

《孩子，假如你吃了棉花糖》

图书基本信息

书名：《孩子，假如你吃了棉花糖》

13位ISBN编号：9787555224585

出版时间：2015-8-1

作者：[美]乔辛·迪·波沙达

页数：176

译者：金泰恩

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《孩子，假如你吃了棉花糖》

内容概要

延迟享乐的养成仅仅是迈向成功的开始，如何坚持下去才是成就人生的关键！

曾经的“棉花糖少年”受到了来自惰性的挑战……

如何才能提高自控力向玩乐的心说不？

怎样在挫折面前坚定自己的信念？

口袋里的零花钱如何成为学习理财的试验田？

面对未知的挑战，如何才能学会勇敢地面对？

当孩子遇到这些问题时，作为家长的您知道该怎样科学地帮助他，并引领他愉悦地接受您的建议吗？

一颗小小的棉花糖，折射的是生活的方方面面！

《孩子，假如你吃了棉花糖》，为孩子揭示自我管理的奥秘！

《孩子，假如你吃了棉花糖》

作者简介

【美】乔辛·迪·波沙达

全球十大激励型演说家、自我开发咨询师、少儿潜能开发师。先后受邀为IBM、壳牌石油公司、联合利华、花旗银行、洛杉矶湖人队设计潜能开发课程。其代表作《先别急着吃棉花糖》《假如你吃了棉花糖》被译成多种语言，畅销20多个国家，全球热销数百万册，改变了无数读者的人生。

《孩子，假如你吃了棉花糖》

书籍目录

推荐词 学会延迟享乐的孩子，人生会更美好

第一块棉花糖 提高自控力的棉花糖——忍住诱惑的喜悦

第二块棉花糖 建立诚信的棉花糖——说谎付出的代价

第三块棉花糖 培养理财观念的棉花糖——淘气包变成小绅士

第四块棉花糖 坚定刻苦信念的棉花糖——富翁爷爷的少年故事

第五块棉花糖 不小心飞走的棉花糖——帅气的自行车

第六块棉花糖 善于思考的棉花糖——找不到答案的谜团

第七块棉花糖 克服困难的棉花糖——挑战未知的事情

第八块棉花糖 敞开心扉的棉花糖——詹妮弗的真挚友谊

第九块棉花糖 从哪跌倒从哪爬起的棉花糖——成功与失败只有一步之遥

第十块棉花糖 通向美好未来的棉花糖——心动的圣诞礼物

结语 关于成功，你还未知的二三事

《孩子，假如你吃了棉花糖》

精彩短评

- 1、《孩子，先别急着吃棉花糖》的姊妹篇！

《孩子，假如你吃了棉花糖》

精彩书评

1、我们常常为孩子规划了美好的未来，希望他能带着我们的祝福找到自己的人生轨迹。但是现实的情况总是出乎我们的预料，总有许多许多的诱惑摆在孩子面前，这时我们该怎么引导孩子呢！《孩子，假如你吃了棉花糖》这本书给了我们很好的指引。原本调皮好动的艾瑞在接触了乔纳森爷爷的帮助后不但领悟到学习的意义，学会了通过延迟享乐来自我管理，还战胜了懈怠的心绪带给自己的挫折，真正成长为一名自信，快乐，自律的好少年，养成了一生受益的好习惯！看了这本书，我也给两个孩子一人买了根棒棒糖(因为怕坏牙，平时我是不让孩子吃糖的)，两个孩子高兴坏了，后来我们约定，如果今天不吃这根棒棒糖，明天还会一人再买一根，两个宝宝都答应不吃，等到第二天吃两根，最开心的是儿子，他把糖拿到学校，给他同桌看，晚上回来给我讲：妈妈，我同桌说如果棒棒糖不吃会化成水的，真的吗？如果化成水的话那怎么办呀？我说，你怕化成水的话可以吃掉呀！儿子想了想说：我不吃，我要等到明天吃两颗呢！听了这话我真的很开心！昨天晚上，儿子很早写完作业，按照约定，我开始给她读《孩子，假如你吃了棉花糖》这本书，(因为孩子才上一年级，认识的字还不是很多)我慢慢的读，儿子认真的听，我发现儿子听我读书时的表情可丰富了，当我读到艾瑞在乔纳森爷爷家看到棉花糖时，儿子重重的吞了一下口水，我问他想吃吗？他说想，跟我想吃棒棒糖的时候是一样的！当我读到乔纳森爷爷在学校演讲时讲故事这一段儿子也很有感触：他说那个棒球选手好厉害呀！进步真的很快呢！我要向他学习，把我的口算练快一下，再快一点！看来小家伙还真的受益良多呢！书中还引用的瞪羚和狮子的故事，他们都为了自己的生存每天在太阳升起的时候不断的奔跑！想想我们自己也是这样吧，每天为了生存，都要不断的学习，正所谓“长到老学到老”。在不断的学习中充实自己，为明天为未来做准备！正如书中所说决定你是否成功的要素，不在于过去或者今天你做了什么，而在于你为明天做了什么准备。去探索别人不曾走过的路，你才能取得成功。

2、《孩子，假如你吃了棉花糖》是《孩子，你先别急着吃棉花糖》的姊妹篇，是一本通过小男孩艾瑞的故事讲述“棉花糖计划”，告诉孩子应该如何更好地管理自己，克制自己，为未来创造更美好的明天。何为棉花糖？实际是一个实验，是斯坦福大学Walter Mischel博士1966年到1970年代早期在幼儿园进行的有关自制力的一系列心理学经典实验。在后来的研究中，研究者发现能为偏爱的奖励坚持忍耐更长时间的小孩通常具有更好的人生表现，如更好的SAT成绩、教育成就、身体质量指数，以及其他指标。而书中的乔纳森爷爷也曾是这个实验的对象，而他在实验总表现出了更长的忍耐性，并在成长道路上获得了成功。其实，这个实验很简单，我们在家也可以帮助孩子做，只是，这个实验的结果如果如人意，继续看这本书倒是可以获得更好地效果，若是不如人意，这本书又将如何介绍给孩子呢？这也是我在看这本书的过程中一直思考的问题。事实上，我们给孩子看这本书更希望的是通过艾瑞的故事，让孩子知道，如何更好地管理自己，因而，在孩子身上的实验结果并不显得如此重要，或许，在看完这本书，孩子得到领悟后，当他面临诱惑的时候，可以用棉花糖实验加以提醒，获得意想不到的效果。书中讲了十个棉花糖的故事，分别教孩子如何提高自控力、建立诚信、培养理财观念、坚定刻苦信念等等品质，如果单纯的说教，可能并不一定能起到很好的效果，反而会让孩子觉得很枯燥，而孩子的同理心，会让孩子喜欢比较，看同龄人怎么做，自己也会效仿的做，希望自己能跟他一样优秀。书中介绍了一位跟艾瑞一起相互监督、相互成长的好朋友詹妮弗，他们一起建立棉花糖计划，一起鼓励，互相进步。我觉得棉花糖计划应该是一个所有小朋友都应该建立的计划，有竞争、有压力，更有进步。有朋友的陪伴，朋友的鼓励，孩子在成长的道路上会走得更坚定，更顺心。书中的艾瑞从一开始实行棉花糖计划，再到遇到挫折，重新振作起来，我觉得很真实，无论是孩子还是家长，在成长路上总不会一帆风顺，总会走些弯曲的道路，不过，最重要的是懂得如何走出窘迫，实现自己的梦想。《孩子，假如你吃了棉花糖》是一本适合亲子共读的书。

3、当我们面临诱惑——读《孩子，假如你吃了棉花糖》每个人都有面对诱惑的时候。小的时候，我们最大的诱惑不过是一块甜甜的糖，当然，在这本书里，道具就是一块棉花糖。长大了，我们仍然要面对各种棉花糖的诱惑，车子，房子，票子，更好的车子，更大的房子，更多的票子。这些莫不是一块块充满诱惑的棉花糖。这里面有一个舍与得的智慧。不止一个国家的科学家得出一个共同的理论，童年时期能够经受住诱惑的儿童，成年后取得的成就更大。《孩子，假如你吃了棉花糖》是一本写给青少年儿童的书，本书给出了十块棉花糖：提高自控力、建立诚信、培养理财观念、坚定刻苦信念、善于思考、克服困难、敞开心扉、从哪跌倒从哪爬起等可以让人成功的十大要素。但本书又何尝不是写给大人的书呢？对于那些心有执念，心中有欲望的人来说，如何能够更好地过上自己想要的生活，

《孩子，假如你吃了棉花糖》

如何能够参透舍与得的智慧的人，何尝不是一次学习之旅？主人公艾瑞的生活原本一团糟糕，总之，看上去，是一个毫无前途和未来的孩子，但是，幸运的是，他碰上了好心的乔纳森先生，在乔纳森先生棉花糖实验的指引下，艾瑞的生活开始步入正轨，他的坏毛病开始一点点褪去，他开始认真完成作业，他努力不吃零食，控制自己不玩游戏，督促自己衣物要摆放整齐。艾瑞开始明白了一个或许成年人都不一定明白，或者即使明白也不一定能坚持的道理：“用忍耐抵御住眼前的诱惑，终将获得更大的满足和回报。”我的儿子三岁了，也会遇到鱼和熊掌的挣扎，不讲理的儿子往往贪心不足，而心慈手软的我往往会被儿子的杀手锏，嚎啕大哭给弄得束手无策，本来，我想告诉他棉花糖的道理，结果败下阵来的却往往是我。爱可以，但是不要溺爱。俗话说“慈不掌兵，义不理财”，看来，教育孩子的问题上，还是应该有原则一些。三岁的孩子，小是小了一点，但很多的道理却是完全能够听得懂的。有一次给他讲，做人要自信，诚实，友善。儿子连着问了这三个词各自的含义，我一一解释给他听，其实，从他边玩边听的表情里，我明确地看出，他几乎完全明白我所说的话的含义。下一次，告诉她，忍住不吃棉花糖的好处，然后，狠一狠心，坚持下去。

4、拿到这本书给我很大的惊喜：这本书不仅适合尚在育儿方面摸索的我，也非常适合正在读小学二年级的女儿。这本书通过一个小主人公艾瑞的成长故事，讲述了他如何通过种种考验，从而获得成功的经过。整本书以十块棉花糖作为每一个故事的主题，每一块棉花糖都有不一样的味道。在每个故事结束的时候，艾瑞都会以总结的方式写出了棉花糖日记，帮读者把棉花糖成功法则用通俗易懂的文字总结出来。书中的第一块棉花糖是关于诱惑的。我们成长的路上是充满着诱惑的。每次和孩子去超市前，总会跟她约好：去超市她只能选择买一样自己喜欢的东西。有一次，她选好了自己喜欢的饼干后走到狗粮区。她特别想给家里的狗狗买一袋狗饼干。思想斗争了一会，她最终还是放弃了自己心爱的饼干，买了狗狗的饼干。我很惊奇，当我再看到每次她拿狗饼干给狗吃的那份快乐时，我可以感觉到孩子那满满的快乐。小主人公艾瑞成长所经历的事情，也是我们孩子平时会碰见的问题。通过这本书，我们大人可以更好地去发现孩子们在成长中所遇见的问题，在适合的时候给予合理的建议，帮助孩子找到适合自己的方向。我特别喜欢在书中第四块棉花糖中有这么一段话：非洲草原的清晨，瞪羚从睡梦中醒来。它深知跑得不如狮子很快就会被吃掉的事实，因此用尽全身的力气向前奔跑。非洲草原的清晨，狮子从睡梦中醒来。它明白如果追不上瞪羚就会饿死的事实，因此用尽全身的力气向前奔跑。不管你是瞪羚还是狮子，太阳升起来的时候，你就必须奔跑。大自然的生存法则告诉我们，不管你是强者还是弱者，都必须要好好努力学习，不然就会被淘汰。如果，你也想让自己和孩子变得更好，《孩子，假如你吃了棉花糖》这本书真的可以帮到你很多。

5、收到书的当天，回家拆包的时候女儿便很兴奋，拿着手里翻了翻，指着艾瑞喊‘哥哥’，喊乔纳森爷爷说‘爷爷坐凳凳了’。女儿1岁10个月，对于文字她不懂，看到书中的彩图，她很喜欢。利用中秋节放假的时间我花了两天的时间读完了这本《孩子，假如你吃了棉花糖》，受益匪浅，我想我以后也要像乔纳森爷爷一样正确的引导我的孩子，让她变得正直、勇敢、自信，充满梦想，抵住各种诱惑，就算爸爸妈妈不在身边的时候，也能好好的保护自己。斯坦福大学的棉花糖试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。等我女儿再大一点，我也要这样陪她做一个棉花糖实验，让她感受一下延迟享乐给自己带来的喜悦。感觉女儿现在还小了点，比较懵懂，对于自己想吃的棒棒糖、冰淇淋之类的毫无抵抗力，在家里我们都是把这些东西藏起来或者干脆就不买、去超市路过棒棒糖的地方也是快点带她走开。。。如果让她看到，她肯定是势在必得的架势一阵哭闹，我的宝贝，快点长吧，等到咱能听懂道理的时候，妈妈给你讲棉花糖的故事，陪你一起成长！第二块 建立诚信的棉花糖，读了之后让我想起了我小的时候，现在说起来都觉得自己那时候好笑人。小学1年级我是在自家村子里读书的，那时候姐姐读2年级，自己所生活的村子不大，学校到家里也就三分钟的路程，上午上完第三节课课间休息，我觉得肚子有点饿了，然后我就回家了，到家后我妈问我‘你怎么回来了’，我说‘放学啦’，妈妈又问‘那你姐姐怎么没回来’，‘她在学校跟同学玩呢’。于是我就逃了一节课，因为爸妈平时要干农活，忙的没空管我们，我回去的时候他们也没看时间，就以为是中午放学了，姐姐放学回来之后挨训了，但是姐姐也没揭穿我，下午我们又一起上学去了，那件事我觉得自己很惭愧，但是我碍于面子没有跟姐姐道歉，可能她也感觉到我的不自在了，从此也没再提。看了艾瑞的日记，我觉得当时我撒谎的原因就是‘怕挨训、隐藏自己的错误、维护自己的形象、自以为可以瞒天过海’，只可惜当时我没有像艾瑞这么善于总结，我只知道以后不能这样了，这么干不厚道。谁都会有犯错误的时候，只有意识到自己的不对了，才会真正的成长。我的宝贝女儿以后也会有对妈妈撒谎的时候吧？那时候我一定要控制好情绪不要

《孩子，假如你吃了棉花糖》

训斥她，好好的倾听她的心声，了解她撒谎的原因，跟她一起揭开心中的不惑。《孩子，假如你吃了棉花糖》，通过一个个妙趣横生的小故事，告诉家长和孩子们一些简单却极有价值的成长理念，让孩子们在成长的道路上走的更自信、更开心！推荐家有儿女的爸妈读，推荐老师读，相信这位调皮男孩生活中蜕变的故事，会带给你不一样的转变，而每篇都有的“日记”，代表了孩子的真实心声，展现了他的成长。也教会了爸爸妈妈、老师们，在遇到孩子不听话、撒谎、哭闹的时候怎么处理，怎样跟孩子沟通，怎样正确的引导孩子。

6、一个适合未来发展的孩子应当具备什么样的品质？美国演讲师乔辛迪波沙达在他的作品中已经给出了解答：拥有自控力、诚信、善于理财、刻苦、勤于思考、克服困难、善于倾诉、用于认识并改正错误的想法与行为。这些品质都算。可以说，这部小说以少年艾瑞的视角，为身为父母的读者解答了您的孩子应该怎样做的问题。父母们常常已经为孩子规划好了发展蓝图，在培养之路上付出无比艰辛的代价，而现实情况常超乎父母想象，孩子还能按照预定的培养方案发展么？孩子的注意力能否集中在父母安排或自己选择的兴趣上呢？这种教育投资是否值得继续？一系列的问题都是难解的未知数。这部少年励志小说是以艾瑞的日常学习与家庭生活为主要线索展开的，在“棉花糖法则”的指引下，艾瑞不断反思自己的不足，在取得成绩的同时再次正视自己的错误，克服外界诱惑与懒惰心理，最终获得了同学们与乔纳森爷爷认可的故事。全书把少年时期应具备的若干种品质放在每一章的小故事当中，读起来相当轻松，以后我的孩子也一定爱读这本朗朗上口、轻松又有内涵、更有同龄人代入感的故事。艾瑞遇到的烦恼、困惑，一定存在与绝大多数孩子身上，可如何做到抵御诱惑？制定属于自己的棉花糖计划呢？便要靠阅读故事来指点了，很多情节对于家长和孩子都有可操作性。就像本书《结语》中所讲“认清成功之于我们的真正意义，然后跟随棉花糖少年的脚步，迈向自己的甜蜜未来吧！”

7、《孩子，假如你吃了棉花糖》这本书主要讲述“淘气包”艾瑞和“棉花糖爷爷”乔纳森之间的故事，通过一个个关于棉花糖的故事，“淘气包”最终成长为一名自信、快乐、自律的“棉花糖少年”，养成了受益一生的好习惯。打开这本书就有一种赏心悦目的好印象，书体颜色是淡淡的彩色，就如棉花糖的颜色一般，不管大人还是小朋友看都会有读下去的欲望，书里还配有彩色插图，字体颜色适中，看起来会很轻松。我给这本书的定位是“亲子童书。”书中提到的各种棉花糖诱惑其实也适用于成人世界，如果在与孩子互动的同时能够达到自我反思检讨再进步的境界，那才是极好的。在书中提到的十块棉花糖中，我最喜欢的是----第三块棉花糖 培养理财观念的棉花糖。这一点在中国家庭中似乎总是会被忽略的，从小培养孩子正确的金钱观将会使他收益一生，芝麻大的钱也是钱，孩子的一生也都是会和钱打交道，如何用少量的钱买到称心如意的商品，如何克服自己节省下不该买的东西的钱，这都是一门学问，需要家长的有意识培养和正确的引导。在这里我也需要反思一下，我经常也是看到橱窗里的新衣就走不动路了，不买着总觉得不踏实，买了吧其实也不过是穿了几次就放衣橱里了，这些就是我的生活中最大的“棉花糖诱惑，”在阅读到这里的时候我暗自下定决心以后一定要再三思量，这件商品我是否真的需要，不能为了眼前的诱惑而自责一阵子。最后感到遗憾的是我目前还没有小宝贝能够听到这本书里的道理，不过在不久的两年里，我一定还会把这本书的姊妹篇《先别急着吃棉花糖》买来读一读，在给孩子树立一个正确的观念同时也反思自己。希望读过这本书的小朋友都能慢慢改正不好的习惯，慢慢成长为一个自律的好少年，希望读过这本书的家长也能够反思自己并改正生活中做的不足的地方。

8、文|慕卿月。棉花糖是小时候最喜欢吃的零食之一。一直没听说过棉花糖实验，看了《孩子，假如你吃了棉花糖》，才知道是怎么一回事。“棉花糖实验”是指让孩子独立待在一个房间里，给他一颗棉花糖。告诉他，如果他坚持十五分钟不吃这颗棉花糖，就会再给他更多的棉花糖作为奖励。10年后，经过调查，研究人员发现，能够坚持15分钟不吃棉花糖的孩子，长大后，不论在事业还是在人际关系处理上，都要比马上吃掉棉花糖的孩子优秀。如果，给我一颗棉花糖，我会选择马上吃掉？还是忍住，坚持15分钟之后，吃到更多呢？自然，我现在肯定会说，我不爱吃棉花糖了。事实上，棉花糖代表的是一种诱惑，如果我们忍一忍，坚持住，再向前走一步，眼前的世界也许就不一样了。我们常被眼前的利益迷惑了双眼，做出一些后悔不已的事情。有些人知道错了，会改正，而有些人，则选择一错再错，不愿悔改。《孩子，假如你吃了棉花糖》通过主人公艾瑞的角度，讲述了怎么去改变，怎么确立目标，迷茫了怎么样去找回目标。艾瑞原本是一个非常糟蹋的男孩，他没有朋友，性格有些孤僻，不爱学习。在乔纳森先生的棉花糖实验的指引下，他逐渐改变坏毛病。他开始认真完成作业，不吃零食，不玩游戏，衣物要摆放整齐。他一点一点的改变，遵循着棉花糖法则，慢慢的优秀起来。艾瑞

《孩子，假如你吃了棉花糖》

的第一篇棉花糖日记中的最后一句话，对于成年人来说也是非常受用的。“用忍耐抵御住眼前的诱惑，终将获得更大的满足和回报。”忍耐的过程是非常煎熬的，但如果做到了，之后收获的果子一定是甜的。艾瑞为了买一辆特别帅气的自行车，花光了暑假打工攒的零花钱，还欠了店主75美元。这对于家庭原本就不富裕的艾瑞来说，无疑是一个难题，他花光了所有零花钱，连买文具和母亲的生日礼物的钱都没有了。因为一辆帅气的自行车，他的计划全乱套了。他开始觉得羞愧，他明白这等于是一口气将所有棉花糖都吃掉。可他的脑袋里又有另一个声音在说话，告诉他，暑假里他认认真真的工作，值得拥有这俩帅气的自行车。两种声音在脑袋中吵架，让艾瑞顿时就迷茫了。就像乔纳森先生说的，在执行棉花糖计划之后，我们自身会变得越来越好，太过满足现状会导致停滞不前。所以，我们的生活中，时常会出现一口气就吃掉所有棉花糖的现象，以至于所有事情都乱了套。棉花糖是一个实实在在的诱惑，无处不在，时时刻刻的引诱着你。一旦不坚定，就会出现一系列的问题。这个时候，不是去抱怨，不是去逃避，而是勇敢的去面对去解决。艾瑞最后选择退掉了那辆帅气的自行车，然后继续做他的棉花糖少年。除了棉花糖的故事，乔纳森先生口述的亚伦的故事也让我印象深刻。亚伦因为自己沉溺在电影中，而耽误了去接父亲的时间。父亲问他是不是遇到什么事了，亚伦说谎了，说是修车司机耽误了。亚伦父亲知道他在撒谎，用很沉着、威严的声音对亚伦说，“儿子，我努力想把你培养成正直的人，可是我没尽到做爸爸的责任。所以我想一个人走走，仔细想想怎样才能成为好爸爸。”他的父亲走了很久很久的路，走到午夜才走回家。亚伦感到非常羞愧，自此之后，再也没有违约和说谎了。我很欣赏亚伦父亲的处事方式，在孩子面前，他没有责怪孩子，而是责怪自己，反省自己。同时，又能让孩子深刻的反省和改正。生活中到处都有棉花糖的诱惑，但是一定要看清楚现状，忍耐下来，坚持到最后。PS：作品均为原创。严禁转载！！如需转载。请豆邮或24685251@qq.com联系。

《孩子，假如你吃了棉花糖》

章节试读

1、《孩子，假如你吃了棉花糖》的笔记-第19页

虽然当年的实验仅仅持续了15分钟，但已经足够得出这样的结论：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或补偿。

《孩子，假如你吃了棉花糖》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com