

年 級：二年級	中文書名：先別急著吃棉花糖
班 級：二班	原文書名：Don' t Eat the Marshmallow...Yet!
科 別：商用資訊科	The Secret to Sweet Success in Work and Life
名 次：第二名	書籍作者：喬辛·迪·波沙達/愛倫·辛格
作 者：涂芷瑄	出版單位：方智出版社股份有限公司
參賽標題：先別急著吃棉花糖	出版年月：2006年04月
書籍 ISBN：9861750061	版 次：初版

## 一、相關書訊

擁有成功人生，從不吃棉花糖開始！一個簡單的抉擇，就能改變人生。

阿瑟是個司機，他可以在三十分鐘內，做完紐約時報的拼字遊戲、半小時內解析拉丁美洲的經濟、他用心算比用計算機還快。喬納森的聰明才智跟阿瑟不相上下，也一樣努力工作，但喬納森卻是位億萬富翁。那麼，究竟為什麼是喬納森坐在豪華轎車的後座享受，而阿瑟在前座開車呢？

答案就在史丹佛大學一個代表性的實驗裡。這個實驗把小孩子單獨留在房間裡，給他們一人一塊棉花糖，讓他們選擇是要馬上吃掉棉花糖，還是等十五分鐘，如果願意等，就可以再多一塊棉花糖當獎賞。研究人員發現，能夠等待獎賞的小孩，長大以後，全都比那些馬上吃掉棉花糖的小孩成功。

「棉花糖理論」回答了作者三十年來不斷尋找的一個答案：為什麼有的人成功、有的人失敗？他相信，成功與失敗的差別，並不光是努力工作的程度或是夠不夠聰明，而在於擁有「延遲享樂」的本事。「不急著吃棉花糖的人」可以獲得高度的成功，而其他一拿到棉花糖就吃掉的人，則是不斷地在累積債務，無論在工作還是收入上，都心存怨懟。但是，你不一定要這樣子！

決定未來是否成功的不是過去，而是你現在願不願意付出。今天你所做的選擇，會在明天帶給你大大的回饋——只要，你別那麼急著……吃掉棉花糖！

## 二、內容摘錄

要讓別人按照你的話去做，最好的辦法就是說服他們。（P.59）

成功的人願意做不成功的人不願意做的事。（P.59）

我願意在今天做些什麼，來獲得明天的成功？（P.71）

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）

『行動』絕對是改變一切的重點。(P.121)

### 三、我的觀點

在看先別急著吃棉花糖的說明中，作者問了一個有趣的問題：有三隻青蛙一起在一片葉子上順流而下，其中一隻青蛙決定要跳進河裡。請問：葉子上還剩下幾隻青蛙？相信大部分的讀者都會回答兩隻，可是兩隻這個答案卻是錯誤的，正確答案是葉子上還是有三隻青蛙。爲什麼還會有三隻青蛙呢？不知道大家有沒有注意到，作者的問題是『決定』要跳而不是『真的跳』，如果那隻青蛙決定要跳而沒跳，那牠當然還是在葉子上面。這個問題不只在說青蛙，我們生活上也是這樣的。有多少次你下定決心用功讀書，可是回到家又坐在電腦桌前面？

有多少次你決定放假要把房子打掃乾淨，可是到了下個假日家裡卻又更髒、更亂？法蘭西斯·培根曾說：「知識就是力量。」但多加幾個字會更好：「把知識拿來用，就會產生力量。」就像你知道而不去做，那還是等於你不知道。作者在開頭就告訴了我們一個淺顯易懂的道理，只說不做永遠都是沒有用的。每次都說今天要做，今天快過去了又說明天一定做，明天過去了又說後天一定做，永遠都在等明天，沒有一天真正去做，那說了跟沒說還有差別嗎？

書中的主角喬納森·沛辛在他四歲的時候曾經參加過一個實驗，這個實驗就是現在有名的棉花糖實驗，實驗主要目的是在探討小孩子能不能夠延遲享樂對他以後所產生的影響。實驗內容是這樣的：把小孩子單獨留在房間裡，給他們一人一塊棉花糖，讓他們選擇是要馬上吃掉棉花糖，還是等十五分鐘，如果願意等，就可以再多一塊棉花糖當獎賞。相信大家都會覺得這樣很划算，等十五分鐘就多了一塊棉花糖，可是對一個四歲小孩子來說，這十五分鐘不但像十五個小時一樣難熬，而且也沒有人會提醒你不能吃，這時候，那塊棉花糖無時無刻的在散發他的香味來誘惑你吃掉。

喬納森也說了他至少有十次以上差一點就要吃了，甚至還舔了棉花糖一口，做了唱歌、跳舞所有他可以做到的事情來轉移自己對棉花糖的注意力，最後他終於得到了第二塊棉花糖，他說這是他這一生中吃過最好吃的棉花糖了，可見對一個小孩子來說是有多困難。這個看似簡單的實驗，實際上是在考驗你能不能夠延時享樂，若是你在大人剛走就馬上吃掉了，那不就跟你賺到了薪水，卻馬上花掉一樣？

這本書有很多句子，看了讓人受益匪淺，有段很令人印象深刻的話，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。他知道他一定要跑的比最慢的猩猩快，否則他就會餓死。重要的不是你是一隻猩猩還是獅子。重要的是：太陽出來後，你最好就拼命地跑吧。這段話如同現在社會上，人與人之間的競爭，只要你有一絲懈怠，馬上就會被後來居上。其實整本書都在述說一個道理：成功其實很簡單，只要你願意去做！

### 四、討論議題

在你眼前有塊美味香甜的棉花糖，你可以忍住不吃嗎？