

## 先別急著吃棉花糖

覺宮珠璣

書名：先別急著吃棉花糖

作者：Joachim de Posada、Ellen Singer

譯者：張國儀

出版：方智出版社

索書號：563 /8657.1

導讀 趙慕芬（企業管理系副教授）

史丹福大學有一個極富盛名的實驗，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，並讓他們知道，如果一段時間後，工作人員回來時，而他們沒有將手邊的棉花糖吃掉，就可以再多一塊棉花糖作為做獎賞。經過無人監督且枯燥漫長的十五分鐘後，有些孩子早已忍受不了誘惑，將棉花糖祭了五臟廟，有些孩子硬是忍住，而多得到一塊糖。經過多年的追蹤後，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。

「棉花糖理論」回答了本書作者多年來的疑問：為什麼有的人成功、有的人失敗？他相信，成功與失敗的差別，並不是只取決於努力工作或是聰明的程度，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，在生活的許多事務上，都心存怨懟。如何才能讓自己延遲享樂呢？作者提出了六個步驟的棉花糖計畫，以及七個棉花糖守則。人們總是專注在立即可享的快感、立即可有的報償，還有立即可見的好處時，不吃棉花糖這件事並不容易，不吃棉花糖需要意志力。我們需要做的是，重新排列人生的優先順序。

(Don't Eat the Marshmallow... Yet!)  
繼《Good Luck》後最關鍵的成功秘密！

The Secret to Sweet Success in Work and Life

# 先別急著吃 棉花糖

萬年一遇 成功達人 蔡耀 蔡耀 蔡耀  
傅國英 譯

為什麼99%的人，到了45歲還要為生活在工作？  
工作了50年，到最後什麼都沒有？

成功與失敗的差別，並不光是努力程度  
關鍵在於擁有「別人沒有的本事」

蕭宏志、吳幼龍、光禹、莊淇銘、楊基實、李仁芳  
劉明雄、沈瑋、蕭麗芬、吳若權、王盈勳、郭慶尹  
各界菁英 成功辣媽