

書名：孩子，先別急著吃棉花糖

出版社：方智出版社

作者：原著 喬辛迪·波沙達 編寫 任定遠 譯者：徐若英

報告主題：棉花糖——人生的成功配方

主題簡介：

《孩子，先別急著吃棉花糖》這本書連結美國史丹佛大學所做的**棉花糖實驗**，探討了**接受誘惑**跟**延遲享樂**之間的區別，也帶領我們尋找棉花糖的秘密。

經由故事中的情節，我們想要探討書中**七種不同棉花糖的意義**以及現代的高科技生活中**人們的通病**：例如容易與他人攀比，隨波逐流及愛慕虛榮等等；同時也探討接受誘惑和延遲享樂在根本上的不同，因為它帶來的結果不僅代表了每個人的心理，甚至影響到了我們的未來生活。

我們還想要探討在面對誘惑時，我們到底應該用什麼態度或精神來**面對**，是該接受？還是學會自律？如果選擇了自律，帶來的人生真的會比較成功嗎？藉由以上這些問題，我們希望能帶領其他讀者們找出棉花糖中的秘密，並且探索自律帶來的**人生效益**。



1

<sup>1</sup> 《孩子，先別急著吃棉花糖》書封1

取自：<http://www.books.com.tw/takelook/showPic/0010379000>

<sup>2</sup> 《孩子，先別急著吃棉花糖》書封2

取自：<https://book.douban.com/subject/7064161/>



2

報告內容：



壹、本書簡介.....	3
一、內容大綱	
二、作者簡介	
三、史丹佛大學&棉花糖實驗	
四、人物簡析	
五、小結：什麼是棉花糖？	
貳、故事結構.....	5
參、主題簡介.....	8
一、自律與延遲享樂	
二、機會與充分準備	
三、守時與善用時間	
四、計畫與開源節流	
五、達標與即知即行	
六、面對與積極處理	
七、立志與持之以恆	
八、成功棉花糖配方	
九、結論	
肆、延伸閱讀.....	15
一、《先別急著吃棉花糖》	
二、《盯住最大的棉花糖》	
三、《誰偷走了我的乳酪？》	
伍、參考資料.....	17

<sup>3</sup> 《孩子，先別急著吃棉花糖》書封（無底）

取自：<http://news.cnhubei.com/xw/2015zt/gjettsr/jncx/201503/t3220827.shtml>

## 壹、本書簡介

### 一、內容大綱

本書主角珍妮佛雖然家境不錯，衣食無缺，卻總是對生活有不少的疑惑與不滿，她的爸爸喬納森告訴了她關於棉花糖實驗的故事，並且與她分享**成功的秘訣**。書中內容反映出真實生活中的各種**現代通病**，並且帶領我們一起探索珍妮佛和喬納森是如何在一顆顆不同的棉花糖所帶來的道理中逐漸**改變自己**，並且了解到延遲享樂和自律所帶來的**人生效益**。

### 二、作者簡介

喬辛·迪·波沙達擁有很多身分，知名雙語演講人、電視電台媒體人、報紙專欄作家，除此之外也是個暢銷書作家。他是個精通英語及西班牙語的講師，曾經在超過三十多個國家演講過，還享有全球前十大激勵型講師之美譽。

在喬辛的職業生涯中，曾和許多名人及球隊共事，其中包括 NBA 的年度教練德爾·哈利司、洛杉磯湖人隊以及多個美國奧林匹克國家隊，所傳授的方法在運動界獲得極大成效。

他想藉由這本書，與世人分享他在棉花糖實驗中所發現的秘訣，也用以警惕大家，我們在生活上沒注意到的問題正在持續蔓延，而最好的解決方法便是**延遲享樂**以及**學會自律**，而他也藉由這本書與讀者共同探討棉花糖帶來的效益！



4

### 三、史丹佛大學&棉花糖實驗

史丹佛大學（Stanford University），為一所坐落於美國加利福尼亞州史丹福市的私立研究型大學。其校友涵蓋30名富豪企業家及17名太空員，亦為培養最多美國國會成員的院校之一。史丹佛校友創辦了眾多著名的公司機構，如：谷歌、雅虎等。共58名諾貝爾獎得主現或曾於該校學習或工作。



5



<sup>4</sup> 喬辛·迪·波沙達 取自：<http://speakerpedia.com/speakers/joaquin-deosada>

<sup>5</sup> 史丹佛大學 取自：<http://www.themasters.com.tw/school3detail-78.html>

**史丹佛棉花糖實驗**（Stanford Marshmallow Experiment）是史丹福大學的沃爾特·米歇爾博士在1966年到1970年代早期在幼稚園進行的有關自制力的一系列心理學經典實驗。

在這些實驗中，小孩子可以選擇一樣獎勵（通常是棉花糖）馬上吃掉，或者選擇等待一段時間直到實驗者返回房間（通常為15分鐘），便可以得到相同的兩個獎勵。

在後來的研究中，研究者發現能為想要的獎勵堅持忍耐更長時間的小孩通常具有更好的人生表現，如更好的成績、教育成就、身體質量指數，以及其他指標。為何沒吃掉獎勵的人，通常都比吃掉的成功，是因為他們都能克制自己，因此**自制能力**很強，在生活的各方面都能處理得比別人好。

#### 四、人物簡介



6

##### 1、珍妮佛

故事主角。一個家境不錯、衣食無缺的女孩，卻總是對生活有不少的疑惑與抱怨，抱持著「凡事都無所謂」的態度，原本粗心而沒毅力的她，在理解爸爸喬納森的棉花糖秘密後，漸漸學習到延遲享樂和自律的道理，不再遇事抱怨，變得更有自信、更能管理自己、更懂事及為他人著想，無形中成就了一生的好習慣。

##### 2、喬納森

珍妮佛的爸爸。事業成功但工作忙碌，擁有許多令人讚歎的成就，卻從不誇大炫耀，而是選擇與他人分享自己成功的秘訣。為了幫助女兒，於是利用一個又一個故事，甚至把自己小時候參加史丹佛大學棉花糖實驗的經歷，也跟女兒分享。他和珍妮佛一起探索棉花糖的秘密，也在過程中，重新體會到了棉花糖的奧妙之處。

##### 3、莉娜

珍妮佛的好友。是個成熟穩重、有自己想法的女孩，總是和珍妮佛一起聆聽喬納森的故事，並從中學習，在生<sup>7</sup>



<sup>6</sup>珍妮佛和喬納森 取自：

<http://yongtai.cct-huiben.com/ProductDetail/53f37b5b-7e07-4f5c-a0a7-a600f6f8f84f.html>

<sup>7</sup>珍妮佛和莉娜 取自：<http://item.winxuan.com/1200172437>



活上總是替他人著想，告訴珍妮佛許許多多的知識，也常常幫助珍妮佛。雖然偶爾和珍妮佛有所不合，卻都會主動反省自己。是個令人喜愛的女孩，在學校成績、人際交流上都做得不錯，是珍妮佛所羨慕的對象。

## 五、小結：什麼是棉花糖？

在我們每個人的生活中，都有自己想要的棉花糖，對學生來說，「棉花糖」可能是優異的成績和休閒的娛樂；對上班族來說，「棉花糖」可能是放鬆的旅行或老闆的加薪；對政府來說，「棉花糖」可能是安寧的社會或良好的福利。而對故事中的珍妮佛來說，她想要的棉花糖便是同學的友誼、優秀的課業和生活的玩樂，但她卻又總是粗心大意，想要「魚與熊掌兼得」，所以反而每件事都做不好。看到這個情況的爸爸喬納森，便帶領著她進入了神秘棉花糖的世界。

### 貳、故事結構

#### 一、施展課業魔法的紅色棉花糖

「不要急著吃掉眼前的棉花糖，好像要能夠忍耐才會成功耶。」(第29頁)



8

珍妮佛在和莉娜去上游泳課的路上，聽爸爸喬納森訴說了棉花糖實驗的故事，發現那些在實驗中忍過15分鐘，不容易受到誘惑，安於等待的小朋友在長大後，各方面的表現都比別人出色。像珍妮佛，在重要的考試前，卻因為急著收看電視精彩的節目，而沒有去溫書，使得她的成績慘不忍睹，這便是一種吃掉棉花糖的行為。這也同時讓我們發現，在我們面對棉花糖（誘惑）時，要想辦法抗拒它，或是學會忍耐才能成功。而爸爸喬納森在和珍妮佛的談話中，也重新讓珍妮佛體會到讀書的好處與用處：學業好的人能懂得自我管理，較有責任感，在人際關係上可能也比別人處理得好。

#### 二、建立自信的橘色棉花糖

「只有做好萬全準備，並且願意不斷練習的人，在機會來臨的時候，才有辦法把握。」(第52頁)

莉娜來到珍妮佛家中陪她練習學校的說話課，但珍妮佛卻沒有勇氣在大家面

<sup>8</sup> 棉花糖所代表的彩紅顏色

取自：[http://kid.qq.com/a/20121211/000029\\_3.htm](http://kid.qq.com/a/20121211/000029_3.htm)

前演講，總是擔心別人不喜歡她的故事，爸爸喬納森告訴她們：每一件事都是需要在準備充足的情況下反復練習，累計經驗才會成功的。只有不斷練習的人，在機會來臨時，才有辦法好好把握它。只要放手去做，也許成果會比想像得好，得到不同的寶藏；也許不會成功，但我們依然可以從中學習到經驗。所以，隨時都要做好萬全的準備，才能在「棉花糖」到來時，緊緊抓住它！

### 三、掌握時間的黃色棉花糖

「沒有任何一種方法可以把失去的時間找回來。即使是世界上最有錢的人，也不可能把失去的時間都買回來。」(第66頁)

珍妮佛在和爸爸約定好游泳課的下課時間後，卻又再次遲到了。喬納森因一時生氣忍不住「吃掉了棉花糖」——讓珍妮佛獨自再等待他八分鐘。他在向珍妮佛道歉後，也告訴她們甘地孫子的故事，令珍妮佛深刻地反省了自己，也發現時間便是一塊棉花糖，需要用心等待、珍惜，唯有能隨時隨地遵守它的人，才有資格得到他人的信任與尊重，如果連最基本的守時都做不到，那別人要如何評斷你呢？有時候，多看一眼時鐘，對注意一下時間，或許會讓事情更加好轉吧！

### 四、善用金錢的綠色棉花糖

「何不重新想一想，你要怎麼樣妥善運用投資得來的利益呢？」(第81頁)

珍妮佛向爸爸請求增加零用錢，但爸爸要求她交出一份金錢計劃書，看看她的想法。經過和爸爸的討論後，珍妮佛決定以別的方式來「忍住不吃棉花糖」，並且學會自己去「得到棉花糖」。而她也發現，爸爸喬納森之所以擁有那麼多的「棉花糖」，是經過長期的忍耐與努力得來的。當然，在金錢方面，我們必定會遇到不少的誘惑，所以我們更要學會如何「得到」，並「存取」棉花糖。



### 五、達成目標的藍色棉花糖

「明白道理和實際去行動是兩回事。」(第101頁)

在去上游泳課的路上，喬納森告訴珍妮佛家中司機阿瑟要去年大學的事，也讓珍妮佛發現，自己身邊的人都已經有了自己的目標去完成，



<sup>9</sup> 談論金錢的喬納森與珍妮佛

取自：<http://yongtai.cct-huiben.com/ProductDetail/53f37b5b-7e07-4f5c-a0a7-a600f6f8f84f.html>

而她卻還找不到。在之後與司機阿瑟的談話中，珍妮佛知道了運動選手賴瑞·柏德和侯給·波沙達的故事，也為他們感到深深的敬佩。除此之外，目標其實就等於所謂的棉花糖，需要我們努力去爭取，才能夠得到它。而珍妮佛也了解到，每個人都懂得忍耐，但**依付出多少心力在忍耐上的程度來比較，每個人也會得到不一樣的「棉花糖」。**

## 六、找到好朋友的靛藍色棉花糖

「面對困難的時候不可以逃避，而是要想辦法解決。說不定，那個方法其實並沒有想象中的那麼難找。」(第152頁)

珍妮佛因為被同學達尼爾嘲笑、和莉娜吵架，又加上沒收到朋友亞里莎的生日派對邀請函，使得她開始懷疑自己，也抱怨班上同學對她的態度。珍妮佛的媽媽告訴她，當遇到問題，首先要看看自己有沒有過失，並且想想辦法去解決，而想要結交值得交往的朋友，也是需要用心經營的。珍妮佛在獨自思考後，也決定要改正自己的錯誤，並且在從今以後，好好珍惜友誼這塊「棉花糖」。而在我們不小心吃掉棉花糖時，也要像珍妮佛媽媽所說的，好好找出解決方法，並且提醒自己下次不要再犯。

## 七、減肥妙藥，紫色棉花糖

「判斷一件事情或是決定一件事情，甚至是去落實一件事情，是平時就需要練習的。原來世界上的事情，不是你有信心就真的能做的好的。」(第171頁)

珍妮佛向達尼爾學習，到養老院去幫忙，也和露易嘉奶奶成為了好友。在經過半個暑假後，珍妮佛卻因為沒有好好控管自己的身材而變胖了。露易嘉奶奶看到後忍不住驚訝不已，並要珍妮佛在一個月內恢復原本的身材。於是珍妮佛擬定了減肥計劃，在經過一段時間的實行後，卻發現原來決定做一件事的「決心」和真的去做一件事的「實踐」是不同的，而獲得棉花糖也沒有想像中的輕鬆。她發現嘴上說說永遠比真正去做來得簡單，於是她決定從現在起，認真做到她所說的！



10

## 八、改變爸爸人生的棉花糖實驗

「其實你根本就不需要再去在意那些你已經做過的事。因為，重要的是以後要怎麼做。」

<sup>10</sup> 珍妮佛與棉花糖 取自：[http://5.blog.xuite.net/5/7/e/7/11298402/blog\\_933117/txt/13858499/3.jpg](http://5.blog.xuite.net/5/7/e/7/11298402/blog_933117/txt/13858499/3.jpg)

在這次的故事中，喬納森告訴了莉娜和珍妮佛他成功的種種經歷。喬納森的爸爸沒有留給他任何的財產，但卻給他留下了許多珍貴的人生道理。而珍妮佛也聽說了所謂的「30秒法則」（在做決定或選擇前先考慮30秒），發現凡事只要能**多忍耐或考慮30秒，事情的結果可能就跟原本所想的**不同，而如果你還未嘗試過，那就從現在做起，也許會發現更多不一樣的事物！

## 參、主題簡介

### 一、自律與延遲享樂

自律，就是要有能力控制且激勵自己走在正軌，做自己該做的事情，好達成腦海中的目標。

「**不要吃光你的棉花糖**」，這句話可以有很多種意涵。從**財務**角度來看：如果你一週賺五百美元，同時你一週也花了五百美元，那你就吃光了棉花糖。如果你一週賺五百美元，但卻花了六百美元，你不只是吃光棉花糖，還直接邁向破產。這個原則適用於一般民眾、公司行號，甚至國家。事實上，這正是全球多數國家的寫照。

接著讓我們把此原則應用於**銷售**上：假設你正在推銷一項產品，當有客戶對你說：「我想購買這個產品。」而你回覆道：「太棒了，我們庫存充足，您希望何時送到？」那你便吃了棉花糖。倘若你如此回答客戶，「這位先生，我們有您需要的產品，而且這項產品的確非常優秀，但您是否介意我詢問一下，您購買這項產品是出於何種用途呢？」一旦客戶回答這個問題，你只要趁勢打探，便很可能完成一筆更大的交易，也許是同時賣出好幾項不同的產品。

由上可見，延遲享樂不僅代表了我們每個人的**自律性**，甚至影響到了我們的**未來生活**。反之，假如我們接受了誘惑，也有可能一失足成千古恨，令你的生活再也無法往前。所以，只要我們能在這個準則上多用心，必定能擁有更好的成果！

### 二、機會與充分準備

「**機會**」對很多人而言，代表著「**希望**」以及「**成功**」，似乎能把握到機會，便能取得成功的鑰匙。把握機會看似簡單，但成功的人卻少之又少，這是為什麼呢？原因便是我們沒有**充分的準備**。對某些人來說，「機會」是一種條件，讓某件事得以發生，而且他們認為機會是「水到渠成」的，一個人不是「發現機會」，就是「等待機會來臨」，卻不願意自己「**創造機會**」，所以機會當然不會找上門。因此，能把握機會並成功的人是屈指可數的。



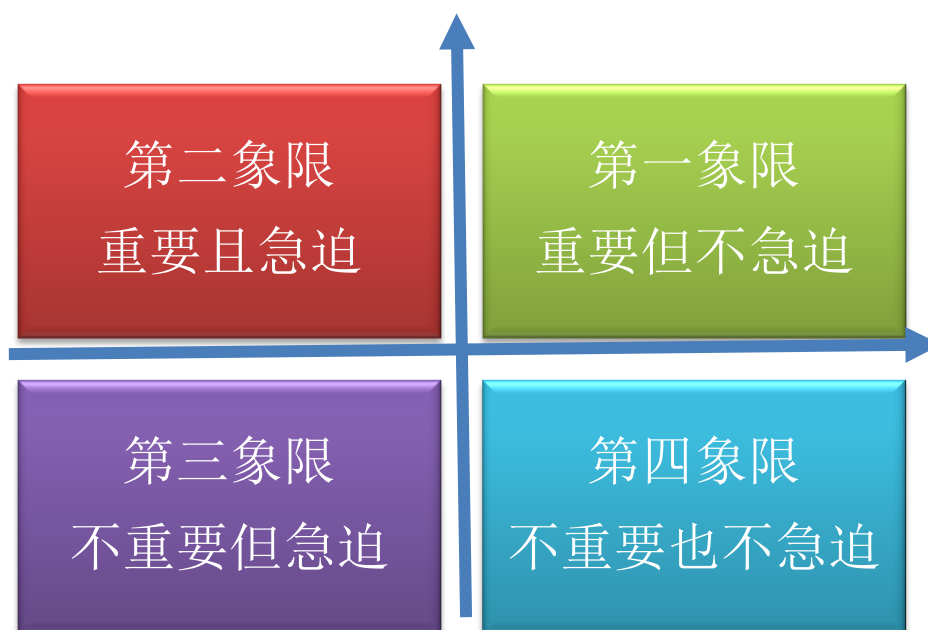
至於充分準備，便是每個人都有資格也有能力做到的了。常常有人認為，只有在需要作出某些重要的事情時，才需要充分準備，但其實不是如此。假如你對某一方面的比賽很有興趣，很想嘗試看看，卻沒有努力充實自己，做好準備，那當然無法得到成功的機會；但如果你從下定決心後便開始努力，那「機會」便是由你自己創造出來的，因為你已經有充分的經驗，足以讓機會隨時來向你「報到」。

所以下次，在**面對機會時，我們不僅要緊緊抓住它，更要為它做好準備**，以備它的「突然來訪」！

### 三、守時與善用時間

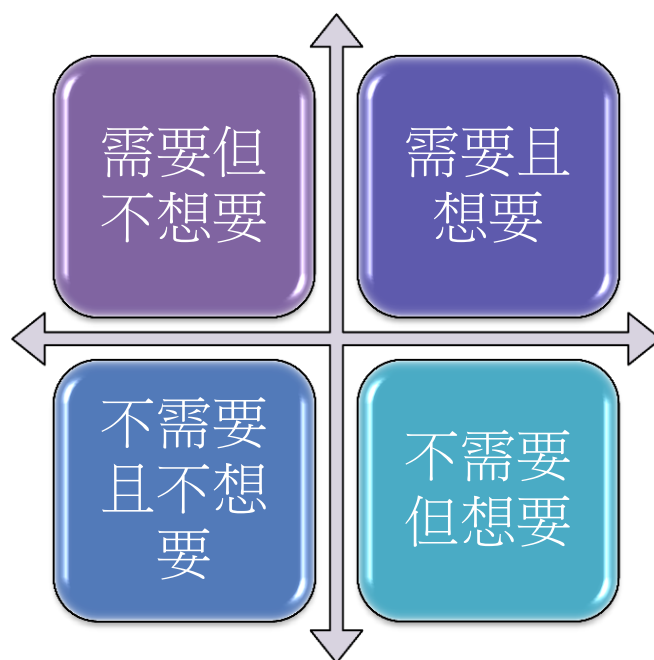
在我們的身邊，定會有不少人不懂得時間運用和守時的觀念，甚至，這些人可能就是我們自己。因此，**美國管理學家科維**提出了一種管理時間的方法——「**四象限法**」，這個方法是將要處理的事情分為四類：重要又急迫的事、重要但不急迫的事、緊急但不重要的事以及不緊急也不重要的事。在故事中，珍妮佛是學校有名的「遲到大王」，總是讓別人等她，像在上游泳課後，爸爸喬納森在外面等待接送她，這便是「重要又急迫的事」，但珍妮佛反而毫不在意，甚至認為讓別人等待並不是一件嚴重的事，這便是沒有**守時**的觀念。

而在我們的生活中，**善用時間**也是一種非常重要的技能，像是在課業上、工作上甚至是人際交往上，都需要能夠善用時間。舉例來說，在學習上，我們要懂得花多一點時間在自己不擅長的科目，並反覆研讀，反之，自己比較拿手的科目，便可以留在之後多餘的時間再複習。由此可見，善用時間和守時的確是生活中實用且重要的技能，需要我們用心遵守。



#### 四、計畫與開源節流

在現代的社會中，我們可以看到很多名為「富二代」的人們慢慢出現，而關於他們的傳聞往往都不怎麼好。「炫富」、「揮霍」、「浪費」這樣的詞總是在他們身上出現，他們甚至還會被當成一種負面教材。由他們身上，我們可以發現，如果沒有從小養成良好的金錢觀念，學會**節儉**、**開源節流**和**不浪費**，便無法在長大後**為自己的收入與支出負責**。現在新聞常常看到所謂的「22K」，也就是一個月平均薪水只有2萬2千元的社會新鮮人們，無法負擔生活所需的費用，最後引起民怨。而在這種情況下，我們更是要懂得如何控制自己的支出，**清楚分辨「需要」和「想要」的不同**，才能保證自己的金錢不流失。像是買東西時可以分成我們「需要且想要」、「需要但不想要」、「不需要但想要」、「不需要也不想要」這四類，如果我們在消費時能多提醒自己，並告訴自己不要花多餘的錢，那麼想必會省下不少的「棉花糖」吧！而我們也可以為自己的金錢定一個計劃，例如每天的伙食費、文具或講義費等等，都能幫助我們更好地管理自己的理財觀念。



而這幾年來，也有越來越多的父母開始教導孩子們要如何管控自己的金錢，而他們通常也會用獎勵、計劃或規定的方式來引領孩子們。例如一個禮拜有固定的零用錢，又或者是如果能主動幫忙做家事便能得到一定的金錢獎勵。我想，這個理念已經漸漸被人們發掘，我們也要趕緊跟上，為自己的未來打下良好的基礎！

#### 五、達標與即知即行

每個人必定都有自己的夢想以及目標，但有些人往往能夠快速達成目標，得

到自己想要的結果，但有些人則是有著一腔熱血，卻不能實際地達成自己的目標。這便是因為那些成功的人有「即知即行」的能力。即知即行指的便是在知道一件事的當下便立刻去做，行事果斷快速，同時也能較有效率地達成自己的目的。在我們的身邊，我們一定有這樣的朋友：遇到什麼事情總是保持著「沒關係」的態度，喜歡拖拖拉拉地做事，更常常把事情拖到最後一秒才做。這些人比起那些能對事情有積極的行動力的人來說，差別便是在「即知即行」的能力。有這種能力的人往往能準確地知道自己要做什麼，並在第一時間便把它完成，所以達成目標的速度也比他人快了許多。

在環保的角度來看，「即知即行」的能力也很重要：雖然有很多人舉著愛護地球的標語，不過最重要的還是我們的行動以及真正去做的決心，如果在知道環保的重要後，我們能夠立即去做節能減碳的動作，那想必地球就不會受到那麼多污染了吧！由此可見，「即知即行」的精神存在於我們生活的每個角落，只要我們能多花些心思去注意一下，我們的人生也許也會更多的轉變吧！

## 六、面對與積極處理

當一件事情出了事、有了差錯，我們第一個反應當然就是要處理它。但這幾十年來，社會上出現了一個名為「草莓族」的族群，這個族群具有抗壓性低、服從性低和穩定性低的多項特徵，這個族群的人們往往是年紀較輕的青少年，他們遇到困難時的第一反應不是去解決問題，而是選擇逃避現實，甚至用其它消極、負面的方法來解決。而這些人的行動也往往造成事情結果的不理想，也更進一步增進他們的自卑與逃避心態。但我們依舊要對自己的所作所為做出回應，像是犯了殺人罪的犯人，他們必須接受應得的懲罰，並且學習要有悔過之心，還得向社會大眾道歉。

故事中，珍妮佛跟班上的同學相處不好，但她沒有積極處理這件事，反而買了禮物給班上每個人，讓人覺得她是意圖不軌，這便是沒有好好面對事情所帶來的結果。她應該要學會從根本解決問題，例如和同學好好溝通或嘗試跟同學們做朋友，而不是用這種消極的方法來解決。所以，在面對事情時，我們得要學習如何冷靜處理，並且用積極的態度回應，也許事情的結果並不會像預想一般十全十美，但我們依舊必須培養面對事情的勇氣以及積極處理事情的精神。

## 七、立志與持之以恆

在行為心理學中，有一個名為「21天效應」的現象。這個現象指的是人們形成並鞏固一個新習慣或新理念的時間至少為21天，也就是說，一個人的動作或想法，如果重複21天，便會變成一個新的習慣。第1-7天，我們需要十分刻意地提

醒自己去完成一件事；第7-21天，我們已漸漸開始習慣，但還是需要意識的控制；第21-90天，我們已經將這件事變成自己的一個習慣，不需要意識去控制了。舉一個例子，有很多父母為了讓小朋友長高而喝牛奶，即使小孩子們並不喜歡。一開始的幾天，他們可能會抗拒，甚至想要逃避這件事，但在過一陣子後，他們已經開始習慣牛奶的滋味，較沒有之前的抵抗了，而當這件事持續了大約21天以後，他們便將喝牛奶變成自己的習慣，會持續地去做。

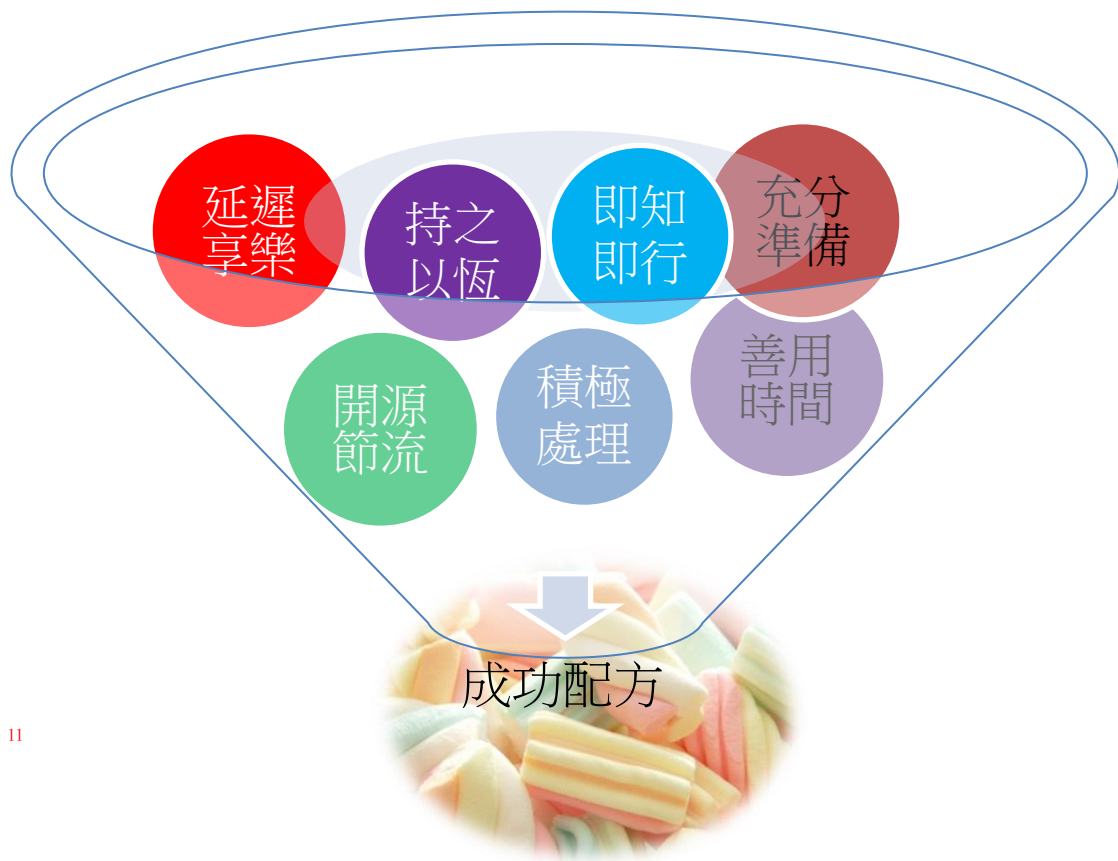
而**持之以恆**的道理，相信很多人都知道，但能做到的人卻沒有那麼多。人總是會有一種「惰性」，不論自己做的是不是自己喜歡的事，我們似乎都會想要「偷懶一下」，減輕自己的負擔。所以，我們常常看到生活中有很多人都半途而廢，而這也是因為他們沒有給自己立下一個明確的志向，所以才沒有動力繼續前進。「立志」和「持之以恆」的重要現在已經漸漸在我們的生活中出現，我想，我們要從現在開始，便學習這兩個精神的重要！

## 八、成功棉花糖配方

書中，我們看到最成功的人士，大概就是珍妮佛的爸爸喬納森了。喬納森的爸爸沒有給他留下任何一點財產，他卻依舊能夠成功，這便是因為他有延遲享樂的能力。故事中，他也告訴珍妮佛一個名為「**30秒法則**」的定律，也就是凡事只要多考慮30秒，你可能會發現**有些事情跟你第一眼所看見的不盡相同**。將這個法則運用在人際關係上，假如你今天要與別人見面時，大部分人都會在第一眼便下定了對對方的想法，但這個方法往往容易使我們誤判別人。如果是用30秒法則來解決的話，我們便能多用30秒的時間來判斷對方是個什麼樣的人，或許也能給對方留下更好的印象。

而故事中最重要定律便是「每天存下一塊錢累計金額的倍數，30天後將會超過5億」，也就是第一天存1元，第二天2元，第三天4元，以此類推。這個方法看似並不起眼，但實際上是足以改變一個人的人生的。定律中的金錢其實就是我們的「棉花糖」，只要能夠**每天不斷的累積，培養延遲享樂的能力，那必定有一天能得到自己希望的結果**。當然，除了延遲享樂的能力，我們還必須有上述的幾種技能，像持之以恆、開源節流和善用時間等等，才能夠邁向成功，開拓不同的未來。





11

## 九、結論

我們可以發現，在閱讀完這本書後，極大多數的人相信延遲享樂和自律是可以為人生帶來各種效益，甚至帶來成功的。而我們也發現，大多數的人曾因一時衝動而吃掉「棉花糖」，而且在事後是後悔的，這證明了在我們的生活中，是隨時都可能發生吃掉「吃掉棉花糖」這種事情，也正因如此，我們更應**隨時警惕自己不要掉入誘惑的陷阱**。此外，對於學生來說，我們想要的「棉花糖」多數是優異的成績，也證明了「棉花糖」和我們的生活是環環相扣、不可分離的。

也許很多人認為延遲享樂很痛苦，對人生並沒有太大的影響，但其實不然，延遲享樂和大部分人想的不一樣，它不僅僅是個神奇的秘方，更能使我們的人生更快樂。舉個生活上的例子來說，當一個人很長一段時間沒有收看自己喜歡的節目，那當他再次收看時，他心中的快樂一定會比原先多很多。或者以一個學生來說，他一開始因為自己專注在3C 產品上而無法認真唸書，但當他重新在課業上努力並得到好結果時，他心中一定會比原來更開心。由此可見，**延遲享樂不僅能讓人們心中的快樂加倍，還能為我們養成良好的習慣**。而「不要吃光你的棉花糖」這句話可以應用在生活的每個層面上，健康、學業、娛樂、工作甚至經濟等等。

---

<sup>11</sup> 棉花糖

取自：<http://www.qqxuan.com/fzl/nl/20122864.html>

但如果能良好的運用這條守則，我相信我們的未來一定能夠營造出不同的社會，也能打造出更好的生活！

## 肆、延伸閱讀

### 一、《先別急著吃棉花糖》<sup>12</sup>

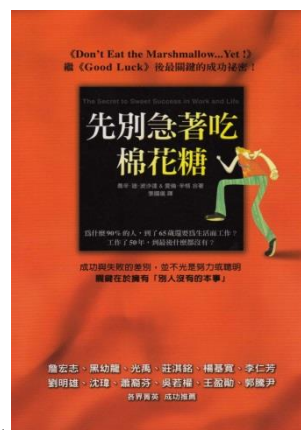
作者：喬辛·迪·波沙達&愛倫·辛格

譯者：張國儀

出版社：方智

阿瑟是個司機，他的聰明才智跟喬納森不相上下，也一樣努力工作，但喬納森卻是位億萬富翁。那麼，究竟為什麼是喬納森坐在豪華轎車的後座享受，而阿瑟在前座開車呢？

答案就在史丹佛大學的棉花糖實驗裡。「棉花糖理論」回答了作者三十年來不斷尋找的一個答案：為什麼有的人成功、有的人失敗？他相信，成功與失敗的差別，並不光是努力工作的程度或是夠不夠聰明，而在於擁有「延遲享樂」的本事。「不急著吃棉花糖的人」可以獲得高度的成功，而其他一拿到棉花糖就吃掉的人，無論在工作還是收入上，都心存怨懟。決定未來是否成功的不是過去，而是你現在願不願意付出。今天你所做的選擇，會在明天帶給你大大的回饋——只要，你別那麼急著……吃掉棉花糖！



### 二、《盯住最大的棉花糖》

作者：喬辛·迪·波沙達, 鮑伯·安德曼

譯者：曾志傑

出版社：方智



這本書則告訴我們，不論外在形勢如何變化，一定要將注意力放在真正想要的事物上，也就是盯住人生中最大的棉花糖，維持你對長期目標的熱情與堅持到底的決心。

八年過去了，阿瑟成為一名超級業務員，但他想要創業。然而他不敢踏出去，因為他現在做的每個決定影響到的不再只是他一人。面對對成功的恐懼，阿瑟漸漸遺忘了之前學到的棉花糖守則，又開始吃起了棉花糖。他的人生導師 P 先

<sup>12</sup> 《先別急著吃棉花糖》、《盯住最大的棉花糖》、《誰搬走了我的乳酪？》書封

取自博客來網站：<http://www.books.com.tw/>.

生決定出手點醒他，幫助阿瑟找回信心。然而就在阿瑟事業如日中天的時候，他發現妻子卻與他漸行漸遠，原來在他專注於打拚事業之際卻忽略照顧家庭。他再度求教P先生，沒想到P先生卻無法給他任何建議。正當阿瑟不知如何是好時，一位老先生突然出現，並告訴他一個關於P先生的秘密……

### 三、《誰搬走了我的乳酪？》

作者：史賓賽·強森

譯者：謝佳真

出版社：平安文化



從前，有兩隻小老鼠「嗅嗅」、「快快」和兩個小小人「哼哼」、「哈哈」，他們每天都在一座迷宮裡跑來跑去，努力尋找自己心愛的乳酪，有一天，終於在C號乳酪站找到了。他們每天都固定來這裡，開心地大飽口福。不同的是，嗅嗅和快快仍隨時警覺著四周環境的轉變，哼哼跟哈哈卻因為太安逸了，根本沒察覺到情況早已悄悄起了變化。

這天，哼哼和哈哈照舊來到C號乳酪站，發現乳酪竟然不見了！面對這場相同的變局，小小人和小老鼠的反應卻大不相同——小小人早有心理準備，整裝準備再次尋找新的乳酪；小老鼠卻只是在原地踱步，不停地埋怨為何乳酪不見了。日復一日，小老鼠哼哼終於忍不住了，它重新站起來，準備再次踏上新的旅途……

## 伍、參考資料

- 1、跨校網讀 第 9910 梯次 得獎作品。中學生網站。取自  
[http://www.shs.edu.tw/search\\_view\\_over.php?work\\_id=829382](http://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=829382)
- 2、史丹佛大學實驗：先別急著吃棉花糖的小孩，長大更有成就！。圓神書活網。  
取自  
[https://www.booklife.com.tw/%E5%8F%B2%E4%B8%B9%E4%BD%9B%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E5%AF%A6%E9%A9%97%EF%BC%9A%E5%85%88%E5%88%A5%E6%80%A5%E8%91%97%E5%90%83%E6%A3%89%E8%8A%B1%E7%B3%96%E7%9A%84%E5%B0%8F%E5%AD%A9%EF%BC%8C%E9%95%B7%E5%A4%A7%E6%9B%B4%E6%9C%89%E6%88%90%E5%B0%B1%EF%BC%81/action-talk\\_detail-did-397.htm](https://www.booklife.com.tw/%E5%8F%B2%E4%B8%B9%E4%BD%9B%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E5%AF%A6%E9%A9%97%EF%BC%9A%E5%85%88%E5%88%A5%E6%80%A5%E8%91%97%E5%90%83%E6%A3%89%E8%8A%B1%E7%B3%96%E7%9A%84%E5%B0%8F%E5%AD%A9%EF%BC%8C%E9%95%B7%E5%A4%A7%E6%9B%B4%E6%9C%89%E6%88%90%E5%B0%B1%EF%BC%81/action-talk_detail-did-397.htm)
- 3、史丹佛大學。Dr. Hush。取自 <http://www.hush.tw/studyabroad/stanford.html>
- 5、21 天效應會改變你的人生。楚狂人的投資筆記。取自 <http://madchu.com/?p=3918>
- 6、急迫與重要矩陣，區分事情輕重緩急。《經理人月刊》。取自  
<http://www.managertoday.com.tw/articles/view/33747>
- 7、不等「機會來敲門」。哈佛商業評論。取自  
[https://www.hbrtaiwan.com/article\\_content\\_AR0003134\\_2.html](https://www.hbrtaiwan.com/article_content_AR0003134_2.html)
- 8、關於「草莓族」。Ronny's BLOG。取自  
<http://ronny.wang/blog/post/13003842-%E9%97%9C%E6%96%BC%E3%80%8C%E8%8D%89%E8%8E%93%E6%97%8F%E3%80%8D>
- 9、先別急著吃棉花糖。博客來。取自 <http://www.books.com.tw/products/0010326543>
- 10、盯住最大的棉花糖。博客來。取自 <http://www.books.com.tw/products/0010649642>
- 11、誰搬走了我的乳酪？。博客來。取自  
<http://www.books.com.tw/products/0010528331>

