高英高級工商職業學校101學年度第1學期班級讀書會

閱讀心得記錄表

<table>
<tr><td>班　　級</td><td>電機2-2</td><td>學生姓名</td><td colspan="3">陳建宏</td></tr>
<tr><td>研讀書名</td><td>先別急著吃棉花糖</td><td>書籍作者</td><td colspan="3">喬辛·迪·波沙達&愛倫·辛格</td></tr>
<tr><td>出版單位</td><td>方智出版社股份有限公司</td><td>出版年月</td><td>2006年
04月01日</td><td>版次</td><td>初板</td></tr>
<tr><td>班級導師</td><td>許永縉老師</td><td>國文老師</td><td colspan="3">蔡慧美老師</td></tr>
<tr><td colspan="6">心　得　報　告　內　容</td></tr>
<tr><td colspan="6">一、圖書作者與內容簡介：

每個人都有理想，為什麼有些人能做到，有些人做不到？為什麼有些人能成功，有些人卻失敗？為什麼90%的人，到了65歲時還沒辦法享有經濟無憂的生活？

作者用一個簡單的故事，傳達人生中的大道理。故事從史丹佛著名的棉花糖實驗開始，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，他們可以選擇馬上吃掉棉花糖，或是等十五分鐘，再累積一塊棉花糖當獎賞。研究發現，能等待獎賞的小孩，絕大多數長大以後，都比那些馬上吃掉棉花糖的小孩成功。為什麼呢？看完這本書，你就能得到答案，也能改變你的人生！

二、內容摘錄：

「知識本身不會產生力量」，要「運用」知識才會產生力量。(p.06)

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要快，否則他就會被吃掉。每天清晨，獅子醒來。他知道他一定要跑得比最慢的猩猩還要快，否則他就會餓死。重要的不是你是猩猩還是獅子，重要的是：太陽出來後，你最好就拚命地跑吧！(p.14)

要預測一個人未來成不成功，能不能延遲享樂是很重要的指標。(p.31)

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不願意做的事。(p.58)

三、我的觀點：

看完書前的推薦序後，我決定要把這本書仔細看完。看完後，我覺得我很幸運，在有生之年能夠看到這本介紹最關鍵成功秘密的絕世好書，真是終身受用啊！</td></tr>
</table>

棉花糖實驗的理論，也就是所謂的「延遲享樂」的理論。理論的內涵就是放棄眼前短暫的利益，先忍耐著不吃棉花糖，等到對的時機再吃時，就會得到更多的棉花糖，獲得更大的利益回報。所謂「延遲享樂」，聽起來很簡單，能做到的不多，一般人性大多數的人都屬於即時享樂型，一拿到棉花糖很快就吃掉了，我也不例外。

過去，我會直覺地把棉花糖都吃光，我隨興地玩樂，完全不克制慾望，至今已經吃下很多棉花糖。看完這本書，我的想法完全改觀，試著把棉花糖的理論套進生活裡。現在，在我的眼裡，眼前的玩樂、娛樂就是棉花糖，我會開始思考，現在就吃掉這些棉花糖呢？還是克制自己不吃掉棉花糖？

我想：如果我現在不再蹉跎光陰，不再及時行樂，未來會怎樣呢？我覺得我跟這本書真是相見恨晚，如果我能再早一點跟這本書相遇的話，我就不會浪費掉那麼多寶貴的時間了。但書中有一句話:「成功看的不是你的過去或現在。當你願意開始去做別人不願意做的事時，就是成功的開始。」看到這句話，又讓我重新振作起來，不再那麼懊惱，其實現在也不算太晚，因為有過去的錯誤對照，才能讓改變的心更堅定，我相信，只要從現在開始改變自己，哪怕是多麼微小的改變，只要願意去做，就是向成功邁出了第一步。關鍵就是現在！

棉花糖理念的道理不是很深奧，雖然並非每個人都做得到，但也不是每個人都做不到。我覺得要想做到，首先必須要清楚知道，自己的目標到底是什麼？有了目標才有方向去策劃，再逐步完成它。然而「決定要做」跟「真的去做」又是兩回事，有些人即使已經起心動念，但是毫無行動，那跟滯留原點有何不同？有了一把成功的鑰匙，也得自己願意實際行動去打開它，所有的關鍵就在於你願不願意放棄眼前的惰性或障礙。即使一般人認為，惰性或障礙都是自己的想法，放下執著不就好了？但是談何容易。這些惰性或障礙都是時間造就的成見，要看開它放下它，絕對需要很大的勇氣與意志力。不過，我相信「天下無難事，只怕有心人。」只要肯做，沒有什麼事情做不到，就怕不去做。

不管什麼行業或什麼角色，棉花糖理論都能套用，眼光放長遠，不要貪圖一時快意，別急著把棉花糖吃掉，時機成熟時，就能得到更多的棉花糖。每一個人都有成功的可能，成功與失敗的關鍵，在於「你願意在今天做些什麼，來獲得明天的成功？」今天你所做的選擇，將會在明天帶給你大大的收穫，只要你記住……先別急著吃棉花糖！

四、討論議題：

看完這本書後，你覺得自己的觀念有些什麼改變？

你覺得可以用哪些方法克制自己不要急著吃棉花糖？

你覺得自己現階段最主要的目標是什麼？打算如何完成目標？