

百萬暢銷書《先別急著吃棉花糖》作者最新力作！

Don't Gobble the Marshmallow... Ever!

The Secret to Sweet Success in Times of Change

萬一吃了 棉花糖

喬辛·迪·波沙達 & 愛倫·辛格／合著
張國儀／譯



著名的史丹佛大學棉花糖實驗告訴我們，
擁有「先別急著吃棉花糖」的本事，就沒有達不成的夢想。
但一開始就吃了棉花糖的人，或好不容易拿到大棉花糖
卻一次吃光的人，怎麼辦？
讓棉花糖英雄阿瑟，帶你一起改變人生！

丁學文、李飛彤、周玉琴、許勝雄、蔡恩全、戴勝益
各界菁英 成功推薦

萬一吃了棉花糖 / 喬辛·迪·波沙達 (Joachim de Posada) 、
愛倫·辛格 (Ellen Singer) 合著；
張國儀譯。-- 初版。-- 臺北市：方智，2008.09
224面；14.8×20.8公分。-- (方智叢書；167)
譯自：Don't gobble the marshmallow -- ever! : the secret
to sweet success in times of change
ISBN 978-986-175-124-5 (平裝)
1. 職場成功法 2. 生涯規畫
494.35

97013444

The Eurasian Publishing Group
圓神出版事業機構
用心與你對話·視野無限寬廣



方智出版社
Fine Press

<http://www.booklife.com.tw>

inquiries@mail.eurasian.com.tw

方智叢書 167

萬一吃了棉花糖

作者 / 喬辛·迪·波沙達 (Joachim de Posada) & 愛倫·辛格 (Ellen Singer)

譯者 / 張國儀

發行人 / 簡志忠

出版者 / 方智出版社股份有限公司

地址 / 台北市南京東路四段50號6樓之1

電話 / (02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳真 / (02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵撥帳號 / 13633081 方智出版社股份有限公司

總編輯 / 陳秋月

資深主編 / 賴良珠

責任編輯 / 黃淑雲

美術編輯 / 蔡惠如

行銷企畫 / 吳幸芳 · 王銘鈞

印務統籌 / 林永潔

監印 / 高榮祥

校對 / 賴良珠 · 黃淑雲

排版 / 杜易蓉

總經銷 / 叩應有限公司

法律顧問 / 圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷 / 國碩印前科技股份有限公司

2008年9月 初版

2008年9月 四刷

Don't Gobble the Marshmallow... Ever!

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with The Berkley Publishing Group, a member of Penguin Group (USA) Inc. arranged through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.
Complex Chinese-language edition copyright © 2008 by The Eurasian Publishing Group (Imprint: Fine Press)

All rights reserved.

定價 270 元

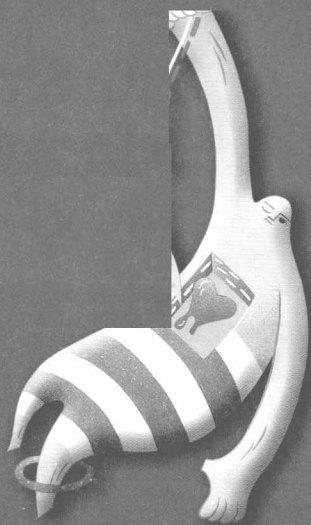
ISBN 978-986-175-124-5

版權所有·翻印必究

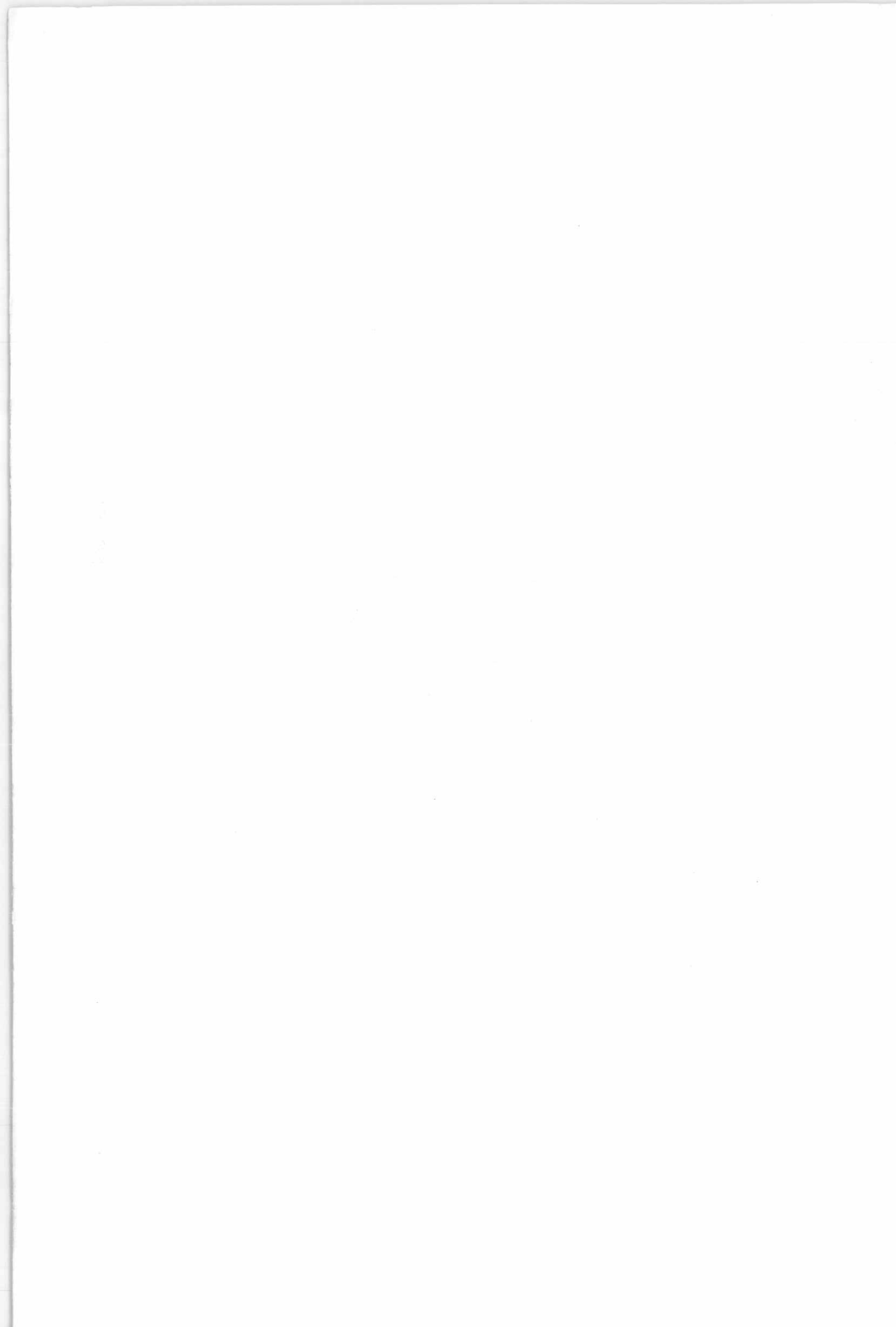
◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

Printed in Taiwan

萬一吃了 棉花糖



喬辛·迪·波沙達 & 愛倫·辛格 / 合著
張國儀 / 譯



目 CONTENTS 錄

推薦序	嗨，沒什麼好怕的，年輕人！	丁學文	0 0 4
推薦序	學會認錯並勇於改過的棉花糖英雄	李飛彤	0 0 8
推薦序	儲蓄竟然比花錢快樂？	戴勝益	0 1 1
故事開始前的說明			
1 *	校園裡的棉花糖大人物		0 1 3
2 *	陷入瘋狂的棉花糖		0 3 3
3 *	打腫臉充胖子		0 5 5
4 *	失去棉花糖榮光		0 6 7
5 *	工資與賭資		0 8 3
6 *	回到棉花糖基本原則		0 9 7
7 *	共同尋找棉花糖魔力的朋友		1 1 5
8 *	一分鐘成功測驗		1 3 3
9 *	人生法則		1 5 7
10 *	信封裡的祕密		1 6 9
萬一吃了棉花糖：讀完故事後的分析			1 7 9
作者的話			2 1 8
致謝			2 2 1

推薦序

* 嗨，沒什麼好怕的，年輕人！

丁學文

午後的台北，豔陽高照，坐在New York Bagel、看著耀眼的101，覺得台北真好。開著我的Ben，抱著女兒寧寧，在信義計畫區閒晃、喝喝下午茶，等老婆下班，更好！但越來越多媒體追問我退休如何規畫，越來越多同學一直提醒我：在台灣，平安就好！我突然發現我的白髮越來越多，而一〇一也被豔陽烤得像個快融了的棉花糖！現在，我坐在上海南京西路的辦公室，常常覺得孤寂又想家，但看著書架上的《先別急著吃棉花糖》這本老婆送我的原文書，我覺得這三年的犧牲真「值」！

成功的人永遠在尋求往上提升的力量跟動機，這也是讓我在三年多前有勇氣單槍匹馬闖大陸的主要動力。我自認為很專業，但是到了對岸，我覺得還有很多東西需要學習。人都是這樣，唯有體認到自己的不足時，才會產生向上的動力。每次我看到優秀的年輕人，就會提醒自己：「長江後浪推前浪。」而這幾年的中國經驗也讓我確實

看到更大的市場，並驅使自己一定要更加努力打拚。

前陣子在《聯合報》看到，兩個才二十出頭的台灣年輕人陳經超及范萱怡在大陸奮鬥的故事。他們分別畢業於北大光華管理學院及上海復旦大學新聞研究所，一個在北京，一個在上海，都擁有中國數一數二的大學文憑，也都是道道地地的台灣之子，卻在畢業後都不可避免的面臨了同樣為難的處境：回台灣？過去數年辛苦獲得的文憑不被承認；留在中國？工作難覓，人生地不熟！但感人的是，他們兩人都選擇了留在大陸，寧願拿那比一般大陸同學還低上許多的三千元人民幣工資，而且甘之如飴！為什麼？因為他們相信自己，相信自己選擇的未來，更相信自己今天的付出及犧牲將是明天成功的基石，而這份信念也成就了自己不怕吃苦的勇氣及決定。

老實說，這兩三年來我一個人在大陸工作，也曾午夜夢迴，懷疑自己的選擇是否正確。每當如此，我總喜歡把那本《先別急著吃棉花糖》拿出來細細品味，它讓我一次又一次的告訴自己：要忍耐眼前的怠惰，拉高自己的願景，為自己的舞台再戮力而為！這次，我更喜歡這本新書中的「做任何事都能成功的六步驟棉花糖計畫」：

- 你需要做什麼改變？
- 你的強項和弱點各是什麼？
- 你最重要的目標是什麼？
- 你的計畫是什麼？
- 你打算如何進行你的計畫？
- 不屈不撓，堅持到底

這幾年，很多台灣的大學校找我去演講或上課，最常被問的問題是：「我畢業之後怎麼找到好的工作？最好是輕鬆一點、錢卻跟你一樣多的。」另外一個問題是：「我要不要去把所有的證照都考一考，將來工作會不會需要？」從這些小地方可以看出，很多台灣年輕人不知道自己未來要什麼，也不知道自己未來有沒有希望，更害怕自己如何面對未來。反觀大陸的年輕人，最常在我演講時緊追不捨的問題，總是如何成功，以及成功過程中如何培養信念這一類的問題。兩岸現在最大的差距，我覺得不是產業發展，也不是政治、國家認同，而是下一代年輕人對未來的信念及看法。

我看到眼睛發光、對未來充滿拚勁的大陸年輕人，他們的生活環境不見得比台灣

年輕人好，專業素質及視野也不見得比台灣年輕人優，但是他們有一個強有力的心理力量在支撐自己，那份力量促使他們義無反顧的追求他們想追求的成功，這一點正是台灣年輕人現階段所缺乏的。

很高興繼《先別急著吃棉花糖》之後，《萬一吃了棉花糖》中文版也問世了。大家看完阿瑟的故事後，不妨想想看：早年那些飄洋過海去美國求學的台灣窮苦留學生，他們何嘗不怕，何嘗不想留在台灣、留在父母身邊？但心中那份對自己、對未來成功的渴望形成強大的動力，除了支撐他們在國外出類拔萃，也成就了台灣過去二十多年創造的經濟奇蹟。所以，我一直很想告訴台灣這些好怕好怕自己沒有未來的年輕人：別怕失敗！就算一時迷失，阿瑟還是再一次找回他的棉花糖魔法。多俯身看看自己，試著看到自己的長處；仰首看看環境，試著找到相信自己可以成功的路。有了信念，有了願景，然後「不管你想要什麼，只管開口要就對了！」你會突然發現自己原來什麼都不怕！

（本文作者為中星資本（上海盈創）合夥人）

推薦序

* 學會認錯並勇於改過的棉花糖英雄

李飛彤

當《先別急著吃棉花糖》還名列暢銷榜之際，該書作者竟又出了一本看似要砸自己腳的新書《萬一吃了棉花糖》！

很有趣，也很敢自我挑戰！

有趣的是，我相信肯定有許多讀者會有疑問，甚至推動棉花糖理論的人也會被問到這個問題：「萬一吃了棉花糖」怎麼辦？

挑戰的是，作者竟然將書中主人翁阿瑟過去因為棉花糖理論而成功的人生徹底搗毀，甚至還得打腫臉充胖子，最後不得不重新來過。

《萬一吃了棉花糖》就這麼寫實的將你我身邊的故事擺上檯面，比起《先別急著吃棉花糖》更具張力與衝擊性，相信很多人會察覺或意識到自己還真的就是現實版的阿瑟，他似乎給了很多不懂身教只會言教的人一記當頭棒！

前不久，我自己的公司尋找企畫人才，幾乎十封履歷中就有七封會令我心驚膽顫。許多應徵者都有一個很相似的狀況：前幾份工作幾乎平均不超過八個月，甚至三、四個月就走人的也不在少數。

更有趣的是，這些跳跳族前幾份工作的性質大不相同，這不難看出跳跳族只是在尋找薪資更優、福利更好、主管更nice的工作，一旦發覺不如預期，走人！

「走人」就是現下最流行的棉花糖——追求最最舒適的選擇，對未來的貢獻度卻微乎其微，甚至陷入掏空自我職場信譽資產的境界。

《萬一吃了棉花糖》很令人感動的是，作者將阿瑟推入一個陷阱，再透過落實棉花糖理論重出江湖。絕妙的安排，卻直指人心！

我們身邊真的會有這樣的人：教育他人要有正確的理財價值觀，卻不自覺負債纏身；教育他人感恩惜福，卻不自覺怨天尤人；教育他人主動積極，卻不自覺消極逃避。這些都是典型的「萬一吃了棉花糖」！

《萬一吃了棉花糖》還有一個最最令人感動的地方：這位主人翁阿瑟有高度的自覺，可以辨識出內心違背棉花糖理論的思維。更可貴的是，他願意承認自己所犯下的錯，並願意回到原點再出發。

相較於《先別急著吃棉花糖》，《萬一吃了棉花糖》有了更全面與精闢的內涵，作者不僅將故事的張力放大，衝擊性加強，更專業且貼心的運用其訓練工作的背景，為讀者整理歸納出十大問題來檢視自我，同時提出十條人生法則來執行人生目標。

我們真的不用擔心犯錯，重要的是犯了錯是否認錯，認了錯有無改過。學會認錯也勇於改過，應該是《萬一吃了棉花糖》最好的注腳。

（本文作者為華頓國際企管顧問有限公司總經理。稿費捐贈兒童福利聯盟「灌漑

『心』奇蹟」專案）

推薦序

* 儲蓄竟然比花錢快樂？

戴勝益

記得小時候存錢的撲滿，是到山上砍下一節竹子做的，因為當時得到的零用錢有限，所以存了許多年，撲滿還是無法存滿。後來爲了買新衣，不得不把心愛的撲滿剖開，心中的不捨，讓我嚎啕大哭起來。

當時爲了存錢，只要身上一有零用錢，就統統丟到撲滿裡頭，雖然常常口袋空空，心中卻有說不出的踏實，因爲不斷累積的銅板，讓自己充滿希望和喜悅。後來爲了買新衣，花掉竹筒中的所有積蓄，心中的難過，至今還印象深刻。

這是相當奇特的：儲蓄竟然會比花錢快樂？然而，快樂是一種心裡的真實與安全感，花錢得到的一時快樂，充其量只能讓心中的不平得到暫時的舒緩。

誠如《萬一吃了棉花糖》書中所述，你的人生觀，是追尋即時的愉悅，還是等待更持續強烈的快樂呢？與其狼吞虎嚥的吃光棉花糖，還不如慢慢品嚐其中的甜蜜滋

味。

「能夠延遲享樂，就能讓工作與人生保持在成功的狀態！」撲滿是考驗自己是否能夠「延遲享樂」的好方法，買個撲滿來試試自己的恆心與毅力吧！

「命題是別人給的，答案卻在自己。」你的答案永遠是那麼令人讚歎！

（本文作者為王品集團董事長）

* 故事開始前的說明

許

多停下來問路的人都會經聽過這樣的回答：「你從這裡是沒辦法到那裡的。」

大部分的人聽到這麼令人沮喪的答案，可能就掉頭回家去了。或者，他們會重新選定一個目標（可能是酒吧或購物中心），來消磨那些他們原本爲了抵達「那裡」所挪出來的時間。

然而，成功的人不會擔心該怎麼從現在的位置前往他們心中想去的地方。因爲，他們不會把精神放在怎麼從「這裡」到「那裡」這件事情上。他們會專注在「那裡」，然後找各式各樣的方法前往，並且克服一路上遭遇到的困難。

本書將提供你一個新想法，去思考你的目標是什麼、如何達成它。更重要的是，這本書將會教導你如何一生都保持成功，並且適應無論是好或不好的轉變——這兩種轉變都是充滿起伏且變化快速的道路。如此一來，你的旅途與渴望到達的目標便能夠

始終維持一致。

這一切，都與你如何處理你的棉花糖有關。

舉例來說，以下這些選項，你如何選擇：今天拿到一百萬，還是五年內陸續拿到十億？現在就和眼前最火辣性感的那個人上床，或者等待一年之後，與你的夢中情人共度一生？現在就吃從販賣機買來的巧克力，還是等到下個禮拜，可以吃到一磅全世界最高級的巧克力？你是每個月把薪水花光光，還是把你賺來的錢存一小部分，好讓自己可以享受舒服的退休生活？

你會追尋即時的快樂，或是等待更強烈、持續更久的快樂到來？你就像大多數的美國人，每年只將不到百分之一的收入存下來嗎？你不是不是一有機會就把棉花糖吃掉，並在轉變來臨時將它們狼吞虎嚥下肚？還是，你會好好把它們留存下來，用一輩子的時間慢慢品嚐？

《萬一吃了棉花糖》是本輕鬆的寓言書，整個故事圍繞著一個堅如磐石的信念：能夠延遲享樂，就能讓工作與人生保持在成功的狀態。這個故事是根據兩位作者在真實人生中的經歷，以及那個四十年前在史丹佛大學進行的研究所寫成的。那個研究以一群小孩為對象，把每個小孩單獨留在一間房裡，眼前都有一塊棉花糖，他們可以選

擇馬上吃掉，或是等十五分鐘後再吃——大人答應過，如果他們可以等，就能多得到一塊棉花糖作為獎賞。結果有些小孩立刻吃了眼前的棉花糖，有些則真的等了十五分鐘才吃。不過，這個研究真正重大的成果，卻在十四年之後才得以看見，因為這些研究人員發現，那些能夠為了獎賞而等待的孩子，比那些馬上吃掉棉花糖的孩子要來得成功。

本書的故事由阿瑟自大學畢業開始。大家應該都在前一本書《先別急著吃棉花糖》裡讀過阿瑟這個人了，雖然這位前任司機在這五年之中一直都在學習、練習、傳授棉花糖守則，但是，就在他的生平不可逆轉的因為「成功」而被改變時（是的，你沒看錯，就是因為「成功」！），他一直以來追尋目標的方式，卻全盤崩潰瓦解了。有時候，得到我們想要的（或者是我們以為自己想要的）可能會和失敗一樣令人難受、茫然且沮喪。

無論你是正面臨實際的人生階段轉變——畢業、結婚或離婚，還是更抽象的價值觀、想法或健康上的改變，棉花糖理論都可以讓你從中學習（或是再次向阿瑟學習、向那位受到阿瑟啟發而自己開餐廳的女侍學習、向那個想要成為搖滾歌手的青少年學習、向那個太投入在自己孩子身上而失去個人目標的母親學習），並將之應用到你個