

班 級：資處 2-2

名 次：第一名

作 者：洪綵憶

參賽標題：延遲享樂的本事

書籍 ISBN：9861750061

中文書名：先別急著吃棉花糖

原文書名：先別急著吃棉花糖

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 03 月 27 日

版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

喬辛·迪·波沙達（Joachim de Posada）所提出的棉花糖這本書，讓我對他十分的敬佩，他提出的這個理論，也落實到自己的日常生活當中，「延遲享樂」並不是每個人都做得到的，這是需要重日常生活中累積的本事。

成功與失敗的人差別在哪裡，為什麼有些人會成功，他們怎麼做到的，他們做了哪些努力？花費了那些心思？你還不知道如何開始向前嗎？「先別急著吃棉花糖」，也就是你開始的第一步了！

### 二●內容摘錄：

說實話，追求健康和常用藥物根本就不相容的。因為增強自我治癒力這種追求健康的目標，和經常服用降低自我自癒力的藥物，根本就是完全相反的東西〈p.61〉

運動不足是萬病的根源。在癌症患者身上，運動不足的影響會出現更顯著的差異，經常運動的癌症患者和不太愛運動的癌症患者相比，治療明顯快許多。〈p.63〉

依賴藥物可能可以暫時解決問題，可是問題卻因此變得更嚴重。等到病情慢性化之後，就更難治癒了。總而言之，藥物會妨礙治本。〈p.89〉

### 三●我的觀點：

看完這本《先別急著吃棉花糖》，我覺得對我來說受益良多，為何我會這麼說？這本書是在說忍耐過後的甜頭，而什麼是忍耐過後的甜頭？當你承受了你原先不願意承受的，當你願意做別人不願意做的事情，當你願意開始行動，你就已經做到了忍耐當下的苦，而準備享受所謂「忍耐過後的甜頭」。

書中一開始舉的例子是關於存錢，書中的主角是個工作有為的年輕人，他賺的錢不少，甚至讓他不知道怎麼花那些錢，是之後聽了他的老闆給他存錢的建議之後，他才開始存錢，

慢慢的累積，一天存一點，一天累積一點，當你真正需要的時候才不會不知如何是好，其實這個觀念也可以用在每天的生活當中，凡事都需要忍耐，學會如何控制自己。

我們常常因為一時的衝動把自己手裡的錢花掉，因為受不了名牌服飾的誘惑、因為受不了時尚飾品的誘惑、因為受不了新款手機的誘惑、因為受不了精緻美食的誘惑，其實在我們的生活中有很多很多的誘惑，這時候就是在考驗我們的自制力。有些人明明已經身無分文，卻還是去辦信用卡，把卡刷爆了才被人追著還債，才在後悔。有些人明明可以不用背一堆負債，他們背著那一大堆的負債或許看起來是真的很可憐沒錯，但是有些人其實是年輕時很有錢人，所以怎麼花都不痛不癢，但卻因為這不痛不癢的感覺，讓他們越花越多，甚至是超過。而有些人則是只知道如何花錢，卻不願意在年輕的時候為自己累積一些經驗，為自己多添一些日後的競爭力，年輕時候只想著玩，只想著花錢，也只會享受當時年輕時候的青春，我們現實生活中誘惑有多多？有多麼可怕？或許很多人是真的要等到嘗到後面的苦頭之後，才會真的知道誘惑是多令人畏懼的東西；或許真的知道怕了才會感覺到後悔，而後悔之後呢？

在我們的現實生活中，許多人選擇的都是先甘後苦，大家都知道先苦後甘可以讓自己日後輕鬆快樂，但是卻怎麼也撐不過去，其實先苦後甘剛開始或許真的會很累，但是撐過了就好了。例如我們在學校的學習過程中，我們在考證照、在讀書的時候，總會遇到難題，而這難題可能會使我們感覺到疲憊不堪，可能會讓我們受到深深的打擊或受創，每一次的考試每一層的階段，累都是一定的，但是如果你將這些痛苦留著不理他，或者是想之後再說，這種想法也只會讓我們把痛苦越積越多，就像是平時的小考不理會，到了真正要考試的時候，到了真正成績出來的時候，才會覺得壓力大到沒辦法喘氣，才會後悔當初為何不認真一點。

其實我們只要把眼光放得遠一點，不要只看眼前的小利益，不去看到那些誘惑，就可以拒絕那些困擾。雖然拒絕誘惑很困難，但是很多事總是要配合天時、地利、人和，也就是所謂的機會！等待機會的到來，在對的時間做對的事，忍耐雖然難，但是當你在得到結果的時候，卻可以品嚐著你長期累積下來的成果，獲得更多的「棉花糖」。

我一直很喜歡這本書裡的一句話：「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。關鍵是現在，重點是我願意在今天做些什麼，獲得明天的成功。當你願意開始去做別人不願意做的事時，就是成功的開始。當我專注在目標上，也做了該做的事，就會更肯定自己，更有興趣、開心去實行，就不會害怕失敗、也不會被其他負面的問題困擾。」什麼事都是你願不願意去做而已，不要在還沒跨出去第一步之前就說做不到，不要在跨出去的第一步說沒辦法，不要在剩下最後一步時說放棄，人有無限可能，做好當下分內該做的事才是最重要的！

#### 四●討論議題：

如果要你做別人不願意做的事，你是否願意？

你是先甘後苦還是先苦後甘呢？

你可以忍住不吃棉花糖嗎？