

班 級：電機 2-2
名 次：第三名
作 者：蔡丞庸
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!

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：方智出版社有限公司
出版年月：2006 年 04 月 01 日
版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

本書「先別急著吃棉花糖」以老闆與司機的對話顯現「延遲享樂」的觀念可能是決定成功與失敗的關鍵。說明成功與失敗並不只是決定於一個人的才能，是否有延遲享樂的能耐，遇到任何事情所做的抉擇，都將可能會深深影響未來人生的發展。

二●內容摘錄：

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）

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）

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情，就是成功的開始。（ P.79）

三●我的觀點：

在「延遲享樂」的實驗中發現，爲了自己真正想要的東西，努力克制自己慾望，成功忍住不吃棉花糖的那些孩子們，在長大之後，都比當初沒有克制慾望的孩子成功不少，也印證西元 1841 年雷諾瓦說「痛苦會過去，美會留下來」這句話的真實性。

有的時候，忍耐住衝動不急著去做，等冷靜思考之後再行動，事情成功的機率會明顯增加，而且還可能會有意外的收穫；相反地，如果只是爲了即時的享受，不能忍耐，而放棄內心真正想要而且更重要的追求，從很多方面來看，失去的和獲得的比例大多無法相提並論。所以，從小就要培養「延遲享樂」的心態，學習按耐住衝動，不輕易被自己現時的慾望所操控。

大多數的人都只看到眼前的利益而忽略長久累積下來更多的回饋，就像文中「一天給一百萬跟每天給一塊錢累積金額的倍數，連續給三十天。」的選擇一樣，如果沒有冷靜的思考並計算那一天一塊錢累計三十天的金額，就會直覺性地選擇一天一百萬的選項，然後在不知不覺中損失許多利益。所以，不論做任何事，都要將眼光放遠，仔細思考任何的可能性，再做出決定，才能獲得更大的成功。

不急著吃棉花糖，能夠先將自身的慾望壓抑下來的人，他們在「延遲享樂」的同時，不知不覺中就離成功更進一步；忍不住將棉花糖吃掉的人，可能因為一時的滿足，反而造成自己更加龐大的損失。

說服他人或許沒那麼容易，但是，有可以成功說服他人的能力，將會是一個很大的優勢。我們無法控制他人的行動思想，所以只能以口頭說服的方式，讓他人自願配合，如果成功說服了，就多了一項成功的利器，能讓對方愉快地和我們配合，造就雙贏；如果因為心急而強迫了對方，就會向急著吃棉花糖一樣，即使勉強配合了，也只會讓別人產生負面情緒，日後不想再合作，這樣就得不償失了。

人一生當中，會遇到很多選擇，任何的選擇都有可能影響未來的成就，所以，在選擇時，千萬不可以只看眼前的利益，必須將眼光放遠，更多元地思考，或許會有更好的選擇出現，讓自己一魚多吃。

「沒有忍耐，一切都很困難。」如果想成功，就必須在必要的時候忍耐。比如說即將要大考了，這時就必須忍住自己的慾望，不要過度沉迷電玩，努力準備應考，雖然過程可能很痛苦，但是為了得到好成績，就必須犧牲眼下一些小小的即時慾望，這點還是必須做到的。

本文將「棉花糖」比喻為人生中一切美好的事物，如果想要得到棉花糖，就要付出相對應的代價，有時候為了自己想要的更多的棉花糖，「忍耐」不受眼前少少棉花糖的誘惑，是必須的，不能因為一時慾望沖昏頭，而讓之前所做的一切都白費掉。

四●討論議題：

忍耐是否就能夠成功？