

<<先别急着吃棉花糖>>

图书基本信息

书名：<<先别急着吃棉花糖>>

13位ISBN编号：9789861750064

10位ISBN编号：9861750061

出版时间：2006

出版时间：方智

作者：喬辛．迪．波沙達,愛倫．辛格

页数：168

译者：張國儀

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<先別急着吃棉花糖>>

前言

在我十幾歲的時候，家道中落，也因此成長的過程中，對於失敗有多麼危險的體會，遠超過如何才能成功。

雖然我爸媽在中年的時候慢慢回復了往日榮景，不再一文不名，他們卻再也沒辦法擁有追求成功的心態，而我從他們身上吸收到的恐懼，也遠比領略他們的成功更徹底。

這樣的恐懼刺激了我想賺很多錢的慾望，從一方面來說，也促成我開始以教別人怎麼賺錢為生。我長大之後成為一個激勵型講師，曾經鼓舞了數以千計的公司負責人和專業運動員，運用成功的守則來達成自己的目標。

但是，當時的我並沒有真正了解，我漏掉了成功公式裡很重要的一個部分。

後來，我讀到關於棉花糖的故事，它永遠地改變了我的 - - 也希望是你的 - - 人生。

在我家失去了所有之後，一切都變了。

我爸媽變了，我也不再是從前的那個我。

我想我爸總是很害怕會再一次失去所有，所以他過度保護自己。

在他把失去的財富又賺回來之後，他還是開著他那台老舊的雪佛蘭轎車。

一直到他八十一歲的時候，才買了一輛凱迪拉克（而且兩年後就死在那輛車裡）。

我潛意識裡也有著同樣的恐懼，但我卻是用相反的方式來表現：我賺多少就花多少。

我過著非常奢華的生活：把錢花在旅行、女人、禮物、最新款的車子，還有昂貴的珠寶上，不但一毛都不剩，花得還比賺得多。

我只要一有棉花糖，就馬上把它吃掉。

看到這裡，你或許會想，我父親怎麼沒有阻止我？

他怎麼沒有試著把他學到的價值觀教給我呢？

我父親從來沒告訴過我如何做個成功的人，因為他自己也不了解其中的道理。

他可以身體力行，並不是因為他知道那些公式，而是他害怕再次失去一切。

如果你很有錢，但一覺醒來卻發現自己一文不名，你一定會學到一些很重要的人生課題，但是你不一定有時間去深思其中的道理，更別說要教導其他人了。

所以，要如何保有財富，對我來說一直是個謎 - - 一個之後我下定決心要解開的謎。

我除了要能了解，還要能解釋原因：為什麼有些人做得到，有些人做不到？

為什麼有些人能成功，另外一些人卻失敗？

為什麼有90%的人在六十五歲的時候還沒辦法經濟獨立？

一把年紀了還得繼續工作，靠社會福利金救濟，或是祈禱兒子女兒變成醫生或律師，負擔他們晚年的生活。

我當激勵型講師已經超過三十年了。

我在超過三十個國家演講過，聽眾包括了一些全世界最好的公司，而且我還建立起一份密密麻麻的客戶名單。

我也曾經從事與運動相關的工作，負責激發國家棒球聯盟的球員和奧運選手。

我發現同樣的問題也可以用在這裡：為什麼有的運動員做得到，有的就不行？

這絕對不是天賦或能力的問題。

全世界有很多有天分的運動員從來沒有過好表現，也有很多不怎麼有天分的運動員成績輝煌。

我渴望找到成功真正的祕訣，這讓我做了許多研究和調查。

在這個過程中，我找到由美國傑出心理學家，華特·米伽爾（Walter Mischel）所做的心理實驗。

我不在這裡多說實驗的細節，因為你會在本書的故事裡讀到，但是讓我告訴你一件事：我發現其中的祕密 - - 為什麼有的人會成功，有的人會失敗。

我認為這個課題實在太重要了，重要到我決定要為它寫一本書，在與聰明絕頂的本書共同作者愛倫·辛格的合作之下。

注意看好了：所有人都一定要學會這個守則。

我即將要告訴你的是富有與貧窮之間的差異。

<<先別急着吃棉花糖>>

這是一個一定要教會全世界所有小朋友的祕密。

我是這樣教我女兒的。

我也想教你，然後你可以再去教你的孩子。

這本書適合企業家、公司雇員和創業者；也適合運動員，和那些總想在人生中超越別人的人。

這本書也是給老師看的，因為他們背負著重大的責任來教育我們的下一代。

當然，這本書也是給那些願意改變自己的行為，好讓人生能夠成功的青少年看的。

不過，在你開始看這本書之前，先看一看下面這個問題：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：葉子上還剩幾隻青蛙？

大部分的人都會回答兩隻。

答錯了。

有三隻青蛙在那片葉子上。

為什麼？

因為決定要跳跟真的跳是兩回事。

有多少次你決定要減肥，到了月底才發現，體重計上的數字一點都沒變？

有多少次你下決定要戒菸，但是隔天晚上出門就又叼起一根菸來？

有多少次你決定週末要來打掃頂樓，但是到了星期一，頂樓看起來卻比之前更亂了？

如果這些聽起來都跟你很像，我希望你真的下定決心開始讀這本書，並且應用你在這所學會的東西，這樣一來，你就會朝成功躍進一大步。

法蘭西斯·培根曾說：「知識就是力量。」

他說的沒錯，但是他忘了再多加幾個字，讓這句話更容易懂：「把知識拿來用，就會產生力量。」

如果你明知道卻不去做，還是等於你不知道。

就是這麼簡單的道理。

好好讀這本書，然後應用從中學會的東西。

我保證，你的人生一定會不一樣。

我學會了那個祕密。

我不再吃掉我所有的棉花糖。

等你看完這本書，你一定也會跟我一樣。

<<先別急着吃棉花糖>>

內容概要

為什麼同樣一件事，有些人做得到，有些人卻做不到？

為什麼有些人能成功，有些人卻失敗？

史丹佛大學透過棉花糖實驗，揭開了這個奇妙關鍵點！

阿瑟是個司機，他可以在三十分鐘內，做完紐約時報的拼字遊戲、半小時內解析拉丁美洲的經濟、他用心算比用計算機還快。

喬納森的聰明才智跟阿瑟不相上下，也一樣努力工作，但喬納森卻是位億萬富翁。

那麼，究竟為什麼是喬納森坐在豪華轎車的後座享受，而阿瑟在前座開車呢？

答案就在史丹佛大學一個代表性的實驗裡。

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。

「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。

但是，你不一定要這樣子！

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！

<<先别急着吃棉花糖>>

作者简介

喬辛·迪·波沙達 (Joachim de Posada) 擁有知名雙語演講人、電視電台媒體人、報紙專欄作家及暢銷書作家等多重身分。

他曾為IBM、輝瑞大藥廠、花旗銀行、全錄公司、聯合利華、美國Verizon通訊公司、西班牙畢鄂堡比斯開銀行、百特醫療產品公司、嘉吉股份有限公司等企業，以及CHA、ISSA、PMA、IEA等專業規劃課程。

精通英語及西班牙語，曾在超過三十多個國家演講，被評為全球前十大激勵型講師。

在波沙達的職業生涯中，曾與許多名人及球隊共事，其中包括NBA的年度教練德爾·哈利司、洛杉磯湖人隊以及多個美國奧林匹克國家隊，所傳授的方法在運動界獲得極大成效。

著有暢銷書《如何在比拉魚間求生存：成功的動機》(How to Survive Among Piranhas: Motivation to Succeed)。

愛倫·辛格 (Ellen Singer) 得獎作家，擁有超過二十年的商業推廣與啟發性文學創作的高階經驗。

她也是Ten Second Solution自由撰稿公司的創始人，其工作業務為提供各公司企業物超所值的宣傳文案，客戶遍及北美、南美、歐洲及亞洲。

張國儀 1974年生於台北，紐約理工學院大眾傳播碩士。

曾任紐約長島News 12新聞台記者、醒吾技術學院、開南管理學院、元智大學應用外語系講師、國家地震工程研究中心研究助理。

現職**台灣大學土木所電腦輔助工程組特助、業餘譯者。

<<先别急着吃棉花糖>>

书籍目录

我看棉花糖推薦序 / 李仁芳推薦序 / 楊基寬推薦序 / 沈瑋推薦序 / 劉明雄吃棉花糖前的說明
1. 吃棉花糖代表什麼？
2. 成功的人不會急著吃棉花糖
3. 練習如何不吃棉花糖：信任與影響力的重要
4. 成功的人怎麼吃棉花糖
5. 越來越多棉花糖：謹守三十秒法則
6. 開始吃棉花糖：延遲享樂的報償
7. 棉花糖的甜美滋味：目標 + 熱情 = 平靜
8. 感傷的棉花糖吃完了棉花糖：讀完故事後的分析
棉花糖守則

<<先別急着吃棉花糖>>

章節摘錄

喬辛·迪·波沙達這個人，通常都像他酷愛的Brooks Brothers西裝一樣，冷靜、自信。但此刻的他，剛剛結束一場劍拔弩張的會議，看起來卻是無精打采的。沛辛走到他的豪華轎車旁，發現他的司機正把最後一口沾有番茄醬的漢堡塞進嘴巴裡。

「阿瑟，你又吃棉花糖了！」

沛辛嚴肅地說。

「棉花糖？」

！

「阿瑟不只被老闆嚴厲的語氣嚇到，還很驚訝這位出版業鉅子竟然說出這樣的話。

（喬納森？沛辛向來以說話難懂聞名。

）「呃，其實，我剛吃的是麥香堡。

我不知道有多久沒吃過棉花糖了。

連今年復活節我都沒有放皮斯（Peeps）的棉花糖在籃子裡，而且我也很久沒吃過棉花糖霜花生醬三明治了，大概從……」

「別緊張，我知道你不是真的在吃棉花糖。

只是我整個早上都被一群愛吃棉花糖的人給包圍，看到你也跟他們一樣，讓我很受不了。

「我覺得好像有故事可以聽了喔，沛辛先生，是不是可以讓我一邊開車一邊聽你說？」

「那就麻煩你了。

如果我沒記錯的話，伊斯珮蘭莎說，今天中午要做她最拿手、也是你最愛吃的西班牙海鮮飯來當午餐；而我交代她一點鐘——也就是二十分鐘之後——開飯。

這是和這個故事息息相關的重點，等一下你就會知道了。

「沛辛先生，可是這跟棉花糖有什麼關係呢？」

「阿瑟，要有耐心。

你馬上就會知道。

阿瑟開車穩穩地穿行在城裡的車流中，一邊把他快完成的「紐約時報」拼字遊戲塞到椅背後面。

同時，沛辛往後靠進柔軟的皮椅裡，開始了他的故事：「我四歲時參加過一個實驗，這個實驗後來變得很有名。

那時我父親在史丹佛大學修碩士學位，他的一位教授為了要蒐集足夠的研究資料，到處找實驗對象，剛好我的年紀適合，因為，這個實驗是關於小孩子能不能延遲享樂（delayed gratification），對他以後所產生的影響。

這個實驗大概是這樣的，跟我一樣大的小孩被帶到一間房間，一次一個人。

然後有一個大人進來，在我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，我沒有把棉花糖吃掉，等她回來之後，她會再給我另外一塊棉花糖當作獎賞。

「二換一的交易。

付出可以得到百分之百的回報。

嗯，就算是四歲的小孩都會覺得很划算。

阿瑟喃喃自語地說。

「當然啦。

可是，十五分鐘對一個四歲的小孩來說，是很漫長的。

再說，身邊也沒人會提醒你不可以吃。

所以，那塊棉花糖的魅力突然間變得很難抗拒。

「那你到底有沒有吃掉棉花糖呢？」

「沒有。

但至少十次以上我差一點就要吃了，我甚至去舔了它一口。

讓我看著糖卻不能吃，實在是很痛苦。

於是我唱歌、跳舞——所有我想到可以轉移注意力的事我都做了——然後，感覺像是過了幾個小時那

<<先別急着吃棉花糖>>

麼久，那位和善的女士終於回來了。

「那她有沒有給你另外一塊棉花糖？」

「當然有。」

那兩塊棉花糖是我這輩子吃過最好吃的。

「不過，這個實驗的重點到底是什麼？」

他們有告訴你嗎？」

「那個時候沒有。」

我是過了很久以後才知道的。

同樣一組研究人員匯集了他們聯絡得上的第一代『棉花糖小孩』 - - 我想第一次的實驗大約有六百個小朋友參加 - - 要求小朋友的爸媽評估他們的某些技能與特性。

「那你的父母親是怎麼評估你的呢？」

「什麼都沒評估。」

他們沒收到問卷。

因為那個時候我已經十四歲了，我們也搬了幾次家。

不過這批研究人員回收了將近一百份棉花糖家庭的問卷，研究結果相當驚人。

結果是，比起那些大人一離開，就把棉花糖吃掉的小孩，沒有吃掉棉花糖的、甚至是掙扎了很久才吃的小孩，在學校裡都表現得比較好，他們比較懂得與其他人相處，也比較會處理壓力。

這些不吃棉花糖的小孩，最後都比吃棉花糖的小孩要來得成功很多。

「嗯，這的確很符合你的寫照。」

阿瑟說：「可是我還是不懂。」

為什麼四歲不吃棉花糖這件事，可以讓你在四十歲時變成一個身價數十億的網路出版商呢？」

「這當然沒有直接關係。」

只不過，要預測未來成不成功，看一個人能不能延遲享樂是很重要的指標。

「為什麼？」

「讓我們回到一開始我對你吃麥香堡這件事所做的評論吧。」

今天早上你不是告訴我，伊斯珮蘭莎答應要留一盤美味的西班牙海鮮飯給你嗎？」

「是呀，她跟我保證說，這一次的海鮮飯是最頂級的，裡面的龍蝦多到不行 - - 呃，我其實不應該告訴你才對。」

「那，你在就要吃到全世界最頂級的海鮮飯前的三十分鐘做了什麼？」

「吃了一個麥香堡 - - 吃了棉花糖！」

我懂了。

因為我不能等，所以我為了一個什麼時候都吃得到的東西，壞了自己的食慾。」

「沒錯。」

你選擇了即時的享受，而不是為你真正想要的東西忍耐。」

「天啊，沛辛先生，你說的一點都沒錯。」

但我還是不太懂，吃不吃棉花糖，真的跟你坐在那裡放鬆享受，而我坐在這裡開車有關係嗎？」

「沒錯，阿瑟，絕對有關係。」

不過我要等明天早上九點，你載我進城時再跟你解釋。」

我們到家了，現在我要去享受一頓美味的午餐，你呢，有什麼打算？」

「在我吃得下任何東西之前，都不要讓伊斯珮蘭莎找到我。」

阿瑟將沛辛先生載到門口，幫他開了車門跟大門。」

這是個多年來付他薪水，而且在他願意聽的時候，還教些有價值的道理給他聽的老闆。」

此刻他還不知道為什麼，但是他猜想這個有關棉花糖的課題，會是老闆教給他最重要的一課。」

阿瑟離開了老闆的家，不再多想，開車到附近的一家雜貨店，買了一包棉花糖。」

<<先别急着吃棉花糖>>

媒体关注与评论

“《先别急着吃棉花糖》绝不只是好看而已，它也是让你掌握成功未来的一帖良方。
”——纽约时报第一名畅销书《与鲨鱼共泳》作者/哈维·马奇 “这实在是一本很棒的读物、一个很好听的故事，也是一堂影响深远的人生课题。
我要给我的小孩一人一本。
」——《白金定律》作者/东尼·艾力山卓 “成功的人知道，要得到自己真正想要的东西，通常都要在过程裡先放弃那些甜头。
喬辛？
迪？
波沙達用他那迷人的方法，來教我們學會如何『先放棄，最後才能獲勝！
』”——顧問、作家、成功經驗指導人

<<先别急着吃棉花糖>>

编辑推荐

聯合推薦 安麗台灣及菲律賓區總裁 / 劉明雄 104人力銀行創辦人 / 楊基寬 PChome
Online網路家庭董事長 / 詹宏志 卡內基訓練負責人 / 黑幼龍 政大科管所教授 / 李仁芳 聯
合人力網總經理 / 沈瑋 知名廣播人 / 光禹 財經節目主持人 / 蕭喬芬 邁阿密大學副校長 /
馬希烏倫

<<先别急着吃棉花糖>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>