

孩子， 假如你吃了 棉花糖

Don't Gobble the Marshmallow Ever! for Children

【美】乔辛·迪·波沙达/原著
金泰恩/翻译



全球**20**余个国家
300多万家长共同的选择
每位家长都应该送给孩子的励志成长书

全球畅销书

《孩子，先别急着吃棉花糖》

姊妹篇



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

孩子，假如你吃了棉花糖

Don't Gobble the Marshmallow Ever! for Children

[美] 乔辛·迪·波沙达 原著 || 金泰恩 翻译



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

孩子,假如你吃了棉花糖 / (美) 波沙达著; 金泰恩译. —青岛: 青岛出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5552-2458-7

I. ①孩… II. ①波… ②金… III. ①儿童文学—长篇小说—美国—现代 IV. ①I712.84
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第146722号

어린이 마시멜로 이야기

Copyright © 2008 Original work by Joachim de Posada & Illustration by Lee, Dong-seung
All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2015 by Qingdao Publishing House

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with The Korea Economic
Daily & Business Publications, Inc. through Agency Liang

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-180

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 孩子,假如你吃了棉花糖 |
| 原 著 | [美] 乔辛·迪·波沙达 |
| 翻 译 | 金泰恩 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号(266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 (0532) 85814750 (传真) (0532) 68068026 |
| 策划编辑 | 谢 蔚 |
| 责任编辑 | 谢 蔚 丰雅楠 |
| 装帧设计 | 乔 峰 滕 乐 |
| 照 排 | 青岛竖仁广告有限公司 |
| 印 刷 | 青岛乐喜力科技发展有限公司 |
| 出版日期 | 2015年8月第1版 2015年9月第2次印刷 |
| 开 本 | 16开(710mm×1000mm) |
| 印 张 | 11 |
| 字 数 | 220千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-2458-7 |
| 定 价 | 29.80元 |

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 0532-89083828 13953272847

本书建议陈列类别: 儿童文学·少儿励志

推荐词

学会延迟享乐的孩子， 人生会更好



亲爱的小朋友们，你之所以会阅读这本书，很有可能是因为你的父母已经读过“棉花糖系列”的故事了。承蒙他们的青睐，“棉花糖系列”不仅成为畅销书，还有幸经过改编，以儿童读物的形式出版了。

小朋友们的父母肯定认可“棉花糖系列”的内容和理念，于是期待它能披上儿童读物的外衣，走进小朋友们的阅读视野。我觉得能借这个机会与你们相见，是这本图书最大的幸运。

小朋友们一定曾想象过梦想实现的那一瞬间会是多么美丽吧！

“棉花糖系列”里提到的实现梦想的方法，并不复杂，也绝非异

想天开，而是可以被小朋友们真正应用的。

我在读儿童版“棉花糖系列”的时候感觉很幸福。书中的内容用一句话概括，就是用温暖人心的故事给予小朋友们实现梦想和战胜困难的勇气。

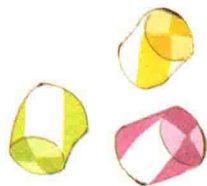
《孩子，假如你吃了棉花糖》通过主人公艾瑞的视角，非常亲切地讲述了为实现梦想，应该怎样确立目标、怎样学习技能、怎样真正实践。

斯坦福大学的棉花糖实验得出的最有价值的成果，就是证明了延迟享乐不仅能帮助你战胜眼前的困难，还能在未来为你赢得更大的回报。

通过阅读这本书，你一定会有很大的收益。我衷心祝愿每一位小朋友都能拥有非常美好的人生！

乔辛·迪·波沙达

D. Julie de Paula



目录



第一块棉花糖

提高自控力的棉花糖

5

——抵御住诱惑的喜悦

第二块棉花糖

建立诚信的棉花糖

25

——说谎付出的代价

第三块棉花糖

培养理财观念的棉花糖

41

——淘气包变成小绅士

第四块棉花糖

坚定刻苦信念的棉花糖

55

——乔纳森爷爷的少年故事





11

第五块棉花糖

不小心吞掉了棉花糖

——帅气的自行车

93

第六块棉花糖

善于思考的棉花糖

——找不到答案的谜团

123

第七块棉花糖

克服困难的棉花糖

——挑战未知的事情

127

第八块棉花糖

敞开心扉的棉花糖

——詹妮弗的真挚友谊

147

第九块棉花糖

改正错误的棉花糖

——成功与失败只有一步之遥

157

第十块棉花糖

实现梦想的棉花糖

——令人心动的圣诞礼物

孩子，假如你吃了棉花糖

Don't Gobble the Marshmallow Ever! for Children

[美] 乔辛·迪·波沙达 原著 || 金泰恩 翻译



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

第一块棉花糖

提高自控力的 棉花糖

——抵御住诱惑的喜悦





棉花糖实验仅仅持续了15分钟，就已经能够分辨出善于忍耐的孩子比不会忍耐的孩子更易获得成功。这个实验的价值在于告诉我们，用忍耐抵御住眼前的诱惑，终将获得更大的满足和补偿。

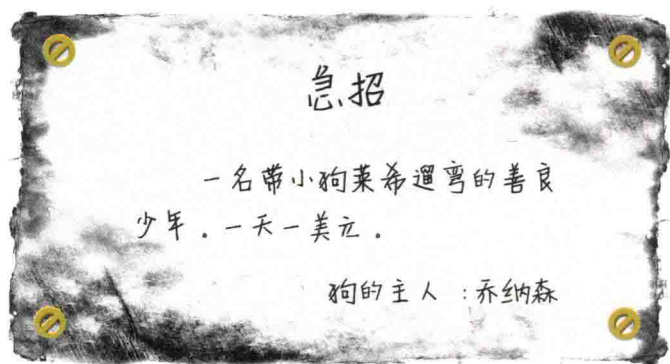


抵御住诱惑的喜悦

那是一个暖洋洋的春日午后，空气里弥漫着青草的香气，蓝天在灿烂的阳光下游展得无边无际。

戴着眼镜的十一岁少年艾瑞一放学就一溜烟地跑出了操场，冲到了大路上。

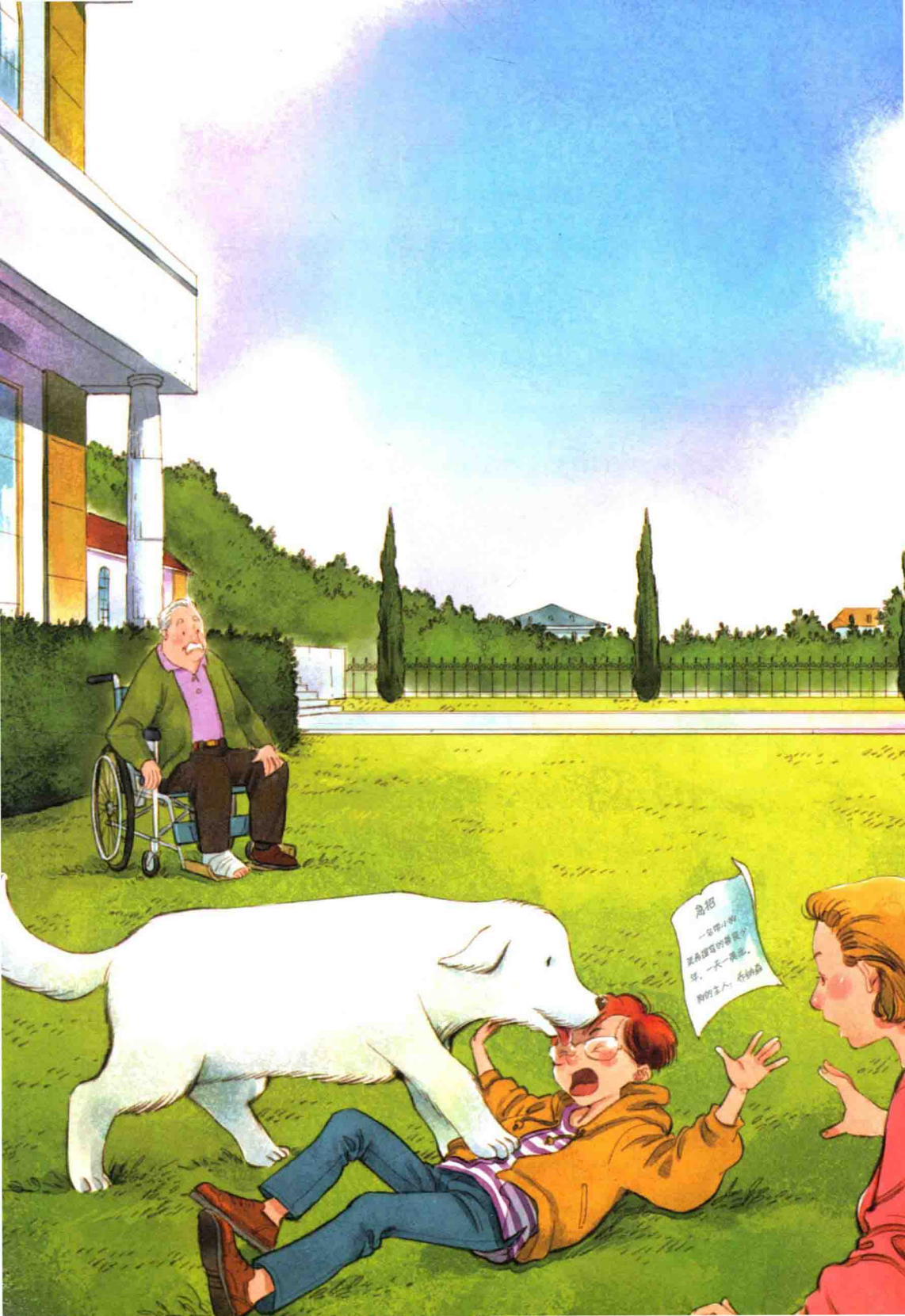
艾瑞的朋友们正在操场上兴高采烈地打棒球，而他的脑海里反反复复浮现着的，却是早晨上学时在邻居家大门上看到的一则招聘广告——



几分钟后，艾瑞赶到了邻居家门前。他在路上跑得太快了：一颗颗汗珠从他的鼻翼两侧和额头上冒了出来；两颊也红通通的，像苹果一样。

艾瑞气喘吁吁，心里像装了只小鸟似的怦怦直跳。从邻居家门上撕下的广告，他紧紧握在手里。他站着冷静了一会儿，然后小心翼翼地按响了门铃。屋里传来了询问的声音，艾瑞说出了自己的名字和来意，门吱呀一声自动打开了。

艾瑞刚跨进大门，一条长着蓬松白毛的大狗就狂吠着猛扑了过来。它推倒艾瑞后，胡乱地舔着艾瑞的脸……最终，一位阿姨跑出来拉开了那条狗。



為招
一名帶上狗
黑狗招的導引小
孩，一天一美語。
狗的主人：李納森

“别害怕，它只是想跟你玩玩儿。”

艾瑞循着声音望去，只见一位头发花白的老爷爷正坐在轮椅上朝他微笑。

“那条狗想吃掉我，呜呜！”

艾瑞哭丧着脸，没有及时问好，只是不断地瑟瑟发抖。

“它不是想要伤害你，它从不咬人。你为什么认为我们莱希要吃掉你呢？”

“因为它刚才尝了尝我的味道。”

“什么？哈哈哈！”

爷爷愉快地笑了，慈爱地看着手里拿着广告的艾瑞，然后友好地伸出手要与他握手。

“爷爷您好！我叫艾瑞，是看到广告后来求职的。”

“太好了，艾瑞，见到你很高兴。”

爷爷就是莱希的主人乔纳森，他的右脚踝上缠着绷带。几天前，他在房顶刷油漆时，不小心从梯子上掉下来，摔伤了。

“按广告上说的，你每天替我带莱希遛一圈儿，就能拿到辛苦费，怎么样，你能做到吗？”乔纳森爷爷看着艾瑞的眼睛问道。

“当然，我肯定能做好。”

艾瑞似乎早就忘掉了刚才被莱希吓得瑟瑟发抖的事，脸上洋溢着的笑容就像从沸腾的热水壶里冒出的蒸汽，怎么忍也忍不住。这是他人生中得到的第一个能挣钱的机会，他自然开心得不得了。

艾瑞虽然上课时总是走神，衣服的袖口经常黏着鼻涕，后背处的衬衣老不扎进腰带里，并常常被人讥笑为邋遢鬼，但是对于带着莱希散步这件事，他有信心能做好。

“那这份工作就属于你了，艾瑞。不过，你能先帮我个忙吗？把我推到那边去。”

遵照乔纳森爷爷的吩咐，艾瑞小心翼翼地推着轮椅走进了客厅。

乔纳森爷爷的家看上去很平凡，客厅的布置却让艾瑞眼前一亮。宽敞而洁净的客厅里井然有序地陈列着各种物品，丝毫没有因为东西繁多而显得杂乱无章。瞬间，艾瑞眼前浮现出自己的房间：脏袜子横七竖八地躺在地板上、衣服随意地挂在衣架上、写字台上的书堆了四五层……经常喜欢吹吹口哨、伸伸懒腰、打打哈欠、哼哼小调的艾瑞，生活过得非常随意，他的房间总是又脏



又乱。

艾瑞扶着乔纳森爷爷从轮椅上下来，坐到沙发上。

“艾瑞，你喜欢吃棉花糖吗？”后背靠在沙发柔软的靠垫上、坐得舒舒服服的乔纳森爷爷突然问道。

“棉花糖又软又甜，我特别喜欢。”艾瑞咽了一下口水。

乔纳森爷爷温和地望着坐在自己面前的这个十一岁少年，眼眸里满含慈爱：“我这儿有一包棉花糖，你想吃吗？”

“好呀好呀。”