

適用單元	自我經營
書籍名稱	喬辛·迪·波沙達、愛倫·辛格合著，《先別急著吃棉花糖》，臺北：方智，2006年
書籍介紹	<p>擁有成功人生，從不吃棉花糖開始！一個簡單的抉擇，就能改變人生</p> <p>阿瑟是個司機，他可以在三十分鐘內，做完紐約時報的拼字遊戲、半小時內解析拉丁美洲的經濟、他用心算比用計算機還快。喬納森的聰明才智跟阿瑟不相上下，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？</p> <p>答案就在史丹佛大學一個代表性的實驗裡。這個實驗把小孩子單獨留在房間裡，給他們一人一塊棉花糖，讓他們選擇是要馬上吃掉棉花糖，還是等十五分鐘，如果願意等，就可以再多一塊棉花糖當獎賞。研究人員發現，能夠等待獎賞的小孩，長大以後，全都比那些馬上吃掉棉花糖的小孩成功。</p> <p>「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，則是不斷地在累積債務，無論在工作還是收入上，都心存怨懟。但是，你不一定要這樣子！</p> <p>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！</p>
電子檔下載	無
書籍封面	
章節	<p>我看棉花糖 015</p> <p>1 吃棉花糖前的說明 023</p> <p>2 成功的人不會急著吃棉花糖 033</p> <p>3 練習如何不吃棉花糖：信任與影響力的重要 045</p> <p>4 成功的人怎麼吃棉花糖 061</p> <p>5 越來越多棉花糖：謹守三十秒法則 081</p> <p>6 開始吃棉花糖：延遲享樂的報償 101</p> <p>7 棉花糖的甜美滋味：目標+熱情=平靜 113</p> <p>8 感傷的棉花糖 123</p> <p>吃完了棉花糖：讀完故事後的分析 133</p> <p>棉花糖守則 163</p>
重點書摘	

- 所有人都一定要學會這個守則。我即將要告訴你的是富有與貧窮之間的差異。這是一個一定要教會全世界所有年輕人的秘密。這是這樣教我女兒的，我也想教你，然後你可以再去教你的孩子。這本書也是給那些願意改變自己行為，好讓人生能夠成功的青少年看的。
- 有三隻青蛙一起在一片葉子上順流而下，其中一隻青蛙決定要跳進河裡。請問：葉子上還有幾隻青蛙？大部分的人都會回答兩隻。答錯了。那片葉子上還是有三隻青蛙。為什麼？因為「決定要跳」跟「真的跳」是兩回事。雖然只是個簡單的小故事，但反省自己，有多少已經決定的事，到現在遲遲未行動，成功的關鍵在行動而非決定，有行動才有成功或失敗的機會，只是決定卻什麼也還做不成。
- 喬納森：「我四歲時參加過一個實驗，這個實驗是探討小孩子能不能延遲享樂（delayed gratification）對他以後所產生的影響。這個實驗大概是這樣的：跟我一樣大的小孩被帶到一間房間，一次一個人。然後有一個大人進來，在我面前放了一塊棉花糖，她說她得離開十五分鐘，如果她不在的這段時間裡，我沒有把棉花糖吃掉，等她回來之後，她會再給我另一塊棉花糖當作獎賞。」

「一換二的交易。付出可以得到百分之百的回報。嗯，就算是四歲的小孩都會覺得很划算。」阿瑟喃喃自語地說。

喬納森：「當然啦。可是，十五分鐘對一個四歲的小孩來說，是很漫長的。再說，身邊也沒有人會提醒你不可以吃。所以，那塊棉花糖的魅力突然間變得很難抗拒。」

阿瑟：「那你到底有沒有吃掉棉花糖呢？」

喬納森：「沒有。但至少十次以上我差一點就要吃了，我甚至去舔了它一口。讓我看著糖卻不能吃，實在是很痛苦。於是我唱歌、跳舞——所有想到可以轉移注意力的事我都做了——然後，感覺像是過了幾個小時那麼久，那位和善的女士終於回來了。」
- 這批研究人員回收了將近一百份棉花糖家庭的問卷，研究結果相當驚人。結果是，比起那些大人一離開，就把棉花糖吃掉的小孩，沒有吃掉棉花糖的、甚至是掙扎了很久才吃的小孩，在學校裡都表現得比較好。他們比較懂得與其他人相處，也比較會處理壓力。這些不吃棉花糖的小孩，最後都比吃棉花糖的小孩要來得成功很多」。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。
- 你選擇了即時的享受，而不是為你正想要的東西忍耐。於是，你打工賺錢買一台酷炫的車子，每天把妹，但是有另一種人卻是買一台最簡單的代步車，把打工的錢全都存下來，只為了能上一所好得大學，得到一份好的工作。
- 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。
- 一塊錢的倍數累積三十天，會超過五億。凡事要從長遠來想。

第一天	1	第十六天	32,768
第二天	2	第十七天	65,536
第三天	4	第十八天	131,072

第四天	8	第十九天	262,144
第五天	16	第二十天	524,288
第六天	32	第二十一天	1,048,576
第七天	64	第二十二天	2,097,152
第八天	128	第二十三天	4,194,304
第九天	256	第二十四天	8,388,608
第十天	512	第二十五天	16,777,216
第十一天	1,024	第二十六天	33,554,432
第十二天	2,048	第二十七天	67,108,864
第十三天	4,096	第二十八天	134,217,728
第十四天	8,192	第二十九天	268,435,456
第十五天	16,384	第三十天	536,870,912

- 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。
- 要讓別人按照你的話去做，最好的辦法就是說服他們。我們沒辦法控制別人，也不能控制大多數事情的發生。但我們可以控制自己的行為，而我們的行為會對其他人產生非常大的影響。其實，我們對一件事情的處理和反應，比那件事的本身還要重要。這樣一個例子讓我們感受到相當大的一種影響力——那就是，說服別人的力量。而說服別人的力量，就是成功的利器。
- 成功的人願意做不成功的人不願意做的事。
- 如果你從小到大都在練習延遲享樂的訣竅，要拒絕棉花糖是比較簡單的。就像如果一生下來就是兩手都能靈活應用，要左右開弓打棒球，當然也會比左撇子或右撇子簡單。成功並不是靠過去或現在如何，成功靠的是你願不願意去做那些必須要做的事。從你願意做的那天起，你就向成功邁出了第一步。關鍵是現在。
- 於是，阿瑟為自己寫下「我願意在今天做些什麼，好讓明天可以成功？」他的答案是：1. 在家吃飯。2. 在酒吧喝酒時少花點錢。3. 一個月打兩次撲克牌就好，不要每個禮拜都打。4. 凡事要想得長遠。
- 阿瑟願意為成功所做的事有：
 - 省一點？可以，減少娛樂開支就好。
 - 存多一點？也可以，每個禮拜的目標是兩百元。

賺多一點？是很想啊，但是要怎麼賺？

- 阿瑟的目標一：去念大學

可是，錢不是他上大學唯一需要的東西。他得先讓學校收他才行。他寫下一個新的問題：
我願意做些什麼來讓學校收我？

一個星期花十個小時來準備 SAT（入學能力測驗）

開始準備入學申請

安排跟對我有興趣的學校面試

請雇主幫他寫推薦信

- 每一個人，有時候都可能把棉花糖吃掉，所以如果你偶爾不小心失誤了，我希望你不要太苛責自己，「多肯定自己一點」。當你越專注在目標上，興致會越高昂，就越不覺得自己有壓力。每一次延遲享樂完成了目標的一部分之後，你會相信自己的能力，相信自己一定能夠繼續做下去。

- 目標+熱情+行動=平靜。

「行動」絕對是改變一切的重點。只要你有在做，即使是很微不足道的行動，你都能夠獲的平靜。從你寫下問題的開始：我願意在今天做些什麼，好讓明天成功？每次我加一個答案上去，心情就更好了一點。每次我成功拒絕了棉花糖—就像昨天我開車經過麥當勞的得來速，但沒有開進去—只為了能擁有更好的，像是肋排三明治之類的，那感覺就好像是打了一劑腦內啡一樣快樂。

- 棉花糖守則：

- 1.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。

- 2.成功的人說話算話。

- 3.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。

- 4.凡事要從長遠來想。一塊錢的倍數累積三十天，會超過五億。

- 5.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。要讓別人按照你的話去做，做好的辦法就是說服他們。

- 6.成功看的不是你的過去與現在。當你願意開始去作別人不願意做的事時，就是成功的開始。

- 7.目標+熱情+行動=平靜。

- 吃完了棉花糖：讀完故事後的分析：只吃棉花糖這件事不只是理論而已：它還是一種生活的方式。不管你的專業是什麼、不管你個人對快樂的定義是什麼、也不管你對理想的私人關係或工作關係抱持著什麼看法，不吃棉花糖，一定會帶給你成功。不管現在有多少塊棉花糖—或迷你棉花糖—是你唾手可得的，那一點都不重要，只要照著書裡的方法做，任何人都可以得到豐盛的棉花糖大餐。照著做的話，你會得到什麼樣的報償呢？你會有足夠的能力送你的小孩上大學，甚至可以送你自己上大學！你可以建立起更長久、更有利潤的商場關係。而且，等你退休，你還可以維持生活一定的生活水準。工作了五十年，到最後什麼都沒有，這樣好嗎？如果你能遵循棉花糖守則，你就永遠不會落得如此下場。

- 不吃棉花糖這件事並不容易，而且也不普遍。我們的社會已經變成了速食的社會。這已經是一種文化，在個人和公司方面都是，我們總是專注在立即可享的快感、立即可有的報償，當然，還有立即可見的好處。現在我們需要做的是，重新排列我們的優先順序。在你的一生中，你會做出幾百萬個選擇，而每一個選擇都會決定你是誰、你要做什麼，還

有你會變成什麼、或是你會擁有什麼。有很多人都是一開始家財萬貫，最後卻潦倒以終，但也有很多人出身於貧民區或是拖車上，最後卻變成了百萬、甚至億萬富翁。不要責怪（或是倚賴）你的出身，重要的是你怎麼運用你現有的資產、天賦、教育、性格、毅力、金錢，和不吃棉花糖的本事。

- 如果你懂得把棉花糖存起來，你就會達成你的目標，如果你把棉花糖吃掉了，你就不會達成目標。為什麼有人會一直陷在金錢漩渦裡不可自拔，就是因為他們不願意先把棉花糖存起來。美國人的生產力很高，但是美國人的存錢觀念卻很差。1999年8月，「達拉斯晨報」報導，33%的美國家庭都破產了，這也就是說，我們有三分之一的人口，手上完全沒有現金資產。而最近美國人口統計單位，針對一千兩百位有工作的美國人所進行的調查結果顯示，將近40%的嬰兒潮出生的人口，他們所存的錢不到一萬美金，而且，還有很多人比他們更慘！想像一下，好幾百萬人到了六十五歲，手邊卻沒有一點錢留下來。誰來養他們？即使社會安全福利制度在本身沉重的壓力下沒有全盤瓦解，也只能提供最基本的生活所需。如果今天這些最會花錢的人口，變成明天最需要幫助的人口，那麼年紀越來越大的嬰兒潮們，還有整個美國的經濟，都會有吃的苦頭要受。這就是為什麼，讓我們的文化接納棉花糖心態是這麼重要了。
- 如果你從十八歲開始，不要每天花一塊錢去買樂透彩券，等你到了退休年齡的時候，你就會有五十七萬九千九百四十五元。
- 如果你從成年到退休這段時間，都沒有用到信用卡的循環利息，你就可以存下一百六十萬○六千四百○四元（此金額是根據，一般信用卡帳單金額如果是八千元，一年下來的循環利息是一千四百四十元來計算）
- 如果你每天不花五元吃垃圾食物、抽菸或喝酒的話，從二十一歲到六十五歲，你可以多出兩百○八萬○一百二十一元。
- 如果你是買房子而不是租房子，通常一個月租金要一千塊，那麼，從二十一歲到六十五歲，你就可以省下一千三百三十八萬六千六百九十六元。
- 除了儲蓄之外，你還可以把棉花糖守則應用在什麼地方呢？記住：在賣一樣產品或服務的時候，如果你馬上就打開包包，拿出訂購單填好，你就是在吃掉你的棉花糖！相反的，你要去找出客戶還有什麼其他的需要。這樣一來，你不但沒有吃掉棉花糖，還給了自己機會去賺更多的棉花糖回來。
- 不管你的目標是什麼，是在公司裡升職、買台新車、擁有數百萬身價，還是得到同儕的尊敬，成功端賴你有沒有能力去享受，而不是耗盡最初的成同時還不斷付出行動去達成最後的目標。棉花糖守則不是要你一直自我否定—除非到了九死一生的關頭，否則絕對不能亂花一毛錢！相反的，它是讓你在現在與未來的慾望之間取得平衡點。通往成功的道路有很多，我想要告訴大家的是，真正長久的成功，是要付出耐心、毅力和堅持自己的目標。
- 棉花糖計畫的五個步驟：
 1. 你需要做些什麼改變？現在的你可以用哪些方法來停止吃棉花糖？你願意付出些什麼來改變？
 2. 你的強項和弱點是什麼？你需要改進的是什麼？你要怎麼做，才能夠有最好的進步？
 3. 你主要的目標是什麼？找出五個主要目標，把它們寫下來。然後再寫下你需要怎麼做才能達到這些目標。

4. 你的計畫是什麼？把它寫下來。如果你看不到自己的目標，絕對沒辦法完整它。

5. 你要怎麼做才能讓你的計畫付諸實行？你願意在今天、明天、下個禮拜、明年做些什麼，好讓你的目標完成？就像阿瑟在故事裡所學到的：你要怎麼樣才能去做不成功的人不願意做的事？

- 你的棉花糖夢是什麼？你要如果讓美夢成真？我非常相信，只要按照這五個棉花糖計畫的步驟，不論你有什麼作為、是什麼年紀或是在任何情況下，都能邁向成功。不過我還是要再多加一個步驟：毅力，不要放棄。當哈利·柯林頓（Harry Collins）這位超級業務員被人問到，他要打多少次電話給同一個可能的客戶才會放棄時，他說：「這要看我們兩個誰先死。」如果有一塊棉花糖是你很想要的——不管是那是一雙鞋，是一份更甜美的愛情生活，或是經濟上的獨立——延遲享樂的心態絕對是、也絕對會變成一種激勵人心的挑戰，而非不可能的任務。練習本書所提到的作法，我保證，你的棉花糖很快就會堆積如山。
- 學習單——「我願意做些什麼，好讓明天成功」