

篇名

先別急著吃棉花糖-- 關鍵在於擁有別人沒有的本事

作者

王虹貽。曉明女子私立高級中學。高二乙班 04 號

書籍

先別急著吃棉花糖

喬辛·迪·波沙達◎著 張國儀◎譯

民國九十五年/初版/方智叢書出版社/台北市

先別急著吃棉花糖—— 成功與失敗的差別，並不光是努力或聰明 關鍵在於擁有「別人沒有的本事」

壹・前言

當棉花糖實驗從史丹佛大學發表出來後，立即引爆討論。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。以上是此書的前文。現在是一個講求速成的社會，什麼東西都要求快速，慾望變成要即時滿足，每個人都急著尋找棉花糖，然後吃掉它。似乎沒有人耐心來尋找棉花糖之後的更大甜頭，也沒有人想過，延後自身需求，在未來獲得的滿足會是即時滿足的多少倍？現今為全球化的社會，筆者認為應就全人類的議題多做研究，因此，在這次的小論文裡將就《先別急著吃棉花糖》此議題做探討。

貳・正文

在讀這本書之前，作者提出這個問題，請看一看。

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。

<1. >世界的共同危機

「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。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！

01.延遲享樂(delayed gratification)的實驗

這個實驗大概是這樣的：四歲小孩被帶到一間房間，一次一個人。然後有一個大人進來，在小孩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，那個小孩沒有把棉花糖吃掉，等她回來之後，她會再給小孩另外一塊棉花糖當作獎賞。(註一)

- A. 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。
- B. 選擇了及時的享受，而不是為你真正想要的東西忍耐。

02.成功的人不會急著吃棉花糖

如果我今天一次給你一百萬，或是每天給你一塊錢累積金額的倍數，連續給三十天，你要選哪個?(註二)當然大部分的人都會選擇一天拿一百萬，這只是圖眼前小利，而不會將眼光放遠，選擇一塊錢，三十天後將會拿到五億，多驚人的數字阿。

- A. 成功的人說話算話。
- B. 我跟我的車都不是你所謂的美眉吸鐵，但是我選擇把錢存起來念大學，因為我相信，只要好好讀書，我就能得到人生中所有想要的東西。我那時候不吃棉花糖，換來的是現在的一切。

03.練習如何不吃棉花糖—信任與影響力的重要

有一次，父親要他開車，載他到離家十五公里遠的大樓開會。然後，父親要他把車開去修理廠，等車修理好後，下午五點準時接他。中午，修車技師跟他說車子修好了。於是阿朗開著車亂逛，到電影院連看了兩部。由於太投入忘了時間，電影演完那一刻已經是晚上六點五分了。他匆忙開車，到父親的辦公大樓去接他。父親一個人站在那，等兒子出現。

「阿朗急急跳出車外，連忙為自己的遲到道歉。『兒子啊，你到哪兒去了，我很擔心啊。到底怎麼啦?』」都是那些笨得要死的修車工人，他們搞了大半天都找不出車子的毛病在哪兒，所以一直到剛剛才修好。他們一弄好我就馬上趕來了。「父親頓時沉默了。他沒有告訴兒子，因為擔心他的安全，在五點半已經打電話給修車廠，也知道車子早修好了。「阿朗的父親把車鑰匙交給他，然後說：『兒子啊，你把車開回家吧，我想走路回去。』」父親說完就走了。阿朗跳進車子裡，把車開到父親身旁求他上車。父親拒絕，執意向前走，一邊說：『我不上車，兒子，你回去吧，』於是一整路都開車跟在父親旁邊，所以，等到這對父子回到家，已經是將近五個半小時以後的事了。」(註三)

- A. 聖雄甘地的孫子阿朗甘地說：「我只是一個普通人，能力也不比一般人好。我一點也不懷疑，任何一個男人女人都能做到我所做的。只要他或她願意付出跟我一樣的努力，而且願意抱持同樣的希望與信念。
- B. 雖然要靠這兩樣（努力和信念）成功是條漫漫長路，但是成功的機會和收穫卻都是加倍的。

- C. 不吃棉花糖需要多大的意志力，它同時也讓我們知道，如果能抗拒誘惑、專注在長遠的收穫上，對我們會有多大的影響。
- D. 我們沒辦法控制別人，也不能控制大多數事情的發生。但是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，我們對一件事的處理和反應，比那件事情的本身還要重要。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。
- E. 所有成功的人，遲早都會發現，要從別人身上得到自己想要的，一定要讓別人很想助你一臂之力。有六種方法可以讓別人幫你：法律規定、爲了錢、用武力、施加人情壓力、靠美貌，或者是運用說服力。在所有的方法裡，只有說服力是最有效的，它會提升你的層次。
- F. 成功的人願意做不成功的人不願意做的事。

04.成功的人怎麼吃棉花糖

柏德(了不起的球員)職業生涯的後期，也就是名聲響亮之後，他都保持著一個習慣，比所有人都提早幾個小時到比賽場地，因為這樣他才可以慢慢在籃球場裡巡視，檢查場地的一分一吋，以確認地板哪裡有凹陷，這樣他就可以完全控制不把球拍到有凹陷的地板上，因為這樣可能會讓球失誤亂彈。(註四)

- A. 爲了要成功，他願意犧牲，願意做出一些選擇，這些都是不成功的人所不願意做的。
- B. 成功並不是靠過去或現在如何，成功靠的事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。你要問自己的是：我願意在今天做些什麼，來獲得明天的成功？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。成功靠的是你今天願意付出什麼，來獲得明天的成功。

05.越來越多棉花糖謹守三十秒法則

每天清晨，在非洲的大地上，猩猩醒來。
他知道他一定要跑得比獅群中最快的獅子還快，否則他就會被吃掉。
每天清晨獅子醒來，
他知道他一定要跑得比最慢的猩猩還快，否則他就會餓死。
重要的不是你是猩猩還是獅子。
重要的事：太陽出來後，你最好就拼命地跑吧。

不管你靠什麼維生，最直接的都是要跟人產生互動，這些人會在見到你的三十秒內，決定要不要和你建立關係。專家研究一個人金錢的成功，有 20%

是因為技能、天份、知識，但有 80%是因為好的人際手腕，還有能不能與其他人保持良好的關係，贏得別人的信賴和尊重。不管你是在面試工作爭取加薪，還是賣產品或服務，你越能和別人建立關係，你如願以償的機會就越大。(註五)

A. 一個人的長處可能是另一個人的短處。這都要看別人對你的印象來決定。如果你能掌握別人對你的印象，你就能掌握他的心。

06.開始吃棉花糖延遲享樂的報償

我願意為成功所做的事有：

省一點？可以，減少娛樂開始就好。

存多一點？也可以，每個禮拜的目標是兩百元。

賺多一點？是很想阿，但是要怎麼賺？(註六)

首先我們必須要訂出目標，在有限的時間裡，思考最重要的事情是什麼呢？保持樂觀的態度，可以使我們更專注於我們的挑戰上。

07.棉花糖的甜美滋味 目標+熱情=平靜

寫一句話給自己：『多肯定自己一點』，讓我們在受挫折的時候可以看。有趣的是，越專注在目標上，越興致高昂，就越不覺得自己有壓力。當每一次延遲享樂完成了一個目標後，我就會更相信自己的能力，相信自己能夠繼續做下去。

或許該把公式改成：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，你都能獲得平靜。(註七)

08.感傷的棉花糖

主角持續這個計畫已經八個月了，而這個故事改變了他的人生。等有一天他成功的時候，他一定會再把這些棉花糖理論發揚光大，再傳給另一個更有潛力，以及需要幫助的人。

〈2〉棉花糖計畫的六個步驟

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？願意復出什麼來改變？
2. 妳的強項和弱點是什麼？需要改進的地方是什麼？要怎麼做才能夠有最好的進步？
3. 最主要的目標是什麼？寫出目標，在寫下需要怎麼做才能達成目標。
4. 妳的計畫是什麼？看不到自己的目標就沒有辦法完成它。
5. 要怎麼做才能讓你的計畫付諸實行？你要怎麼樣才能去做不成功的人不願意做的事？

6. 毅力，不要放棄。(註八)

延遲享樂的心態絕對是會變成一種激勵人心的挑戰，而非不可能的任務。

〈3〉棉花糖守則

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。

棉花糖守則(2)

成功的人說話算話。

棉花糖守則(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。

棉花糖守則(4)

凡事要從長遠來看。一塊錢的倍數累積三十天，會超過五億。

棉花糖守則(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，最好的辦法就是說服他們。

棉花糖守則(6)

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

棉花糖守則(7)

目標 + 熱行 + 行動 = 平靜 (註九)

參・結論

不吃棉花糖這件事不只是結論而已：它還是一種生活的方式。不關你的專業是什麼、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，任何人都可以得到封勝的棉花糖大餐。這本《先別急著吃棉花糖》，其實只是在講一個簡單的道理，就是『爲了大理想，放棄眼前的小利』及『先苦後甘』的過程及好處。聽起來簡單做起來卻難。誰會願意放棄眼前立即的滿足?誠如本書所提：工作與人生得以成功的秘訣，在這個現金卡比比皆是、個人

信用過度擴張的年代，我們要如何抗拒誘惑?；或是，忍痛放棄眼前的利益，以追求更大更有意義的目標。假如我們能把書中觀念落實在自己的生活週遭，我相信絕對能幫助自己累積吃到更多棉花糖的本錢!

肆・引註資料

註一、喬辛&愛倫。《先別急著吃棉花糖》台北市:方智，民國 95 年。頁 27

註二、同註一，頁 40

註三、同註一，頁 53-55

註四、同註一，頁 63-64

註五、同註一，頁 91-95

註六、同註一，頁 107-112

註七、同註一，頁 118-120

註八、同註一，頁 158-160

註九、同註一，頁 164-165

伍・參考書目

1、喬辛&愛倫。《先別急著吃棉花糖》台北市:方智，民國 95 年。

2、圖神書活網 www.booklife.com.tw