

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：二年級  
班 級：丁  
科 別：  
名 次：第二名  
作 者：曾筠雅  
參賽標題：成功的秘訣  
書籍 ISBN：9789861750064  
中文書名：先別急著吃棉花糖  
原文書名：Don't Eat The Marshmallow...Yet  
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 4 月  
版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

喬辛·迪·波沙達有多重身分，雙語演講人、電視電台媒體人、報紙專欄及暢銷書作家。曾和球隊合作，傳授的方法在運動界獲得極大成效。愛倫·辛格是得獎作家，有二十年以上商業推廣、啟發性文學創作的資歷。是自由撰稿公司的創辦人，提供企業超值的宣傳文案。

史丹佛大學做了一個實驗。將年幼的孩子帶到房間，會有大人進來擺一顆棉花糖。跟孩子說他將離開 15 分鐘，沒將棉花糖吃掉者可再多吃。

### 二●內容摘錄：

成功的人說話算話。(p.35)

有些人言而無信也能賺進大把鈔票，不過，這些人遲早都會自食惡果。一般來說，想達到目的，也得要別人信任才行。(p.35)

說服別人的力量就是成功的利器。(p.57)

成功的人願意做不成功的人願意做的事。(p.58)

要讓別人按照你的話去做，最好的辦法就是說服他們。(p.59)

不管你過去是不是一個吃棉花糖的人都不會影響你未來的成功。成功靠的是你今天願意付出什麼來獲得明天的成功。(p.72)

不吃棉花糖這件事不只是理論而已：它還是一種生活方式。(p.133)

### 三●我的觀點：

每一天每個人都在追求自己所渴望的，例如：金錢、名利、職位……。不免俗為了眼前短暫的利益，而失去了未來更長遠宏大的利益。如何控制自己不受眼前的利益誘惑是每個人所需要學習的，也是成功的秘訣。

這本書用許多日常生活中的例子，說明不吃棉花糖所帶來的好處與吃棉花糖所犧牲的利益。讓讀者能快速理解這種不吃棉花糖的生活方式。

邁向成功的道路不外乎就是學習延後享樂，然而延後享樂是需要練習的。在史丹佛大學的棉花糖實驗中，不吃棉花糖的孩子們選擇放棄享受眼前的利益，而去追求未來更美好的享受。雖然他們成功地克制了想吃棉花糖的慾望，但是對一個年幼的孩子來說，這 15 分鐘的等待是很漫長的。這說明了孩子雖然能克制慾望，但過程仍是痛苦且煎熬；而對於那些選擇吃棉花糖的孩子們，他們則是無法抵抗眼前的棉花糖所帶來的極大誘惑。

由此可知，就算能克制慾望的人，還是必須煎熬地等待著，而那些無法控制慾望的人則需要練習等候。練習等候也許困難，但是能夠就此改變自己的習慣，甚至生活態度，是非常值得的。

現今社會是一種速食社會，許多人一味的去追求唾手可得的報酬。這當然也有著即時享樂的好處，但也因為這樣而失去了更好的報酬。「成功的人是不會急著吃棉花糖的。」這句話的重點是要能將棉花糖存起來。我想每個人都應該具備不急著吃棉花糖的能力，也就是學習如何延遲享樂，這將為我們帶來極大的好處，例如：有效率地將工作完成才休息，認真的態度受到主管青睞；懂得善加儲蓄，在退休時擁有一筆更豐厚的退休金……。原本不具備這種延後享樂能力的人，只要肯努力、肯改變都可以獲得很好的成果，而這個成果將會是非常甜美的。書中所提到阿瑟先生學習改變自己的陋習，而得到老闆的青睞就是一個典型的例子。

人生是一場馬拉松，充滿各種大大小小的選擇，勝利與否全靠自己的選擇，選擇錯誤也許就輸人一大截了。面對人生中的選擇題又該如何去抉擇呢？我想可以藉由不吃棉花糖的這種生活方式去做選擇，這是個簡單的智慧卻是人生中制勝的關鍵。

雖然這本書起初是為了商場和財務管理而寫的，但我想，不單單只是運用在商場或是財務管理，可以被運用在各種年齡層，面對各種事情的態度上。如果能秉持著不吃棉花糖的生活方式，就不會有那些工作了幾十年，卻在退休時發現退休金不足養老等事情發生。我想沒有人希望這樣的事情發生在自己身上。只要能堅守不吃棉花糖的守則就不會有這類事情發生了。這是在這艱苦的時代中贏得勝利的不二法門。

開始用不吃棉花糖的這種方式生活吧！這會是通往成功最好的法寶。

#### 四●討論議題：

- 1.如何將棉花糖理論運用在日常生活及商場中呢？
- 2.除了延遲享樂外還有什麼成功的秘訣呢？