

學校名稱：台北縣立丹鳳高級中學

年 級：一年級

班 級：06

科 別：

名 次：第三名

作 者：楊凱婷

參賽標題：《先別急著吃棉花糖》讀後心得

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

出版單位：圓神

出版年月：2006年03月27日

版 次：初版

一●相關書訊：

「棉花糖理論」是指在很久以前曾經做過的實驗。把好幾個小朋友各別關在房裡，放塊棉花糖，若小朋友十分鐘後沒吃掉，就能夠得到第二塊。十幾年後，研究結果顯示，那些沒吃掉棉花糖或者是掙扎了很久才吃掉的小朋友，表現皆比馬上就把棉花糖吃掉的小朋友傑出。

這本書中的主角阿瑟是個司機，聰明才智和喬納森他的老闆不相上下，但喬納森坐在豪華轎車後頭享受，而阿瑟卻是在前座開車。

喬納森利用在車上的時間，告訴阿瑟「棉花糖理論」的道理。成功和失敗不光是靠努力程度或夠不夠聰明，而是在於是否有「延遲享樂」的本事。

決定未來是否成功的不是過去，而是現在願不願意付出。

二●內容摘錄：

要預測一個人的未來成不成功，能不能延遲享樂是很重要的指標。(p.30-p.31)

說服別人是力量，就是成功的利器。(p.57)

成功的人願意做不成功的人願意做的事。(p.58)

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。成功的是你今天願意付出什麼，來獲得明天的成功。(p.72)

真正長久的成功是付出耐心、毅力和堅持自己的目標。(p.145)

三●我的觀點：

看完這本書之後，感覺在這處處充滿誘惑的時代裡，這本書彷彿引導了我們這些沉浸在誘惑裡的年輕人邁向成功。

小時候，我總是會先把該做的事做完。比如，在小學時，一放學我絕對會先把作業寫完，再去做自己想做的事；放寒暑假，也都會把所有的功課在前面兩個星期內全部完成，雖然比其他人還要辛苦，看見別人在玩，自己卻在寫功課，對於一個七、八歲的小孩來說是一件非常痛苦的事情，但我仍然忍住。當我把作業寫完開始痛快的玩的時候，卻看到很多同學都到了寒假最後幾天，才開始趕作業。看到同學們這麼辛苦的趕作業，還不見得能趕得完，而我卻可以無後顧之憂的玩樂，這就是這本書所謂的延遲享樂吧！

但是，怎麼好像年紀越大，越不懂得什麼叫「先苦後甘」？年紀越大，會玩的東西就越多，誘惑更是多。我越來越禁不起誘惑，每次想著：「今天一定要看完這些書。」但看到電腦、電視，心中就出現：「算了，晚點再看。」這一類的事情一再再的出現在我國中生活裡。作業累積到快到期才寫，總是以玩樂為第一優先，這種生活一直持續到九年級基測都是如此，下課不是睡覺就是到處跑，回到家也是一樣，看完電視才去看書，看沒多久就又上床睡覺，看見同學們拼死拼活的熬夜念書也不以為然。等到基測考完、成績單出來時才知道什麼叫做難過。準備基測的那段時間，我雖然得到了我想要的，但我失去了我真正想要的一考上好高中。我想當時的我就是書裡提到的那些「吃棉花糖的人」吧。

《先別急著吃棉花糖》這本書中的主角—阿瑟，本來是個普通的司機聽了他的老闆沛辛先生的「棉花糖理論」後，開始找到自己的目標，他捨棄了平常不必要的玩樂支出，開始存錢，就連自己最喜愛的收藏「棒球卡」都捨得賣掉，這種精神實在是很令人敬佩。沛辛先生還說了一句不錯的公式，我很喜歡：「目標+熱情+行動=平靜」他還說：「『行動』是改變一切的重點。我覺得，只要有在做，即使是很微不足道的行動，你都能夠獲得平靜。」確定了目標後，越是專注，越是興致高昂就越是不覺得自己有壓力。這句話真不錯，當一個人有了目標、有了熱情還不夠，沒有行動，目標永遠無法達成，心中就會有壓力，有了壓力，自然也就無法平靜，不是嗎？像我，就一直有一個目標—成為最年輕的網路漫畫家。要成為網路漫畫家，除了電腦之外，「繪圖板」也是很重要的工具之一，但那塊繪圖板可不便宜，為了那一塊繪圖板，我開始存錢，能省就省，把花在玩樂的支出都省了下來，雖然很不捨，但我知道什麼才是我真正想要的，想到離網路漫畫家之夢越來越近，心情就不自主的開心了起來，除了存錢之外，我也慢慢學習用滑鼠畫圖，很多人覺得不可能，但我做到了，現在的我已經可以用滑鼠畫出自己的一片天了！

《先別急著吃棉花糖》真的是本好書，他藉著兩個人之間的對話，告訴了我們「棉花糖理論」。看完這本書後我想我更加的了解「延遲享樂」這個道理了。

只要我不急著吃棉花糖，將來吃到的會更加美味！

四●討論議題：

真的要做到「延遲享樂」容易嗎？有沒有什麼幫助實行的方法？