

마시멜로

Don't Eat the Marshmallow... Yet!

이야기



호아킨 데 포사다 · 앨런 싱어 지음 | 정지영 옮김

당신의 '오늘'을 특별한 '내일'로 만드는 소중한 지혜

이 책은 2005년 9월 12일 미국에서 출간된 이래 100만 부 이상 팔린 베스트셀러로, 'New York Times'와 'Wall Street Journal'에 100주 이상 1위 자리를 차지하며, 'USA Today'와 'Business Week' 등에서도 1위 자리를 차지했다. 이 책은 'The Wall Street Journal'과 'USA Today'에서 '2005년 최고의 책'으로 선정되었다.

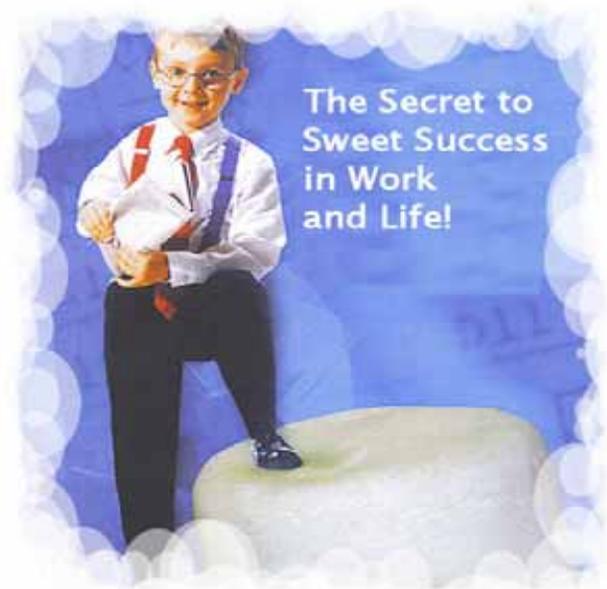
Don't Eat The Marshmallow ... Yet!

How Self-Discipline and Persistence Lead To Success ... A Book by Joachim de Posada

New York Times book of the month!

"In the best of the books this month, Joachim de Posada suggests that hard work, dedication and passion can help people achieve just about anything..."

--Paul R. Brown, New York Times, 4 September 2005



"Don't Eat the Marshmallow ... Yet! is more than just fluff. It's a recipe for success."

--Harvey Mackay, author of the New York Times bestseller
Swim With the Sharks Without Being Eaten Alive

2006. 02. 17

e-HRD 사업본부 혁신역량개발실
박정희

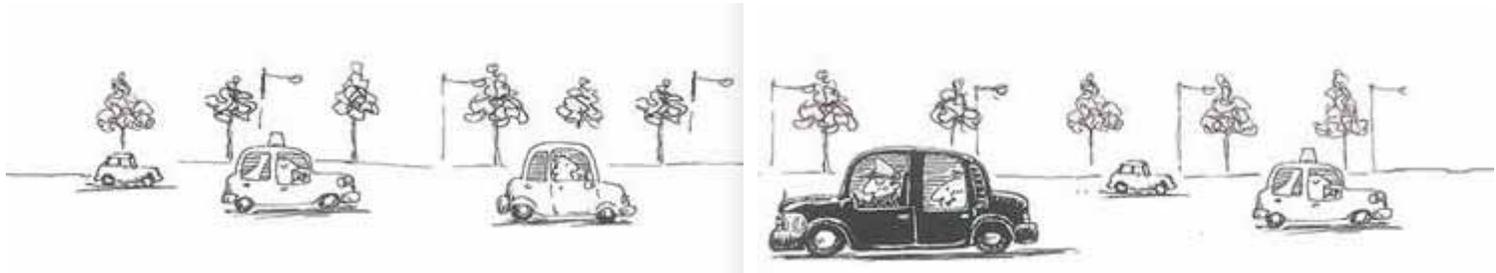


www.kyobobook.co.kr

목차

아주 특별하고 놀라운 이야기에 앞서

1. 당신의 ‘오늘’ 을 특별한 ‘내일’ 로 만들어라
2. 눈부신 유혹을 이기면 눈부신 성공을 맞이하리라
3. 남들이 가지 않는 길을 기꺼이 가라
4. 성공은 준비된 자만이 가질 수 있는 마시멜로다
5. 세상에서 가장 아름다운 유혹은 ‘성공’ 이다
6. 변화한 당신, 성공을 향해 힘찬 닳을 올려라
7. 내일의 성공을 향해 싸라
8. 성공 이상의 성공을 꿈꾸며



저자에 관하여



호아킴 데 포사다 Joachim de Posada

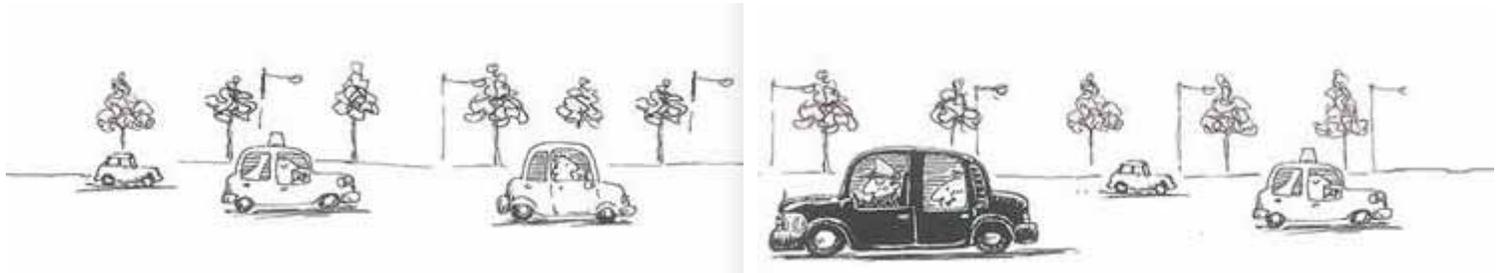
세계적인 대중연설가이자 자기계발 전문가인 저자는 사람들의 '내일'을 꿈과 용기의 시간으로 변화시킨 동기부여가이자 탁월한 이야기꾼으로서 명성이 나 있다.

저자는 프로 스포츠팀의 동기부여를 위한 신문칼럼니스트로 활동하고 있으며, 화이자, 코닥, 제록스, 3M 등 세계적 기업의 영업과 관리 프로그램을 수행해 오고 있다.

엘런 싱어 Ellen Singer

20년 이상 비즈니스 분야에서 활발한 창작활동을 해 왔다.

그 경험을 토대로 문화콘텐츠 회사인 Ten SecondSolution을 설립, 전세계기업가와 법인 고객을 위한 홍보활동을 펼치고 있다.



아주 특별하고 놀라운 이야기에 앞서



햇살 뜨거운 어느 여름날 오후,
개구리 세 마리가 나뭇잎에 올라탄 채 유유히 강물에
떠내려 가고 있었다.

나뭇잎이 강의 중간쯤에 이르렀을 때 그 중 한 마리가
갑자기 벌떡 일어나 결심했다는 듯 단호하게 외쳤다.
“너무 더워. 난 물속으로 뛰어들 테야!”

다른 개구리들은 그저 묵묵히 고개를 끄덕였다.
자 이제, 나뭇잎에는 몇 마리의 개구리가 남았을까?



그렇다. 우리도 늘 그렇다.

어쩌면 우리는 뛰어들겠노라 큰소리만 치는 개구리에 불과할지도 모른다.



조나단 : 성공한 기업가 (엑스퍼트 퍼블리싱의 CEO)

찰리 : 조나단의 운전기사

명품 정장을 말쑥하게 차려입은 조나단은 늘 자신감과 활기에 찬 신사다.
그런데 오늘은 웬일인지 신경이 곤두서 있는 모습이다.
오전 내내 업무회의를 주관하느라 피로에 지친 탓이리라.
빌딩 현관에서 대기하고 있는 세련된 리무진으로 다가서는 그의 눈에,
운전기사 찰리가 케첩을 잔뜩 바른 햄버거를 입안 가득 베문 모습이
얼핏 스쳤다.
조나단은 얼굴을 찌푸렸다.



조나단은 일주일에 한 번 찰리와 함께 점심을 한다.
그리고 오늘이 바로 그날이었다.
찰리는 고급레스토랑에서의 조나단과의 점심 기회를 **햄버거때문에** 놓쳤다.

1. 당신의 '오늘'을 특별한 '내일'로 만들어라

조나단의 어린 시절 이야기

조나단의 인생을 바꾼 마시멜로 한 개

미국 스탠퍼드 대학의 월터 미셸 박사는 4세 아동을 대상으로 한 '마시멜로 실험'을 통해 놀라운 사실을 발견했다.

그는 실험에 참가한 네 살배기 아이들에게 달콤한 마시멜로 과자를 하나씩 나누어주며 15분 간 마시멜로 과자를 먹지 않고 참으면, 상으로 한 개를 더 주겠다고 제안한다.

그 결과 실험에 참가한 아이들 중

3분의 1은 15분을 참지 못한 채 마시멜로를 먹어 치웠고,

3분의 2는 끝까지 기다림으로써 상을 받았다.

그런데 정작 놀라운 사실은 그로부터 14년 후에 밝혀졌다.

당시 마시멜로의 유혹을 참아낸 아이들은

스트레스를 효과적으로 다룰 줄 아는 정신력과 함께 사회성이 뛰어난 청소년들로 성장해 있었다.

반면 눈앞에 마시멜로를 먹어치운 아이들은 쉽게 짜증을 내고 사소한 일에도 곧 잘 싸움에 말려들었던 것이다.

10여 년 전의 작은 인내와 기다림이

눈부신 성공을 예비하는 강력한 '단서'로 작용한 것이다.





중요한 건,

눈 앞에 펼쳐진 작은 만족과 유혹을 참고 견디면 언젠가 그 보상이 반드시 돌아온다는 굳건한 믿음을 갖는 자세이다.

정해진 날짜, 정해진 장소가 아니더라도 언젠가 반드시 '성공'의 결실이 돌아온다는 신념을 가진 사람만이 지금 당장의 작은 만족을 큰 성공으로 만들어 갈 수 있다.



눈앞의 마시멜로를 즉시 먹어치우지 마라.
더 많은 마시멜로를 먹을 수 있을때까지 기다려라.
그 적당한 시기가 반드시 온다.

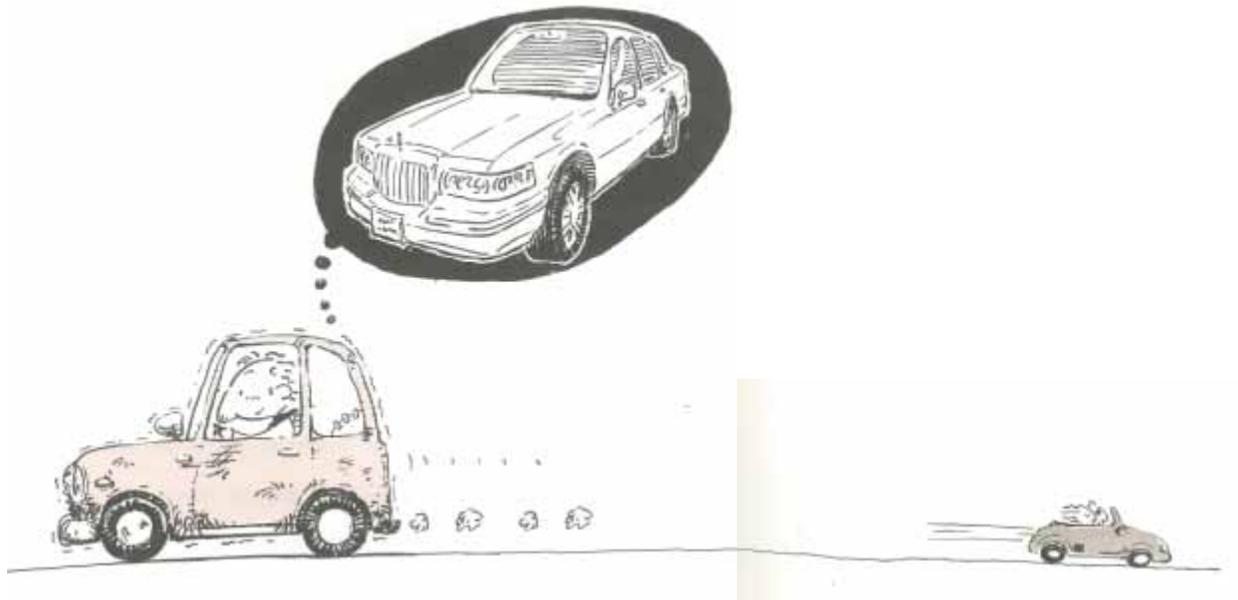
2. 눈부신 유혹을 이기면 눈부신 성공을 맞이하리라

찰리의 궁금증 :

마시멜로의 유혹을 견딘 사람이 마시멜로를 먹어 치운 사람보다 성공할 가능성이 훨씬 큰 이유

조나단의 생각 :

당장의 눈앞의 욕구보다 더 많은 마시멜로를 성취하기 위해 자신의 가장 눈부신 시절을 기꺼이 견디었다.



3. 남들이 가지 않는 길을 기꺼이 가라

사람은 자신 외의 다른 사람이나 사건들을 대부분 자신의 뜻대로 통제할 수 없다.
반면에 나 자신은 스스로의 행동을 통제할 수 있다.

그래서 나의 행동방식은 다른 사람의 행동에 크나큰 영향을 미칠 수 있고,

어떤 사건에 대한 대응 방식은 사건 그 자체보다 더욱 중요할 수도 있다.

따라서 내가 모범을 보이면 엄청나게 큰 영향력, 다시 말하면 **설득력**을 가질 수 있다.
이것이 바로 성공에 이르는 가장 강력한 도구이다.

다른 사람이 나를 돕게 만드는 방법

1. 원리원칙과 법률을 내세운다.
2. 대가를 지불한다.
3. 인맥과 학맥, 그리고 권위를 행사한다.
4. 그 사람의 감정에 호소한다.
5. 아름다움으로 유혹한다.
6. 감동을 통해 설득한다.



4. 성공은 준비된 자만이 가질 수 있는 마시멜로다

◆ 래리 버드 이야기

길을 닦지 않는 자에게 성공의 길은 없다.

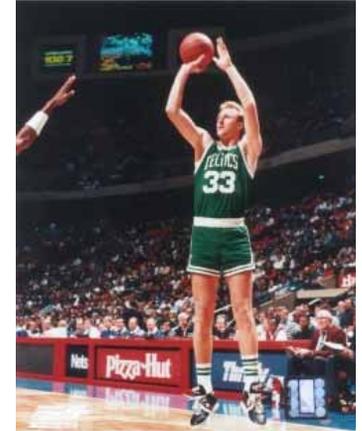
- 경기 전 자신만의 의식(코트점검)

▶ 래리 버드에 대하여

미국 프로농구단 보스턴 셀틱스의 전설같은 스타

신인시절: 점프력 253위, 스피드 146위

오늘날: 미국 프로농구 역사상 최고 선수 50위 안



◆ 호르헤 포사다 이야기

메이저 리그 선수로의 꿈 : 남이 가지 않는 길을 가다.

- 포수로의 포지션 변경,

- 왼쪽과 오른쪽 타석을 자유롭게 오가는 타자로 성장

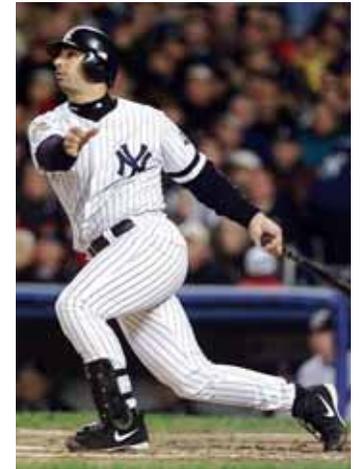
▶ 호르헤 포사다에 대하여

뉴욕 양키스 구단의 유니폼을 입는데 성공

2001년 한 시즌 홈런 30개를 기록하면서 양키스 팀 역사상

포수로서 한 시즌에 가장 많은 홈런을 친 요기 베라와

타이 기록 세움



그들은 눈앞의 마시멜로를 먹지 않기 위해 무작정 꼭 참고 앉아서 기다린 것은 아니다.

그들은 성공을 위해 기다림의 시간을 '준비'의 시간으로 바꿀 줄 알았다.

끊임없이 준비하는 자만이 성공이라는 매혹적인 마시멜로를 가질 수 있다.

내일의 성공을 위해 나는 오늘 무엇을 할 것인가?

5. 세상에서 가장 아름다운 유혹은 '성공'이다

◆ 조나단의 이야기

1

마프리카에서는 매일 아침 가젤이 잠에서 깬다.
가젤은 가장 빠른 사자보다 더 빨리 달리지 않으면 죽는다는 사실을 알고 있다.
그래서 그는 자신의 본 힘을 다해 달린다.
마프리카에서는 매일 아침 사자가 잠에서 깬다.
사자는 가젤을 잡지 못하면 굶어 죽는다는 사실을 알고 있다.
그래서 그는 자신의 본 힘을 다해 달린다.
네가 사자이든, 가젤이든 마찬가지다.
해가 떠오르면 달려야 한다.

2

30초 규칙

인생은 끊임없는 결정의 순간을 갖고 있다.

눈앞의 마시멜로를 먹어치우기 전에 딱 30초만 더 생각해라

이 결정이 내 삶과 일에 어떤 영향을 미칠 것인지 신중하게 판단하라.

3

성공에 대한 꿈





6. 변화한 당신, 성공을 향해 힘찬 닷을 올려라

찰리가 가꾸어 가야 할 성공의 마시멜로

대학 진학이라는 마시멜로를 위해!

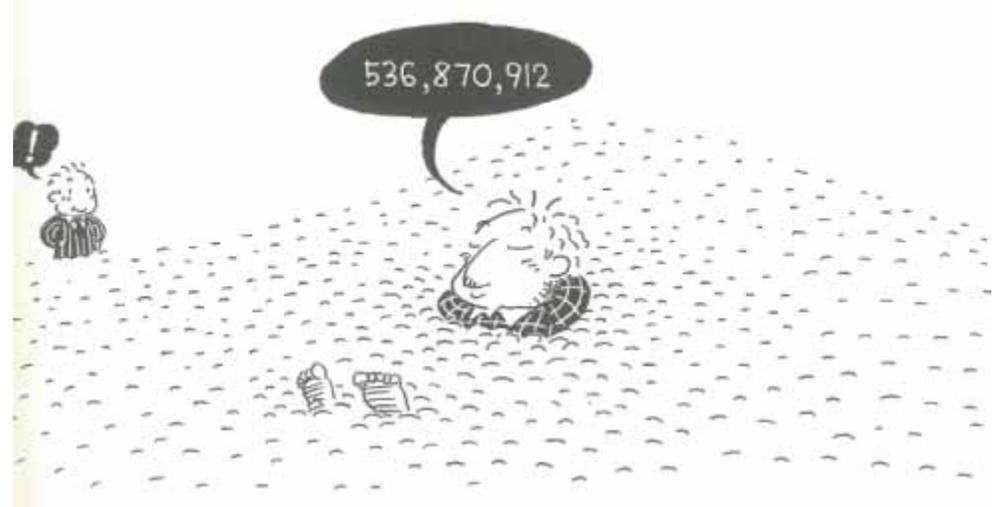
1. 적성에 맞는 학과 선택한다.
2. 입학 허가를 받는다.
3. 학자금을 마련한다.
4. 모든 것이 완료되면 회사를 퇴직한다.

대학에 합격하기 위해

1. 일주일에 20시간씩 SAT공부를 한다.
 2. 입학 원서를 작성한다.
 3. 면접 준비를 한다.
 4. 조나단 사장님께 추천서를 부탁한다.
- 성공에 도전하는 나 자신을 100% 신뢰한다.



여러분이 가꾸어 가야 할 성공의 마시멜로는?



7. 내일의 성공을 향해 쏘라

내일의 성공을 위해서 나는 오늘 무엇을 할 것인가!

목표에 집중하고 분발할 수록 목표 달성에 대한 스트레스가 줄어든다.

목적 + 열정 + 실천 = 마음의 평화



8. 성공 이상의 성공을 꿈꾸며

찰리의 마시멜로 성공이야기

마시멜로의 이야기를 들은 지 8개월 후
대학진학이라는 마시멜로 성취!

성공을 위한 찰리의 마시멜로 먹어치우지 않기 결심과 실천

- 학비 마련 위해 수집한 야구 카드를 판매
- 카드 사이버 중개인으로서의 변화



내 인생의 마시멜로를 위한 5단계 계획

1. 내가 변화하기 위해서는 무엇이 필요한가?

: 눈앞의 마시멜로를 먹어 치우지 않으려면 무엇을 어떻게 바꾸어야 하는지 생각해 보라

2. 나의 장점과 단점은 무엇인가?

: 내가 잘하는 것은 무엇이고 개선해야 할 점은 무엇인지 객관적으로 판단하라.

3. 궁극적으로 이루려는 목표는 무엇인가?

: 적어도 다섯 가지 목표를 순차적으로 정하라. 그리고 목표에 도달하기 위해서 해야 할 일을 적어라.

4. 목표를 달성하기 위한 계획이 있는가?

: 목표를 위한 계획을 세워라. 계획이 없으면 목표를 달성할 수 없다.

5. 계획을 행동으로 옮기기 위해서는 어떻게 해야 하는가?

: 사소한 것이더라도 구체적으로 정리하라.





조나단은 찰리에게 말한다.

“이보게, 찰리. 유혹에 빠지는 사람들은 성공에 눈이 먼 사람들일세.
성공에 눈 뜬 사람들만이 유혹을 즐겁게 극복할 수 있다네!”