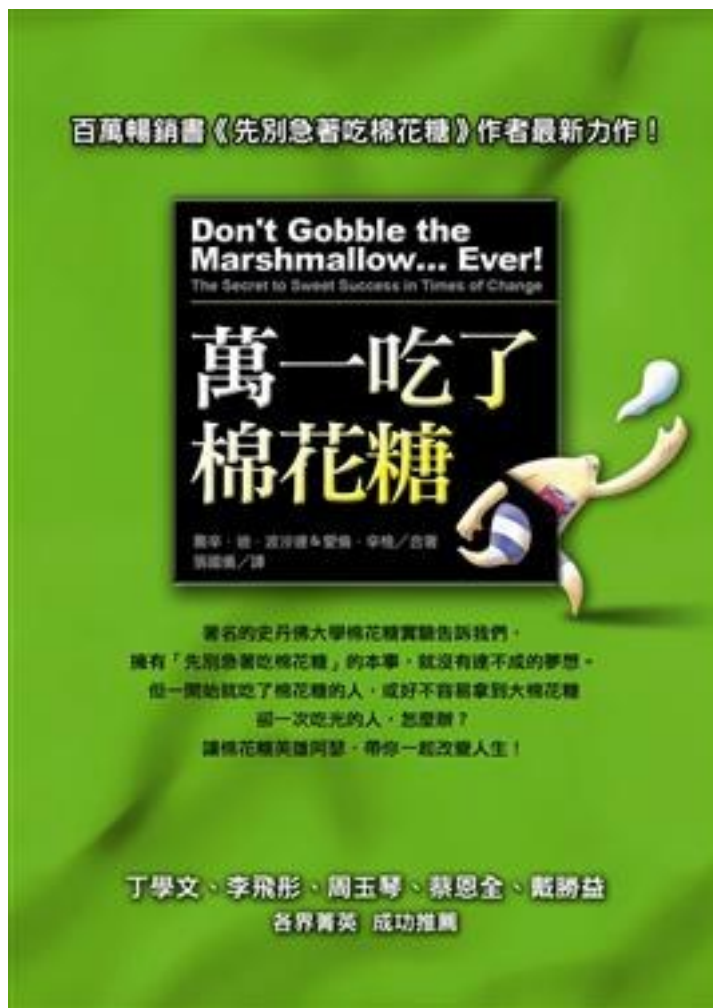


萬一吃了棉花糖



[萬一吃了棉花糖_下载链接1](#)

著者:喬辛．迪．波沙達

出版者:方智出版社股份有限公司

出版时间:2008/08/25

装帧:平裝

isbn:9789861751245

內容簡介◎聯合推薦：丁學文、李飛彤、周玉琴、蔡恩全、戴勝益

百萬暢銷書《先別急著吃棉花糖》作者最新力作！

「六步驟棉花糖計畫」教你如何以延遲享樂換取成功新人生。

進階版「十步驟棉花糖大計」，你不可不知的關鍵法則。

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？

在暢銷書《先別急著吃棉花糖》裡，主角阿瑟花了好長的時間才從一個一事無成、超額消費、唯一長項是每天玩紐約時報填字遊戲的私人司機，成為現在的模樣——現在，他以班級代表的身分在大學畢業典禮上演講，還找到了一份夢想中的好工作。他知道，成功靠的不只是勤奮努力和聰明才智，還得要能「抗拒棉花糖」——也就是要能延遲享樂——才是達成目標的關鍵。

阿瑟曾經不斷地練習棉花糖理論，也教導那些懶散的同學，幫助他們找到自己的出路。但是自從阿瑟接受了那份收入優渥的工作之後，短短四星期內，他的棉花糖已經開始慢慢融化。在他正式開始上班前，他所欠下的債務已經超過他預期年收入的一半了。

究竟阿瑟是如何失去他的棉花糖魔力的？他又該如何把這份力量找回來？這正是《萬一吃了棉花糖》這本輕鬆的寓言書要說的故事。本書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狀態。但如果你發現自己在人生發生變化時迷失了方向，你的生活完全無法配合你的計畫，該如何應用棉花糖成功守則，讓自己回歸正軌，轉換或重新調整目標來適應生活上的改變，繼續大步向前邁進？

《萬一吃了棉花糖》以棉花糖原則為基礎，發展出適應人生變化的進階版「十步驟棉花糖大計」，讓你不論面臨的是你所不希望、沒有預料到，或是夢寐以求的改變時，都能在不狼吞虎嚥棉花糖的情況下，享受成功甜美的果實。

媒體推薦「很高興繼《別急著吃棉花糖》之後，《萬一吃了棉花糖》中文版也問世了……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。」

——中星資本股份有限公司董事總經理／丁學文

「《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。」

——華頓國際企管顧問有限公司總經理／李飛彤

「《先別急著吃棉花糖》絕不只是好看而已，它也是讓你掌握成功未來的一帖良方。」

——紐約時報第一名暢銷書《與鯊魚共泳》作者／哈維·馬奇（Harvey Mackay）

「這實在是一本很棒的讀物、一個很好聽的故事，也是一堂影響深遠的人生課題。我要給我的小孩一人一本。」

——《白金定律》作者／東尼·艾力山卓（Tony Alessandra）

「成功的人都知道，要得到自己真正想要的東西，通常都要在過程裡先放棄那些甜頭。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、佩芝團隊創始人／佩芝·艾琪伐利亞（Pegine Echevarria）

「當『即時行樂』歪風正逐漸侵蝕這個社會的成功與幸福時，喬辛睿智機巧的話語是最好的解藥！」

——電視節目《華爾街之窗》製作人／羅伯·切斯尼（Robert Chesney）

「這是個讓人如沐春風的故事，它讓我們帶著適用於商場及人生的重要原則，滿載而歸。」

——成就系統公司總裁兼執行長／泰瑞·L·布洛克（Terry L. Brock）

「這就是那種你可以一讀再讀的故事，而且每次讀，都會有新的領悟。此刻，如果你想改變你的人生，那這就是要讀的書。」

——邁阿密大學副校長／馬希·烏倫（Marcy Ullom, Ed.D）

本書目錄故事開始前的說明

- 1.校園裡的棉花糖大人物
- 2.陷入瘋狂的棉花糖
- 3.打腫臉充胖子
- 4.失去棉花糖的榮光
- 5.工資與賭資
- 6.回到棉花糖基本原則
- 7.共同尋找棉花糖魔力的朋友
- 8.一分鐘成功測驗
- 9.人生法則
- 10.信封裡的秘密

萬一吃了棉花糖：讀完故事後的分析

作者的話

作者介紹：

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。

他曾為沃爾瑪、IBM、殼牌汽油公司、輝瑞大藥廠、德國默克集團、賽諾菲安萬特製藥公司、百特醫療產品公司、全錄公司、聯合利華、美國Verizon通訊公司、美國航空公司、聯邦快遞、花旗銀行、西班牙畢鄂堡比斯開銀行、家樂氏、3M、嘉吉股份有限公

司等企業，以及CHA、ISSA、PMA、IEA等專業機構規畫課程。

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、密爾瓦基公鹿隊，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《先別急著吃棉花糖》及《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，其所著回憶錄《流沙：逃離丈夫跟蹤的女人》（Quicksand: One Woman's Escape from the Husband Who Stalked Her），亦獲得極高的文學評價。她也是TenSecondSolution自由撰稿公司的創始人，其工作業務為提供各企業物超所值的宣傳文案，客戶遍及美洲、歐洲及亞洲。

■譯者簡介

張國儀

紐約州立大學經濟學士、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、台灣多所大專院校外語講師。現任國立台灣大學土木工程學系電腦輔助工程組特助、台大土木系杜風電子報執行編輯、自由譯者。譯有《先別急著吃棉花糖》（方智出版）、《企業家的生存遊戲》、《這一生是無數的機緣》（以上先覺出版）。

目录:

[萬一吃了棉花糖 下载链接1](#)

标签

励志

打破思维里的墙

思维

评论

还是没有坚持住

[萬一吃了棉花糖_下载链接1](#)

书评

[萬一吃了棉花糖_下载链接1](#)