

學校名稱：私立曉明女中
年 級：二年級
班 級：乙
科 別：
名 次：入選
作 者：林皓筠
參賽標題：先別急著吃棉花糖
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
書籍作者：Joachim de Posada/Ellen Singer
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：

一、相關書訊

本書是起於一個「棉花糖實驗」，這個實驗就是把一個四歲左右的兒童單獨留在房間裡，並一人給一塊棉花糖，這些小孩可以選擇馬上吃掉棉花糖，或忍耐十五鍾，再得到一塊棉花糖做為獎勵。

研究後發現，能等待十五分鐘而獲得兩塊棉花糖的小孩，絕大部分長大之後，皆會比那些馬上吃掉棉花糖的小孩成功。

作者喬辛·迪·波沙達是一位知名的雙語演講人(西班牙語&英語)、媒體人、報紙專欄&暢銷書作家，著有《如何在比拉魚間求生存:成功的動機》一書，另一作者愛倫·辛格則為 **Ten Second Solution** 自由撰橋公司的創始人，提供企業物超所值的宣傳文案，擁有遍及歐、亞、美洲的客戶。

另一位作者愛倫·辛格是為得獎作家，擁有二十多年的商業推廣及啟發性文學創作的豐富經驗。其工作為提供物超所值的宣傳文案給各企業。

二●內容摘錄：

二、內容摘錄:下列文字摘自《先別急著吃棉花糖》

每天清晨，在非洲的大地上，猩猩醒來。

他知道他一定要跑得比獅群中最快的獅子還快，否則，他就會被吃掉。

每天清晨獅子醒來。

他知道一定要跑得比最慢得猩猩快，否則他就會餓死。

重要的不是你是獅子還是猩猩。

重要的是：太陽出來後，你最好就拼命的跑吧。（p.92）

三●我的觀點：

三、我的觀點

俗語道：「吃苦了苦，享福消福。」

我想，這就是棉花糖實驗所要告訴我們的吧！

人們安於現狀、享受物質、有錢就花的生活態度，使得自己無法存本，一個人失去了本，就如同房子失去了地基，那還有什麼好往上建築的呢？讀完了這本書後就會發現在這生活快節奏的速食社會社會中，還不夠本就先享受的例子太多了，換句書上的話，也就是這芸芸眾生中吃棉花糖的人實在是不計其數，當你做出手買東西犒賞自己的那瞬間，或你正在享用大餐的那一刻，甚至在妳沉醉玩樂中開心的那分秒，世界上不斷的在發生此類事情，在你我的四周，甚至你自己也無法確定，雖然懂得此理論卻能抑制自身不去犯這毛病。

其實吃棉花糖本身並非是不好的，適度的享樂不但可以放鬆心情、調整步調，讓接下來的計畫能達到事半功倍之效，有時吃了點棉花糖也不必太苛責自己，畢竟，作者寫此書是告訴我們『先別急著』吃棉花糖，而不是『千萬別吃』，辛苦了一生豈有不好好享受享受一番的道理。然而享受也是有技巧的，「延遲享樂」更是一門學問，如何拒絕當前的誘惑？如何不急著想要擁有？正是此書教給我的。「爲了明天的成功，你願意在今天付出什麼？」每當遇到挫敗、灰心喪志或想要放棄的時候，就這樣問自己吧！這將會使你提起勁，然後激發你更上層樓的用功、解決問題。

作者認爲：成功與失敗的差別，並不光是努力或聰明，關鍵在於擁有「別人沒有的本事」，不是嗎？「聰明」是天生的，若不經過後天的琢磨，又怎麼能比得過別人呢？宋代的方仲永不就是個因沒有學習而從天才變凡人的好例子嗎？若只是努力，可是所學所會的皆是大眾知識，那縱使有聰明又努力也只是中上等人罷了，所以會別人不會的、學別人不學的、懂別人不懂的，就是成爲上上等人之道。

書中作者用簡單有趣的小故事告訴我們先知道放棄才是致勝的利器，讀完你會了解成功的人是將甜頭留在後頭的智者，他們清楚明白保險的重要也想得夠遠。每讀一次此書就會有更深的領悟、更新的想法，真的是一本一定要一讀再讀的好書。

讀了這本書，除了棉花糖故事令我受益匪淺外，他更讓我看到「把愛傳出去」的感動，故事末，主角之一——沛辛先生，他不但用這個理論改變了他的司機阿瑟，更贊助了他重返學校學習的計畫：給他大學四年的學費，最重要的是，他更肯定他的司機，在他自己成功後，一定會將這個愛發揚光大的也去幫助那些有能力但需要點幫助的人。這讓我看到了你死我活的殘酷商場上溫馨的一面，也學到了真正成功的人不是只想到自己而已，就如同英明的皇帝會處處替百姓們著想般，他們會替國家設想、替員工設想、更替顧客設想，若各行各業如此的人可以越來越多，相信這社會一定會更加和諧美好，師長同學間若亦是如此相處，那設回上師生問題必定越加減少，這樣豈不是就能夠創造一個美滿的大同世界了嗎？

四●討論議題：

四、討論議題

棉花糖的故事是在告訴人要懂得「先甘後苦」的道理，可是在繁雜忙碌的現代社會中，一點享受是必要的，因此我們該去思考如何才能再延遲享樂和適當的享受中找到平衡呢？