

先別急著吃『棉花糖』

一個是司機阿瑟，他可以在三十分鐘內做完紐約時報的拼字遊戲，半小時內分析拉丁美洲的經濟，他有超強的心算能力，他的聰明才智不亞於另一個角色喬納森；喬納森是阿瑟的老闆，他們一樣很努力地工作，但喬納森卻是位億萬富翁。一個坐在豪華轎車的後座享受，一個卻在前座專心地開車。

喬納森曾經在小時候成為一位史丹佛大學教授的實驗對象之一，這個實驗是探討小孩子能不能延遲享樂，以及這種心態對其未來發展的影響。進行的方式是一次把一個小孩帶進一個房間，接著有一個大人會進來，在這個孩子面前放下一塊棉花糖，大人會找個理由離開，小孩子一個人留在屋內十五分鐘，如果大人不在的這段時間，小孩子沒有把棉花糖吃掉，大人回來後，小孩子將會得到另外一塊棉花糖作為獎勵。

喬納森那一年才四歲，好幾次差一點就忍不住要吃了，為了轉移注意力，喬納森不斷唱歌、跳舞，後來他果真獲得了第二塊棉花糖。那一次實驗的對象總共有六百名小朋友，教授群們後來持續追蹤這些小孩子的發展狀況，在有效的回收問卷中，這些心理學家發現了一個驚人的結果：沒有吃掉棉花糖，以及掙扎很久才吃的小朋友，在學校裡都表現得比較好，比較懂得與人相處，也顯現出較佳的抗壓力。這裡突顯出來的是人類「即時享受」與「延遲享樂」的拉鋸戰。棉花糖實驗提出一個清晰的結論：「要預測一個人未來成不成功，能不能克制欲望、延遲享樂是很重要的指標。」

將這個結論運用在生活上，最明顯的例子就是台灣數十萬的卡奴。過去現金卡的廣告鼓勵人們勇敢消費，結果變成以卡養卡，龐大的利息讓許多家庭不得已走上絕路，造成連政府都要出來協商解決的社會隱憂。看到漂亮的名牌衣服，看到新穎、功能超炫的手機，看到漂亮的鞋子，若是忍不住慾望去購買，就像馬上吃掉棉花糖一樣，當下會感到快樂，但卻為未來帶來更多的隱憂。我有一位從事業務銷售的朋友，經濟狀況並不是很理想，為了讓業務成長、為了交女朋友方便，他選擇用貸款的方式買了一部小車，這也無形中增加了每個月的支出。後來他接到一筆很大的訂單，光是那個月的收入就有五十多

萬，為了犒賞自己，他買了一台兼具 PDA 功能的手機，又買了一雙上萬元的義大利男鞋，他連續吃了好幾塊棉花糖，很快地賺來的錢又不見了。

能夠抗得住短暫的誘惑，能夠為獲得真正想要的東西而忍耐的人，才能獲得真正的成功。