

# 新北市立板橋國民中學【閱讀小將-閱讀心得報告】

班級：712	座號：3	姓名：許程希
中文書名：先別急著吃棉花糖	原文書名：Don't eat the Marshmallow... Yet!	
書籍作者：喬辛迪·波沙達·愛倫·米勒	書籍編譯者：張國儀	
出版單位：方智	出版年月：2013 年 12 月	

一、圖書內容簡介(50 字以上)：

為什麼 90% 的人到了 65 歲時沒辦法享有經濟無憂的生活？這裡面還有一個實驗，就是讓好幾位四歲小孩的面前放一塊棉花糖，十五分鐘後如果沒有吃，就可以在得到一塊。

二、佳句摘錄(請摘錄書中有意義之文字，需註明摘錄文字出處之頁碼)：

160、161 頁 如果有一塊棉花糖是你很想要的——不管那是一雙鞋，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。

三、心得發表(200 字以上)：

看完了這篇文章，我印象最深刻的應該就是棉花糖的那個實驗了，主要是在說放一個棉花糖在你面前，如果你十五分鐘後沒吃，就可以在得到一個棉花糖，但如果你先吃掉，那就沒有了。這個實驗是在看你有沒有耐心，如果你有耐心這十五分鐘的不吃棉花糖你就能在拿一個棉花糖，在這個實驗，等待獎賞的人，長大後會比那些馬上吃掉棉花糖的小孩還要成功，這個實驗主要是在跟我們說要有耐心，這樣成功的機會就會大很多。

批閱教師簽章	10/20/14	評分
--------	----------	----

※完成報告後請認證老師評分(凡任課教師皆可為認證老師)。

認證分數	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分
閱讀心得報告積點數	5 點	10 點	20 點	30 點	40 點	50 點



# 新北市立板橋國民中學【閱讀小將-閱讀心得報告】

班級：712	座號：9	姓名：李定豫
中文書名：先別急著吃棉花糖	原文書名：Don't Eat the Marshmallow...Yet!	
書籍作者：喬·迪·波沙達、愛倫·辛格	書籍編譯者：張國儀	
出版單位：方智出版社	出版年月：2006年4月	
<p>一、圖書內容簡介(50字以上)：先別急著吃棉花糖用平易近人的文字、對話向讀者講述「延遲享樂」和各種處事道理有多重要。故事是一位成功的商人教導他的司機許多實用的道理，並且用一位普通的小司機生活的改變，讓我們相信自己也能用「棉花糖計畫」改善人生。</p>		
<p>二、佳句摘錄(請摘錄書中有意義之文字，需註明摘錄文字出處之頁碼)：</p> <p>P58：成功的人願意做不成功的人不願意做的事。</p> <p>P71：我願意在今天做些什麼，來獲得明天的成功！</p>		
<p>三、心得發表(200字以上)：人總是貪心的，所以才常常會有人因為短期的快樂，失去長久享樂的機會。當我們看到一個被近處的利益蒙蔽雙眼的人，總會覺得他很愚蠢，但仔細想想，我們其實都在做一樣的事情。有一個週末，媽媽帶著弟弟去上畫畫課，爸爸也出門去了。我本可以用這幾個小時把作文寫完，但我卻選擇躺在床上，滑手機消磨時間。到最後，我才在媽媽的怒火下，不情願的去完成作文。這一拖不只壓縮到原本的休閒時間，也讓全家人的小情緒受到影響。其實如果我把那段時間用來寫作文，而不是拿去「吃棉花糖」，我可以有一個快樂的假日下午。當然，不管做什麼事，把棉花糖存起來都是明智的選擇。小到平時的日常活動，大到能改變未來的決定，不急著吃棉花糖，一定可以獲得更大的利益。</p>		
批閱教師簽章	8 15/10/17	評分 5

※完成報告後請認證老師評分(凡任課教師皆可為認證老師)。

認證分數	1分	2分	3分	4分	5分	6分
閱讀心得報告積點數	5點	10點	20點	30點	40點	50點



# 新北市立板橋國民中學【閱讀小將-閱讀心得報告】

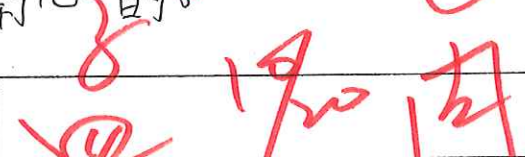
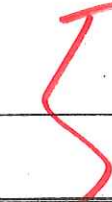
班級： 112	座號： 15	姓名： 廖佩瑾
中文書名： 先別急著吃棉花糖	原文書名：《Don't Eat the Marshmallow... Yet》	
書籍作者： 喬辛·迪·波沙達 & 愛倫·辛格	書籍編譯者： 張國儀	
出版單位： 方智出版社股份有限公司	出版年月： 2006 年 4 月	
<p>一、圖書內容簡介(50 字以上)：</p> <p>這本書主要是在說一個實驗，如果把小孩放在一個房間裡，給小孩一塊棉花糖，看他們是想馬上吃掉還是等十五分鐘，如果取等那就可以在拿一塊棉花糖，發現那些可以等待的小孩長大後比，不想等的小孩更成功。</p>		
<p>二、佳句摘錄(請摘錄書中有意義之文字，需註明摘錄文字出處之頁碼)：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 要讓別人按照你話去做，最好的方法就是說服他們。</li> <li>• 成功看的不是你的過去或現在。當你願意開始去做別人原意做的事時，就是成功的開始。</li> </ul> <p>(679頁)</p>		
<p>三、心得發表(200 字以上)：</p> <p>我覺得這本書是在說人要三思而後行，在做事之前要想想，讓我們不會在選貝後悔，也就是自制能力成的背面都是許多付出、努力和自制力，像是這書中的實驗一樣，如果你願意等待就可以有雙倍收穫，可是如果你不想等就只能吃到一塊棉花糖，我認為如果你一直努力在同一件事，卻得不到收穫不是真正的失敗，反而你放棄了努力才是最大的失敗，人的成功雖然不是一天就能完的，可是要不斷的努力，那些表面看起來很成功的人，都被覺得他們的成功很容易，可他們付出更多的努力才能成功的。</p>		
批閱教師簽章	子 15/20/21	評分

※完成報告後請認證老師評分(凡任課教師皆可為認證老師)。

認證分數	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分
閱讀心得報告積點數	5 點	10 點	20 點	30 點	40 點	50 點



# 新北市立板橋國民中學【閱讀小將-閱讀心得報告】

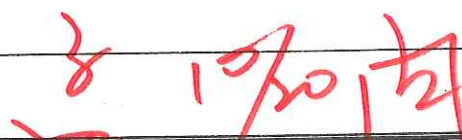
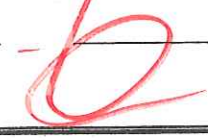
班級：712	座號：16	姓名：黃子嬌
中文書名：先別急著吃綿花糖 原文書名：Don't Eat the Marshmallows Ret!		
書籍作者：喬辛迪·波沙達&愛倫·辛格 書籍編譯者：張國儀		
出版單位：方智出版社		出版年月：2006年4月
<p>一、圖書內容簡介(50字以上)：</p> <p>故事從史丹佛的綿花糖實驗開始，這個實驗是把小孩子單獨留在房間裡，在給他們一人一塊綿花糖，他們可以選擇馬上吃掉綿花糖，或是等十五分鐘，再多累積一塊綿花糖當獎賞。研究發現，能等待獎賞的小孩，絕大多數長大以後都比那些馬上吃掉綿花糖的小孩成功。</p> <p>二、佳句摘錄(請摘錄書中有意義之文字，需註明摘錄文字出處之頁碼)：</p> <p>成功不是看你的過去或是現在，當你願意去做別人不願意做的事情時，就是成功的開始。(P.13)</p>		
<p>三、心得發表(200字以上)：</p> <p>綿花糖實驗是讓小孩決定要先甘後苦，還是先苦後甘，選擇等待獎賞的小孩長大後真的會比較成功嗎？如果是我的話，我應該不會吃吧……去做別人不願意做的事情時，你就會比那些不願意做的人更進步一些，每個人都是要一步一腳印的過生活，沒有人能一步登天，所以想成功就要靠自己努力，自己努力之後得到的獎賞才是最值得開心的。</p>		
批閱教師簽章		評分 

※完成報告後請認證老師評分(凡任課教師皆可為認證老師)。

認證分數	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分
閱讀心得報告積點數	5 點	10 點	20 點	30 點	40 點	50 點



# 新北市立板橋國民中學【閱讀小將-閱讀心得報告】

班級： 712	座號： 19	姓名： 洪詠欣
中文書名： 先別急著吃棉花糖	原文書名： Don't Eat the Marshmallow... Yet!	
書籍作者： 喬辛·迪·波沙達&愛倫·辛格	書籍編譯者： 張國儀	
出版單位： 方智出版社股份有限公司 出版年月： 2006 年 4 月		
<p>一、圖書內容簡介(50 字以上)：</p> <p>棉花糖實驗是將小孩各個關在不同的房間裡，然後給他們一人一個棉花糖，幾分鐘後如果棉花糖還在，就可以再拿一顆，這個實驗下來很多人都會控制不住自己對棉花糖的吸引力，一下子就把棉花糖吃掉了，但還是有少數部分的人沒吃掉僅有的一顆棉花糖，實驗結果顯示可以延遲享樂的人會更有成就。</p>		
<p>二、佳句摘錄(請摘錄書中有意義之文字，需註明摘錄文字出處之頁碼)：</p> <p>①成功的人願意做不成功的人不願意做的事 (P58.)</p> <p>②成功靠的是你今天願意付出什麼，來獲得明天的成功 (P12.)</p> <p>③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 (P164.)</p>		
<p>三、心得發表(200 字以上)：</p> <p>讀了這本「先別急著吃棉花糖」後，通過喬納森·海辛和阿瑟兩個人的對話討論中看到了很多關於棉花糖實驗的相關內容和故事，棉花糖實驗是一個有名的實驗，無論哪個國家都一定有人知道，喬納森·海辛和阿瑟的對話中說到只有成功的人才願意做不成功的人不願意做的事情，成功的人之所以會成功是因為他細心和默默付出是一般人不願意做的事情，而且成功的人都會說話算話不會食言，凡事要從長遠來想，微小的事情也可以變偉大，所以不要覺得什麼事很難，因為要開始才會成功。</p>		
批閱教師簽章		評分 

※完成報告後請認證老師評分(凡任課教師皆可為認證老師)。

認證分數	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分
閱讀心得報告積點數	5 點	10 點	20 點	30 點	40 點	50 點



# 新北市立板橋國民中學【閱讀小將-閱讀心得報告】

班級： 12	座號： 21	姓名： 盧品妍
中文書名： 先別急著吃棉花糖	原文書名： Don't Eat the Marshmallow... yet	
書籍作者： 喬辛·迪·波沙達、愛倫·辛格	書籍編譯者： 張國儀	
出版單位： 市智出版社股份有限公司	出版年月： 2006 年 4 月	
<p><b>一、圖書內容簡介(50 字以上)：</b>          這個實驗把小孩子單獨留在房間裡，給他們一塊棉花糖，他們可以選擇馬上吃掉棉花糖，或是等十五分鐘，再多累積一塊棉花糖當獎賞。研究發現，能等待獎賞的小孩，絕大多數長大以後，都比那些馬上吃掉棉花糖的小孩成功。</p>		
<p><b>二、佳句摘錄(請摘錄書中有意義之文字，需註明摘錄文字出處之頁碼)：</b>          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 → P30、31。          成功的人說話算話 → P35 關鍵是現在 → P71 我願意在今天做些什麼，來獲得用說服別人的力量，就是成功的利器 → P57 天的成功 → P71、72          成功的人願意做不成功的人不願意做的事 → P58</p>		
<p><b>三、心得發表(200 字以上)：</b>          我認為我應該是一位不太會吃棉花糖的人，因為我剛剛在上個月買了一包棉花糖，我到目前為止，連碰都還沒碰。這本書是講一個貪圖眼前利益的人在向一個做過棉花糖實驗且沒有吃掉棉花糖的人，問說怎麼讓自己變得跟他一樣，是個成功的老闆且是一位身價數十億的網路出版商，問問題的這個人，從前是個天天耍廢，打牌、去酒館、找美女睡覺。吃著他的麥香堡，玩著他的拼字遊戲來接老闆的。從這兩人的差異，就知道「善用時間的方法」了，這位成功老闆是我們學習對象，他會善用時間去做眼前現在需要完成的工作，且他是一位先苦後甘的人，他寧願先趕快把工作做好，然後再好好的休息，我認為他這樣做是明智的抉擇。</p>		
批閱教師簽章	評分	

※完成報告後請認證老師評分(凡任課教師皆為認證老師)。

認證分數	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	6 分
閱讀心得報告積點數	5 點	10 點	20 點	30 點	40 點	50 點