

自我經營學習單 - 「我願意做些什麼，好讓明天成功」

● 先別急著吃棉花糖

美國史丹佛大學有個代表性的實驗：將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，不論在課業表現或人際相處上，全都比那些馬上吃掉棉花糖的小孩優秀。

● 如果，每一個棉花糖是生活周遭無數個機會與誘惑，在你的生活中，唾手可得的棉花糖是.....

是每一次大吃大喝的玩樂

是每一次硬是省吃儉用買下的昂貴 3C 商品

是每天非連線不可的 Online game

還是_____

● 棉花糖計畫的五個步驟：

我的目標：	
「讓明天成功」的五個步驟	我願意在今天做些什麼？
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？	應該改變的事： 方法： 我願意付出的行動：
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？	我的強項： 我的弱點： 該如何改進：
3. 你主要的目標是什麼？	我的目標：

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。	要達到這個目標的五個小目標： 該如何做：
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。	我的計畫：
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？你要怎麼樣才能去做不成功的人不願意做的事？	付諸實現的方法：

- **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。

- **決定與行動**

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。

- **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。**