



班級： 應三乙

姓名： 陳沛縈

書名—先別急著吃棉花糖

我的觀點

史丹佛的「棉花糖實驗」，改變作者的一生，藉著作者願意分享，我也透過「先別急著吃棉花糖」著本書，而改變了我一生。現在社會上，都講求速度，慾望也享想有即時的滿足，每個人都急著尋找棉花糖，然後吃掉它！似乎沒有人有耐心尋找棉花糖之後的更大甜頭也沒人想過，在未來獲得的滿足會是即時滿足的多少倍！書中說到我們處在棉花糖的世界中，現在社會上到處都是棉花糖的引誘，原來我是屬於看見棉花糖馬上會吃掉的那種人，就如作者提到的「為什麼有些人能成功，有些人會失敗？」，如果我還沒有讀這本書時，就如史丹佛棉花糖四歲孩子中的失敗者，但當我看完這本書後我願意從現在開始，透過書中的教導，來改變我的行為和習慣，期待我也能成為那成功的人。

書中有提到三隻青蛙停在葉子上，說好要跳到水裡，最後葉子還是三隻，因為「決定要跳」跟「真的跳」是兩回事，這就是人軟弱的點。就好像我常說要減肥要減肥，但只是嘴巴說說，沒有執行力，但我不知為何如此，哪裡出了狀況，為何我會失敗，但我有些朋友就真的做到，有些做不到，現在我終於知道原來都是棉花糖的誘惑。別人可能「先苦後甘」我確選擇了「先甘後苦」，成功的人會努力控制自己不要被棉花糖引誘，我確常常先吃了棉花糖就是花許多時間在手機聊天上網買東西，現在想想這樣的我永遠也無法成為成功者啊。所以我要學習書中的阿瑟買個白板列出來：

- 不要一開始就把棉花糖吃掉
- 成功的人說到做到
- 成功的人願意去做不成功的人不願意做的事
- 當我願意開始去做別人不願意做的事，就是成功的開始
- 目標+熱情+行動 = 平靜

現在還是學生的我，我的目標應該好好的放在功課上，為著能考上理想的大學來努力。時時提醒自己不要急著吃棉花糖，為了不被引誘先交給媽媽保管，當有需要的時候再去拿，這樣就可約束自己專注在我的目標上。再來就是我要說到做到，因為我目標是心中理想大學，我一定要成為成功者，既然自己有方向，我就要去行動。雖然我知道現今的年輕人，手機不離手，沒手機是很痛苦的一件事，但我願意控制自己停止吃棉花糖，就如書中說的這是「成功的開始」，我再把平時玩手機的時間，歸化充實我的功課，我相信我在校的平常考或月考都會有很好的成績，這樣我也會更有自信心。

「成功不是看你的過去或是現在，當你願意開始去做別人不願意做的事情時，就是成功的開始。」如果我這樣開始練習，將來我出社會以及職場上、經濟上，透過這本書所教導來運用，絕對能幫助自己累積[吃到更多棉花糖]的本錢，掌握開啟成功之鑰！我相信我一定會是成功者，我也願意學習作者分享給身邊的年輕人，好讓年輕人成為優秀的人，這樣我們若是都如此的棒，我們的國家也能成為優秀的國家了。

