

學校名稱：台北縣立丹鳳高級中學

年 級：一年級

班 級：402

科 別：

名 次：

作 者：黃于倫

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：方智出版社股份有限公司

出版年月：2006年3月27日

版 次：初版

### 一●相關書訊：

此書的開頭，是從一位已享受過「棉花糖甜美滋味」的成功人士講起。喬納森沛辛：一位自信、冷靜的億萬富翁，他在四歲時曾參加了史丹佛著名的棉花糖實驗，此實驗將孩子們分別留在房間內，並給了他們一塊棉花糖，在十五分鐘內孩子們可以選擇馬上吃掉棉花糖，亦或者等待十五分鐘獲取更多的棉花糖。經過此項實驗顯示：能夠獲取更多棉花糖的孩子們，長大後。大多比馬上吃掉棉花糖的孩子來的成功，而喬納森就是等待獎賞的孩子之一。書中另一角色司機阿瑟，剛好與其相反，明明喬納森與阿瑟的聰明才智不相上下，為什麼喬納森可以悠閒的坐在後座享受，而阿瑟卻在前座開車呢？成功的關鍵是取決於個人特質，或者是成功要領的培養呢？此問題的答案就在喬納森引領阿瑟邁向成功之路的旅程中，一一揭曉。

### 二●內容摘錄：

不要一開始就把棉花糖吃掉。等待對的時機，這樣可以吃到更多棉花糖。

成功的人說做到。

成功的人願意去做不成功的人不願意做的事。

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。

文字出處：七十八、七十九頁。

### 三●我的觀點：

這是一本關於如何獲取成功的書籍，主要探討一個人成敗與否的關鍵是什麼，而成功與失敗的差異並不單單取決於自身的智慧、智商亦或者是努力程度，更重要的是一些成功的技巧和習慣。你是否具備了別人沒有的本事？作者將棉花糖比喻為成功，在獲取棉花糖之前，你是否願意等待？你願意等待多久的時間獲得更多的棉花糖？而等待的過程又要如何克服困難？這種種的因素作者巧妙地將之濃縮成一個故事，使閱讀者能夠感同身受，成功並不再是一件困難的事。只要有心想成功，任何人都能突破重圍，享受成功甜蜜的果實。閱讀本書時，令我覺得受用無窮的一句話是：「當你願意開始去做別人不願做的事時，就是成功的開始。」成功的人不一定有過人之處，但他們願意去做一些，別人不願意去做的事，而更加接近成功。好比說國父孫中山就是一個非常好的例子。他

革命了十一次才成功，別人都笑他是傻子，可是他不在乎，只是堅持去做自己認為是對的事。這種令人敬佩的精神，實在值得讚賞。成功是每個人都想擁有的，但真正能落實成功要點的人，卻是少之又少。俗話說：「吃的苦中苦，方為人上人。」想要成為人上人，就趕緊閱讀，「先別急著吃棉花糖吧！」社會上成功的人比比皆是，在各個領域中，優秀的人才、成功的人士，各自有著不同的成功之道。成功這事兒，或許跟本身的個人特質有些許關聯，但大多促使成功的要素，卻大同小異。只要掌握原則、抓準機會，幾乎無不成功的。自古有一句話深深地對我造成衝擊，古希臘哲學家亞里斯多德曾說：「優秀是一種習慣。」仔細想想，還真有那麼一番道理。優秀是可以培養的，舉凡生活中的人、事、物都是由接觸和了解，而自然而然地產生了一種習以為常的想法和動作。例如：開車時應注意交通號誌、小心行駛；遇到長輩或熟識的朋友時，應有禮貌的打聲招呼……等等。所以優秀並不是一件很難的事，只要多多磨練、增進自我獨立思考的空間、提升處事能力，並且將之視為一種習慣，或許優秀就沒那麼困難了。等到自身漸漸培養出優秀的習慣，再加上掌握十足的成功要領，那麼邁向成功的康莊大道，真的就不遠了。

許多人認為成功必須符合「天時、地利、人和」的條件，但我卻不苟同。「機會是留給有準備的人。」多一點準備，多一點機會；多一點優秀，多一點成功。「失敗為成功之母。」成功不是速成的，不知需要經過多少挫折與打擊，才能真正體會成功甜美的果實。只要堅定信念，一朝一夕朝著目標勇敢前進，絕不言放棄，成功之喜悅必能降臨。因此，能否成功的重點，真的是取決於自己本身了！

#### 四●討論議題：

不要一開始就把棉花糖吃掉。等待對的時機，這樣可吃到更多的棉花糖。要預測一個人的未來是否能成功，能不能「延遲享樂」是很重要的指標。成功的人願做不成功的人不願意做的事，我願意做什麼好讓明天成功」「不要從別人身上得到你想要的，一定要讓別人想幫助你並且信任你。」「目標、熱情和行動等於成功。」

所謂的「棉花糖理論」是在說明成功與失敗的差異，並不光是努力程度或聰明才智，而是在於是否能「延遲享樂」的本事。而除了這項本事外，是否還有哪些因素決定了成功的關鍵？