始。」。

我可以向阿瑟一樣向自我挑戰嗎？這是我看完這本書的第一個想法，雖然棉花糖理論主要是在敘述商業理論，但它讓我領悟的除了商業理論之外還兼具人生道理。我可以向阿瑟一樣向自我挑戰嗎？這問題在幾經思考後，我肯定的回答自己我可以，我相信自己可以做到，不管是成功或是失敗，我都願意去挑戰自己。我第一件想自我挑戰的地方是學著去做各種幹部，除了康樂股長、惜福股長之外我不曾做過其他幹部，大方、勇於表達、在公開場合表演不羞怯等等我都具備，但欠缺的確是一顆負責任的心，像班長、副班長這些責任較重大的的職務，我從不會志願擔任，更不用說與別人競爭，但自此之後我會先從小幹部先做起，當個認真又盡責的小幹部，讓大家了解我也是一個有能力的人，並肯定我的領導能力，就算沒有當上什麼大幹部，我也會心存感激有那個機會服務同學，在過程中學習到各種事物。

成功的人是在挫折、失敗中不斷吸取教訓，慢慢累積，慢慢培養，最後成了一套人人讚嘆的道理，不是從別人口中盜取的盜版，而是自己親身經歷的正版。

我是一個很節儉的人，面前擺著棉花糖我十之八九都不會吃了它，推理來說我也許會成功吧？但我知道自己還缺乏一樣東西，那就是適時的品嚐眼前的棉花糖，不要給自己太大的壓力，就算有時候不小心把棉花糖吃掉，也不要太苛責自己，最重要的是「多肯定自己一點」。

四●討論議題：

你的棉花糖夢是什麼？你是否也要像我一樣再自我挑戰一次？你會如何使你的美夢成真呢？是向阿瑟一樣照著沛辛先生的步驟慢慢來，還是有什麼更好的方法？