

斯坦福大学历时十余年、追踪数百个家庭的实验，
为你揭示幸福成功人生的奥秘

DON'T EAT THE MARSHMALLOW...YET!

别着急吃你的 棉花糖!

[美]乔基姆·德·波萨达 埃伦·辛格 / 著



万科企业股份有限公司董事长
王石 强力推荐

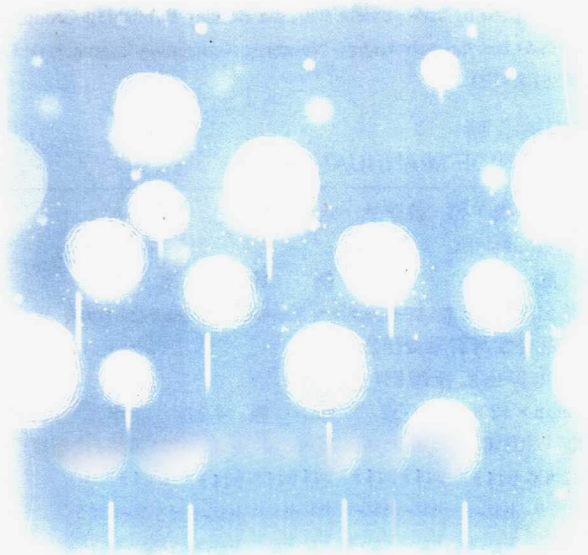


中信出版社
China CITIC Press

DON'T EAT THE MARSHMALLOW...YET!

别着急吃你的 棉花糖!

[美]乔基姆·德·波萨达 埃伦·辛格\著
江鱼 杨凡\译



中信出版社
China CITIC Press

图书在版编目 (CIP) 数据

别着急吃你的棉花糖!/[美] 波萨达等著; 江鱼等译. -北京: 中信出版社, 2006.01
书名原文: Don't Eat the Marshmallow... Yet!: The Secret to Sweet Success in Work and Life
ISBN 7-5086-0515-2

I. 别… II. ①波… ②江… III. 成功心理学-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第139484号

Don't Eat the Marshmallow... Yet!: The Secret to Sweet Success in Work and Life by Joachim de Posada and Ellen Singer.

Copyright © 2005 by Joachim de Posada, Ph.D and Ellen Singer.

Chinese (Simplified Characters Only) Copyright © 2005 by CHINA CITIC PRESS (CITIC Publishing House).

This translation published by arrangement with the Berkley Publishing Group, a division of Penguin Group (USA) Inc. through Andrew Nurnberg Association International Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

别着急吃你的棉花糖!

BIE ZHAOJI CHI NIDE MIANHUATANG!

著 者: [美] 乔基姆·德·波萨达 埃伦·辛格

译 者: 江 鱼 杨 凡

责任编辑: 李 耀

插 图: 阳 涛

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 **印 张:** 4.25 **字 数:** 46.7 千字

版 次: 2006年1月第1版 **印 次:** 2006年1月第1次印刷

京权图字: 01-2006-0287

书 号: ISBN 7-5086-0515-2/F · 958

定 价: 19.80 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



尽管乔纳森·佩兴特是一个虚构的人物，但是他参加的那个棉花糖实验却是确有其事。同样地，乔纳森口中所说的关于拉里·伯德和乔治·波萨达的故事，也取材于乔基姆·德·波萨达对真实生活的观察。当他在雄鹿队做团队激励工作时，他发现拉里·伯德一个人在篮球场上练习。而乔治·波萨达（纽约洛矶队把他名字中的“德”去掉了）就是乔基姆的堂兄。

乔基姆真实的生活经验或是观察到的一些事实，成为我们阐述部分原则的基础。他在施乐公司学习部的工作，以及他在各国进行激励演说的经验，给了他很多宝贵的教益，这也正是他现在和你一起分享的财富。



我出生时家境富裕，但童年时家里变得一贫如洗。在我成长的过程中，我对失败的危险性的认识要比对成功之道了解得多。我父母在中年时变得一无所有，尽管他们又恢复了过来，却再也没有了对未来的美好憧憬。而他们的恐惧对我造成的影响，比他们的成功对我的影响还要大。这些恐惧促使我下定决心要在金融界获得成功。我成为一个有感染力的演说家，曾经以宝贵的成功原则鼓舞了数以千计的经理人和专业人士去实现其目标。但我当时没有意识到，我忽略了成功等式中十分重要的一部分。

此后，我读了关于“棉花糖实验”的书籍，它永久地改变了
我的人生——也将改变你的。

在我家一无所有之后，情况完全变了。我父母再也不是以前



的样子了，我也一样。我觉得，父亲总是担心再次失去一切，所以他变得过分局促保守。在他重新获得财富之后，他仍然开着他的旧雪佛兰车。直到81岁，他才买了一辆凯迪拉克。（两年之后，他就在这辆车里去世。）潜意识里，我也有同样的担心，但我做事的方式与他相反：我挣多少，花多少。我过着一种十分奢侈的生活，我在旅游、女人、礼物、新款轿车和贵重首饰上一掷千金，从不存钱，甚至透支。只要能够得到“棉花糖”，我就会很快把它们吃光。

在这一点上你可能心存疑惑：为什么我父亲不阻止我呢？为什么他不将他自己学到的财务理念灌输给我呢？我父亲从未教我如何做一个成功的人，因为这点他自己也不太懂。他在实践中应用的秘诀并非来自他拥有的某些知识，而是来自他对再次失去一切的担心。当你非常富裕的时候，一觉醒来却发现自己一无所有，你一定能够学到重要的生活启示。但你并非总有时来考虑这些，更别说把它传授给其他人了。因而获取财富的秘诀对我而言就一直是个秘密，一个我后来立志要解开的秘密。我希望自己能够理解并解释下面这些问题：

- 为什么有些人能够成功，而有些人却做不到？
- 为什么有些人成功了，而有些人失败了？

- 为什么90%的人到65岁还不能独立发家致富，而必须继续工作，依赖社会保险或是通过祈祷自己学医或学法律的子女能够帮助自己度过生命里的最后岁月？

我成为一个有鼓动性的演讲家已经超过30年了。我曾经在超过30个国家为一些世界上最优秀的公司做演讲，并且拥有了十分广泛的客户群。我还参与到了体育领域中，去激励那些参加美国国家篮球联赛（NBA）和奥运会的运动员。在这中间，我发现了同样的问题：为什么有些运动员成功了，而有的却失败了？很明显，这不仅仅是天分或是能力的原因。这个世界充满了生为天才却从未将之展示出来的和天资稍有欠缺却能将之发扬光大的运动员。

我希望找出成功秘诀，但这需要做更多研究才能发现。在此过程中，我发现了由一位非常出色的美国心理学家沃尔特·米歇尔博士所做的一个心理研究。

我在此并不想谈论有关它的细节问题，因为你将能够在其他书中读到。但让我告诉你一件事：我发现了秘密所在，即为什么有些人成功而有些人失败。我认为这条经验是如此的重要，以至于我决定在我杰出的共同撰稿人埃伦·辛格的帮助下为此专门写



一本书。

现在听着：这条原则必须告诉每一个人。我打算告诉你们的
就是穷人和富人之间的差别所在。这是一个必须要告诉世界上所有孩子的秘诀。我将它教给我的女儿。现在，我想把它传授给你，因而你也可以把它传授给你的孩子。

这本书是为企业家、公司雇员以及自由职业者而写的；是为运动员以及想要超越自己生活的人们而写的；是写给教师们的（他们拥有十分令人尊敬的职责——教导我们的后代）；也是为那些立志改变自己的行为，以求获得成功人生的青少年们准备的。

但在你开始阅读棉花糖故事之前，还有一个问题：

有三只青蛙在河中的一片叶子上顺水漂流。其中一只
只想跳到河里。在叶子上还剩几只青蛙？

大多数人会回答还有两只。

答案错误。

正确答案是：

在叶子上还有三只青蛙。

为什么？

因为“想跳”和“跳”是两个不同的概念。

你有多少次下定决心要减肥却发现三个月后你衣服的尺码丝毫没有变化？你有多少次决定戒烟却在第二天整夜抽烟？你有多少次决定要清理你的阁楼却在周末过后发现它看起来更糟？

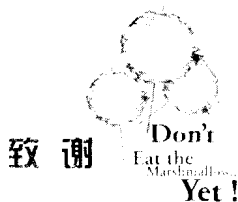
如果你有类似情况的话，我希望你下定决心读一读这本书，并且把你所学到的加以应用，而你也将向成功迈进一大步。

弗朗西斯·培根爵士曾经说过：“知识就是力量。”他是对的，但如果稍微改变一下，再增加一个词，就更能使这句话成为至理名言了：“运用知识才是力量。”如果你知道却不去做，和你不知道没什么区别。就是这么简单。

阅读这本书并把你所学到的用到实际中，我敢保证你的生活会有所不同。

我学到了这个秘诀，我不再把全部的棉花糖都吃掉。当你看完此书的时候，你也会这么做的。

乔基姆·德·波萨达博士，
国际著名演讲家，《如何在食人鱼中生存》
(*How to Survive Among Piranhas*) 的作者



这本书的灵感来自于丹尼尔·戈德曼 (Daniel Goleman) 所著的《情商》(*Emotional Intelligence*) 一书，这本书挑战了智力测验是否能预测成功这一观念。戈德曼的理论赋予我一个新的视角，让我得以重新审视并正确评价沃尔特·米歇尔博士 (Dr. Walter Mischel) 的“棉花糖研究”，这是斯坦福大学20世纪60年代进行的实验。戈德曼的理论和米歇尔的研究使我的人生有了显著的改变，我希望这本书也能改变你的人生。在此，要感谢这些有创见的思想家，以及下面的这些重要人士：

埃伦·辛格，她十分喜爱这个项目，因此将她的（现在是我们）作品经纪人简·迪斯特尔和米里亚姆·高德瑞奇引入这个项目。



感谢我们的出版商伯克利出版公司（美国企鹅集团的分公司）在整个项目过程中的诚信合作。感谢丹尼斯·斯尔弗斯特罗——一名非常优秀的编辑，以及她的助手、给了我们许多帮助的凯蒂·戴。与她们合作非常令人愉快。

感谢波多黎各大学接受我成为那里的一名学生，而与此同时我的很多朋友却无缘这个殊荣。

感谢我从1985年就执教于此的迈阿密大学，特别感谢这所令人愉快的教育机构里每个人给予我的所有机会以及他们一直以来对我的信任。

感谢已故的罗纳德·鲍尔博士，他是一位非同寻常的教育家、梦想家，他去世前和我共进午餐时，还在鼓励我写这本书。

感谢迈克尔·列波耶夫对我的友谊以及他教给我的所有知识，他是很多非常出色的商务书籍的作者。

感谢已故的萨姆·沃尔顿先生，他从小生意做起，经过几年的努力就将它打造成了一个大公司——沃尔玛，它现在是世界上最大的公司之一。沃尔顿先生是抵御棉花糖诱惑智慧的实例。

感谢我遍及全球的顾客，他们让我有机会教授棉花糖理论，并鼓励我将我的教学内容写入书中。

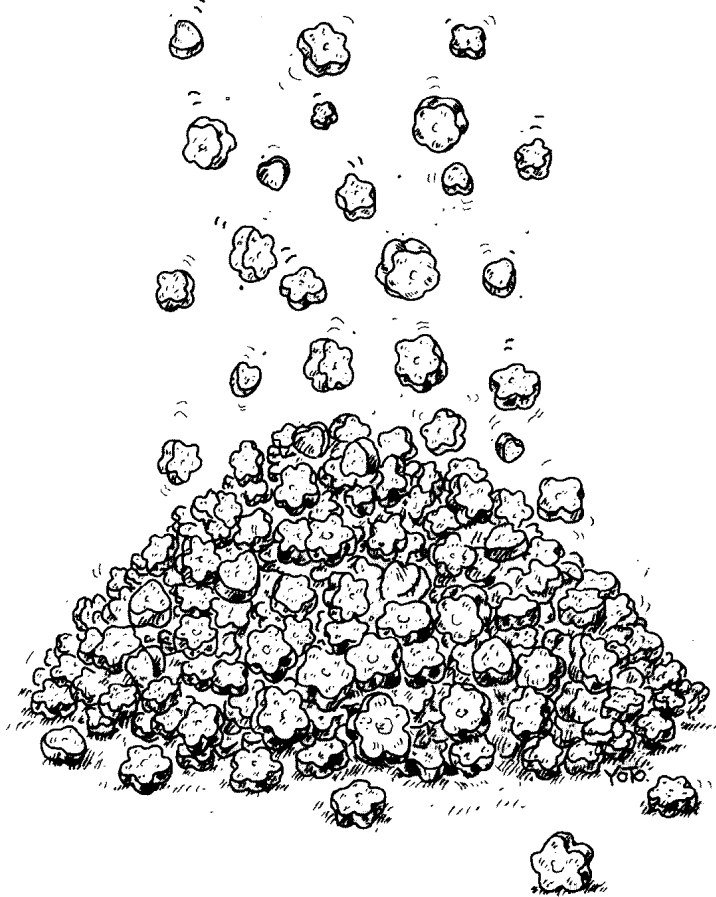
我还要在最后感谢所有那些激励我并与我一起分享我的理念

的人，这些理念是我吸收的知识，并且我想要把它们传授给别人。我很抱歉不能在此一一列出每个人的姓名。很高兴你们访问我的网站，www.askjoachim.com，并且欢迎你们给我发送电子邮件。

乔基姆

我对我的共同撰稿人乔基姆无限感激，不仅因为他让我分享这个伟大的写作项目，更因为他把抵御棉花糖诱惑这一生活方式介绍给我。我要感谢我的作品经纪人简·黛丝特尔，感谢她从前和现在对我的信任，以及她对我持续不断的支持；我要感谢我的娱乐代理人斯科特·斯科韦麦，他具有非凡的头脑和才干，更为重要的是他的睿智和同情心；最后感谢我的编辑丹尼斯·斯尔弗斯特，感谢她对我原稿给予的有益的修改意见。

埃伦



送给我的女儿卡罗琳，从我把棉花糖理论教给她的那一天开始，她就以极大的热情、耐力和勇气实践着这个理论。她是世界上最好的女儿，我作为他的父亲备感骄傲。

乔基姆

送给我所知的最优秀的女性——我的女儿们，她们的智慧与热情激励着我在创作中投入最大的努力。

埃伦



引言

1 吃掉棉花糖等于吃掉未来

当我4岁的时候，我参加了一个实验，就是把像我这样的孩子关在一间屋子里，接着，一个成年人进来把一块棉花糖放在我面前，然后她说如果在她出去的15分钟时间里我没有吃这块棉花糖，回来后她将再给我一块。这个实验的结果显示，能够抵御棉花糖诱惑的人比吃掉棉花糖的人有更强的承受压力的能力，长大后也更成功。

001



别急吃你的

棉花糖

Don't

Eat the
Cotton Candy
Yet!

2 不要只看重眼前的利益

如果我今天给你100万，或者是第一天给你1美元，第二天给你2美元，以后每天给你头一天两倍的钱，一共30天，你会选择哪一个？

009

3 抵御棉花糖诱惑的训练：信任和影响的力量

我们不能掌控别人，也不能掌控发生的大多数事件，但是我们能够掌控我们自己的行为。我们自己的行为会对别人的行为产生巨大的影响，因此在事情发生的时候，我们怎么做或者怎么应对，往往比事件本身更为重要。树立起一个榜样会赋予我们巨大的影响力——这是一种说服别人的能力，也是通向成功的最重要的工具。

019

4 成功人士都乐于做什么

成功并不取决于你过去或是现在所处的环境，成功取决于你去做那些通向成功必须做的事情的意志，在你按意志而行动的那一天，你就踏上了通往成功的阶梯。

031

5 棉花糖的增值：遵循30秒规则

不管你靠什么谋生，你首先要和人打交道。人们会在和你首次见面的30秒内决定以后是否还要和你联系。因此，你要么给人留下良好的第一印象，要么别人就会忘掉你。

047

6 棉花糖思维：延迟满足欲望所得的收获

你无法把你已经吃掉的棉花糖攒起来。为了明天的成功，你愿意在今天做些什么呢？如果你先确定目标，也许实现目标的方法就会自然而然地随之而来。

063

7 棉花糖的甘甜：目标+激情=充实

我有了一个目标，并且为之努力奋斗，我不再惴惴不安于是否成功这样的问题。我关注的是怎样做和什么时候可以成功。只要现在采取行动——哪怕只迈出了小小的一步——就会获得内心的平静。

075



8 传递棉花糖的力量

阿瑟接过乔纳森·佩兴特递给他的信封，看到信封里的东西，他大吃一惊。

“佩兴特先生，这是——”

“这足够你大学四年的学费了。我知道，没有我的帮助，你也能够做到——我还相信，当某一天你非常成功的时候，你会再把这些转赠给某个有潜力，但却需要一点点帮助的人。”

083

后记

作者手记