

孩子， 先别急着吃 棉花糖

Don't Eat the Marshmallow...Yet! for Children

【美】乔辛·迪·波沙达 / 原著

【韩】任定进 / 改编

风靡20余个国家
全球热销300余万册
每位家长都应该与孩子共读的一本书

全球畅销书

《先别急着吃棉花糖》

升级版



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，先别急着吃棉花糖

Don't Eat the Marshmallow... Yet! For Children

[美] 乔辛·迪·波沙达 原著 || [韩] 任定进 改编 || [韩] 元尤美 申明焕 插图 || 徐若英 译



青島出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子, 先别急着吃棉花糖 / [美] 波沙达著; [韩] 任定进改编;
徐若英译. — 青岛: 青岛出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5436-7575-9

I. ①孩… II. ①波… ②任… ③徐… III. ①习惯性-能力培养-少儿读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第204934号

著作权合同登记号 图字: 15-2011-013

어린이를 위한 마시멜로 이야기

Don't Eat The Marshmallow...Yet! for Children

Original text Copyright © 2005 Joachim de Posada

Text Copyright © 2006 Lim, Jeong Jin

Illustrations Copyright © 2006 Won, You Mi and Shin, Myeong Hwan

Complex Chinese translation copyright © 2011 X by The Eurasian Publishing Group(imprint:
Fine Press)

This translation was published by arrangement with Gipun Book Corporation
Throup I One Company, Seoul.

All rights reserved.

-
- | | |
|------|---|
| 书 名 | 孩子, 先别急着吃棉花糖 |
| 原 著 | [美] 乔辛·迪·波沙达 |
| 改 编 | [韩] 任定进 |
| 插 图 | [韩] 元尤美 申明焕 |
| 翻 译 | 徐若英 |
| 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 | 梁 唯 王龙华 |
| 封面设计 | 青岛出版设计中心·乔峰 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛嘉宝印刷包装有限公司 |
| 出版日期 | 2011年12月第1版 2015年2月第18次印刷 |
| 开 本 | 16开 (765mm × 1010mm) |
| 印 张 | 11 |
| 字 数 | 220千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-7575-9 |
| 定 价 | 29.80元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 少年儿童 励志读物

前言



给成功 一个甜美的支点

我们来做一个实验：给你一颗棉花糖，如果你能坚持15分钟不吃它的话，我就再给你一颗。你会怎么选择呢？

其实，这个实验早就有人做过了。而且，做这个实验的是美国著名的斯坦福大学。经过统计和跟踪调查后，研究人员发现：能坚持15分钟不吃棉花糖的孩子，长大成人后，不论是在学业、事业上，还是在人际关系的处理上，都比那些无法坚持15分钟再吃棉花糖的孩子优秀。这个实验中的棉花糖，其实只是一个象征着幸福感的符号。同样，坚持与耐心，在这个实验中有了另一个名字——延迟幸福。实验证明：成功的人是不会急着吃掉棉花糖的；成功的人都是会“延迟幸福”的人。

在成长的道路上，我们会面临无数的选择。每一个选择背后，都有着无穷的诱惑。有时候，一个简单的选择，哪怕简单到仅仅是让你决定向左走还是向右走的选择，都会影响你的一生。面对这样的选择，我们该何去何从呢？在《孩子，别急着吃棉花糖》这本书里，相信你一定能找到答案。

这是一本奇特的书。它娓娓道来，讲述了一个小女孩与她爸爸

之间发生的故事。这个小女孩叫珍妮弗，她的爸爸乔纳森是个成功的商人，非常有钱。珍妮弗的身上有着那个年龄段的小女孩身上常见的缺点：爱迟到、缺乏自信、缺少金钱观念、没有人生目标……甚至于，她小小年纪，已经开始担心起自己的体重来。面对女儿身上的问题，乔纳森并没有过多地担心，他只不过是给女儿讲了一个关于棉花糖的故事，就把女儿身上的缺点化解于无形。于是，就有了这本书里的一个个妙趣横生的故事：建立自信的橘色棉花糖，掌握时间的黄色棉花糖，善用金钱的绿色棉花糖，轻松减肥的紫色棉花糖……

吃着这些五彩缤纷的棉花糖，你可以学到很多大人都梦寐以求的“成功法则”。这些法则不只是会帮助你更快地成长，不只是会让你成为大人心目中的“好孩子”，更重要的是，这些法则会帮助你慎重地选择在人生的道路上遇到的每一块棉花糖，为自己将来的成功打下良好的基础。

成功只青睐有准备的人，千万不要等到幸福来敲门的那一天，你才突然发现自己忘记了给门装上把手。早起的鸟儿有虫吃。早行一步，从现在开始培养自己成功的习惯与品格，你就能在成功的道路上走得更稳更远。

孩子，先别急着吃棉花糖，因为这颗棉花糖将成为一个甜美的支点，帮你插上成功的翅膀，铸就梦想的基石。



棉花糖作战计划

第一块棉花糖

提供学习动力的红色棉花糖

棉花糖实验 9

棉花糖是用什么做成的 24

不爱吃酸葡萄的狐狸，做起葡萄酒生意 26

第二块棉花糖

建立自信的橘色棉花糖

如何成为演讲高手 31

天下没有不劳而获的事 42

第三块棉花糖

掌控时间的黄色棉花糖

支配时间的人和被时间追赶的人 45

晚到两个小时而错失的专利注册 54

第四块棉花糖

善用金钱的绿色棉花糖

珍妮弗的零用钱计划 57

会捉鱼的小熊永远有鱼吃 74

第五块棉花糖

达成目标的蓝色棉花糖

阿瑟叔叔的故事 79

有准备的人和守株待兔的人 96

爸爸的棉花糖

改变爸爸人生的棉花糖实验

穿了七年的皮鞋 101

瞪羚与狮子 118

第六块棉花糖

找到好朋友的靛蓝色棉花糖

如何收获好人缘 121

高山流水觅知音 140

第七块棉花糖

减肥妙药，紫色棉花糖

不一样的珍妮弗 143

想和做是不一样的 162

结语 棉花糖，甜美的诱惑 164



棉花糖作战计划

第一块棉花糖

提供学习动力的红色棉花糖

棉花糖实验 9

棉花糖是用什么做成的 24

不爱吃酸葡萄的狐狸，做起葡萄酒生意 26

第二块棉花糖

建立自信的橘色棉花糖

如何成为演讲高手 31

天下没有不劳而获的事 42

第三块棉花糖

掌控时间的黄色棉花糖

支配时间的人和被时间追赶的人 45

晚到两个小时而错失的专利注册 54

第四块棉花糖

善用金钱的绿色棉花糖

珍妮弗的零用钱计划 57

会捉鱼的小熊永远有鱼吃 74

第五块棉花糖

达成目标的蓝色棉花糖

阿瑟叔叔的故事 79

有准备的人和守株待兔的人 96

爸爸的棉花糖

改变爸爸人生的棉花糖实验

穿了七年的皮鞋 101

瞪羚与狮子 118

第六块棉花糖

找到好朋友的靛蓝色棉花糖

如何收获好人缘 121

高山流水觅知音 140

第七块棉花糖

减肥妙药，紫色棉花糖

不一样的珍妮弗 143

想和做是不一样的 162

结语 棉花糖，甜美的诱惑 164

棉花糖作战计划

我有我自己的理由嘛



看见窗外一辆黑色的大型奔驰房车驶入庭院，珍妮弗一个箭步冲到玄关门前。珍妮弗的父亲乔纳森走下房车后，司机查理便把房车停在庭院一角，然后上了自己那辆有点破旧的汽车。查理向珍妮弗挥了挥手，做了个再见的手势，便驾车往自己家的方向驶去。

可是，今天的珍妮弗脸色实在不怎么好。

“爸爸，你回来了。”

站在玄关前迎接父亲的珍妮弗，看上去有气无力。以前乔纳森回家时，珍妮弗总会打老远就嚷着问爸爸有没有带什么礼物给她。可今天，她对爸爸的公文包却丝毫不感兴趣。

乔纳森去欧洲出差了五天，刚刚回来就看见女儿这个样子，不免有些担心。

“来来来，我的小公主，是不是有什么地方不舒服啊？你都五天没看见爸爸了，怎么好像并不怎么想爸爸呢？”

说完，乔纳森一把抱起珍妮弗，一面亲吻她的小脸蛋，一面试探性地接着问道：“嗯，看起来倒不太像是生病了。我的宝贝遇到什么麻烦了吗？你的状态看起来有点让人担心啊。”

珍妮弗无力地叹了一口气：本来打算这次期中考试拿个高分让爸爸开心一下，可是却事与愿违。

“我觉得老师真的很奇怪。为什么这次考试各科都是从不重要的小地方出题呢？我哪有时间去注意那些躲在不起眼的角落里的内容啊！”

站在珍妮弗身后的妈妈对这件事了然于心，她笑着对爸爸使了一个眼色。

乔纳森心领神会，微笑着对珍妮弗说：“哦，原来是这样啊！我们先去厨房喝杯果汁再慢慢聊吧，时间还早，离你上床睡觉的时间还有十五分钟呢！”

于是珍妮弗坐到餐桌旁的椅子上，开始自顾自地发起了牢骚。

“语文试题是这样，科学试题也是这样，不知道为什么我背过的地方一个都没有考，考的全都是些奇奇怪怪的题目。

“数学我都会，但还是有几道题不小心答错了；语文不过就是语法上有一点点错误，老师竟然毫不留情地扣了我很多分。我这次的运气真是太差了！”

“哦，原来是这样，可是考试不见得一定是靠运气啊！对了，你功课复习得怎么样了？我记得出差之前，好像跟你提过我可以陪你一起复习的。”乔纳森说。

“那个……珍妮弗这阵子可忙得很哪。”

妈妈说话了，想要替珍妮弗解围。爸爸不着痕迹地使了个眼色，让妈妈不要帮腔。

珍妮弗又重重地叹了一口气。

“爸爸，你一定想象不出这阵子我有多忙。你知道一年一次的‘巨星云集’吧，就是那个很多当红明星都会参加的慈善义卖会，在考试的前一天，电视台对它进行了三个小时的实况转播，我怎么能错过呢？那个慈善义卖会可以让我一次看到所有我喜欢的明星，更重要的是，如果我错过了，到学校里就少了可以跟同学们聊天的八卦话题了。另外，几天前‘球关节娃娃俱乐部’开办了跳蚤市场，我觉得实在不能错过这个捡便宜的好机会，所以就跑去逛了一下。”

“再说嘛，我把爸爸上次送我当生日礼物的那辆自行车弄丢了，忙着到处去找，所以根本就没有时间温习功课。也不知道是哪个坏孩子偷走了我的自行车，他现在一定因为我的诅咒而肚子痛得哇哇叫。”

“你有没有把自行车上锁呢？”

“那天……我只是进商店去买点儿东西，很快就会出来，所以

没有给车子上锁。我当然记得跟爸爸有过约定——一定要记得把自行车锁上，可是那条街上来来往往的人那么多，我觉得用不着担心嘛，真的只是去了一小会儿而已啊。”

听完珍妮弗的话，爸爸的脸上做出理解的微笑，心里却有了这样的想法：看来我应该找个时间和珍妮弗好好谈一谈。

珍妮弗看着爸爸，脸上做出十分可怜的表情，想要博取同情。

“珍妮弗，你不是每个星期六都要去游泳吗？要不要爸爸把工作计划调整一下，送你去游泳呢？接下来的这五个星期我都比较有空。”



“好啊，当然好了。耶，太棒了！每次搭公共汽车去游泳馆都要绕来绕去，浪费了好多时间，要是爸爸送我去，十五分钟就到了。住在我们家附近的莉娜跟我去同一个游泳馆，我们可以捎上她吗？”

“当然没问题啦，你就请她星期六下午一点半时到我们家来吧。”

珍妮弗兴高采烈地跑回自己的房间后，妈妈不解地问爸爸：“亲爱的，你今天好像对女儿特别亲切。你不是不准我开车送她，要她自己搭公共汽车去吗？今天是怎么啦？更何况星期六你要去分公司检查工作，照理说你会很忙啊。”

“利用周末抽出来的半小时时间，和自己的女儿说说话不也挺好的吗？以前根本就没什么机会和她相处，怎么说也该找个时间关心关心她吧。我对自己的事业全力以赴，对自己的女儿更应该悉心培养啊！星期六早上我可以先去远一点的分公司检查工作，下午利用珍妮弗去游泳的一个小时，到就近的分公司检查工作。老实说，我打算在接下来的五个星期里，给珍妮弗讲一讲棉花糖的故事。”

“棉花糖的故事？我记得你说过，那个故事谈到了一个很重要的观念。不过，要珍妮弗现在就听你讲那个故事，她会不会听不懂啊？”

“本来我也是这么认为的，但是今天跟珍妮弗聊过之后，我决定尽早跟她讲一讲棉花糖的故事。”

“哈，谈恋爱的时候你用棉花糖的故事改变了我，这次你又想用它来改变珍妮弗——我会拭目以待的。”

妈妈说完，轻轻地拍了拍爸爸的肩膀，然后从橱柜抽屉里拿出了一包棉花糖，笑着问道：“你应该会需要这个吧？”



第一块棉花糖

提供学习动力的 红色棉花糖



棉花糖实验

星期六下午一点二十分，乔纳森把车停在自家门口，然后用吸尘器把两个小朋友待会儿要坐的后座清理干净。

“叔叔，您好！”

一点二十五分时，莉娜准时来到乔纳森家门口。她微笑着跟乔纳森打招呼，手里提着装有点碎花泳装的透明手提袋。

一点三十分，乔纳森敲了敲家里的玄关门。

“珍妮弗，我们该出发了。”

可是，珍妮弗此刻刚开始准备要带出门的物品。由于珍妮弗一

时间找不到她的游泳镜，一直到一点三十三分大家才匆匆忙忙地出了门。

“虽然很不好意思这么说，但我还是要说，开车带你们去游泳馆是有条件的哦。”乔纳森微笑着说。

“什么条件啊？”坐在后座的珍妮弗睁大了眼睛，有些吃惊地问道。

“条件就是——你们要听我讲故事。”

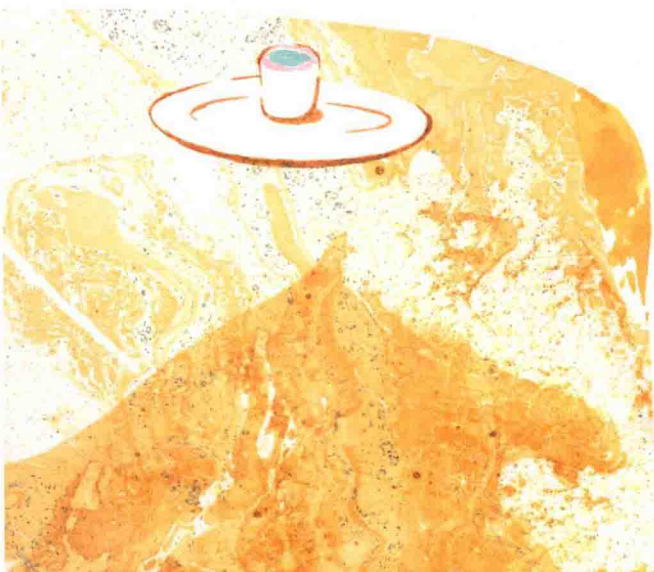
“没问题！我还以为是要我们帮忙洗车之类的事情呢。”

静静地坐在一旁的莉娜，带着微笑听着珍妮弗和她爸爸的对话。

“今天爸爸就跟你们说说爸爸小时候的事情吧。”

“有时候我很难想象大人们竟然也有过童年呢，尤其是我们学校的校长。”

珍妮弗说完，和莉娜相视而笑。





“哈哈，要是没有童年就变成大人了，那岂不是很可惜吗？当我还只有四岁大的时候，我参加了一个实验。那是个意义非常深远的实验，叫棉花糖实验。”

“棉花糖？你说的是可以吃的那种棉花糖吗？”珍妮弗好奇地问。

“没错。我记得那次实验有不少小朋友参加。实验开始后，我们被分别带进不同的房间里。过了不久，进来了一个看起来还算亲切的研究员，他把一颗棉花糖放在我面前的茶几上，告诉我说如果我能够忍上十五分钟不去吃这颗棉花糖的话，他就会再给我一颗。”

“那就是说，稍微忍耐一下就可以吃到两颗棉花糖了。”莉娜咽了咽口水说道。

“可是，对一个年龄那么小的孩子来说，那却是一件很痛苦的事。”珍妮弗皱着眉头说道。

“可不是嘛！我也觉得那实在是太难了。对于当时的我而言，那是何等漫长的十五分钟啊！”乔纳森也表示赞同。

“后来你是不是忍不住把那颗棉花糖给吃掉了？”

