

能忍耐才能成大事

文／倪美英(專業講師)

演講時，我喜歡分享「延遲滿足理論」。棉花糖就放在一群4歲大的孩子眼前，如果可以忍耐15分鐘不偷吃，將可獲得另外1顆棉花糖作獎賞。那麼，到底吃或不吃？

這是史丹佛大學著名的心理實驗。實驗發現，無法克制衝動，馬上把棉花糖吃下肚的孩子，長大後課業差，人際關係也不佳；反之，能忍耐15分鐘的孩子，課業表現和人際關係通常比較好。

延遲滿足培養自制能力

這個實驗結果被廣泛運用到各領域。專欄作家波薩達 (Joachim de Posada) 還寫一本暢銷書，推廣《先別急著吃棉花糖》。

長期以來，心理學家一直認為智商高低才是影響成功的決定因素，這個實驗卻顛覆這項假設，結果證實，就算是最聰明的孩子，沒有自制能力，後天情緒也會摧毀先天智商。從醫學角度來看，人類情緒受到腦中多巴胺控制，一旦多巴胺分泌失調，情緒就會起伏不受控制。幸好，多巴胺分泌是可以訓練的。

大腦有學習功能，透過後天教育，大腦也會記得如何控制情緒；人類與動物最大的不同，就是人類掌管理性的前額葉比較發達。

任何事情沒有不勞而獲，延遲滿足就是讓孩子知道，成功也需要犧牲、付出。邊際效用的遞減，是最普通的經濟學原理，當孩子的願望得來全不費工夫，不僅養大孩子胃口，也讓他學會不知道珍惜。

棉花糖就在眼前，選擇不吃的孩子，展現自我要求、展望未來、克服欲望及珍惜所

有的性格，這些性格就是成功的特質；能忍人所不能忍，未來成功的機率當然大增。

學會忍耐才懂知足感恩

一位家長聽完演講，多年後再見面，歡喜與我分享他孩子的改變。

起初，當她發現小一的孩子會偷零錢，並將錢偷藏在院後的沙堆中，她氣得不斷責打孩子，但是孩子並沒有因此而改變，反而變本加厲偷，她哭著問我怎麼辦？

我說：「這孩子心裡有個洞，有個傷口，妳有問他為什麼偷錢嗎？」

「沒問啊！偷錢是不對的，還要問理由嗎？」

「當然要問啊！這孩子寧願被罵小偷、被打也要偷，他心裡一定有很痛苦的理由。先向孩子說『對不起』，柔軟才會讓孩子說出真相。」

原來，每當下課時，他看見同學們都能隔著圍牆向學校外的柑仔店買零食，心裡好羨慕啊！但是他沒有零用錢，只好用偷的。媽媽知道理由，忍不住笑了！原來孩子雖然還小，但是也需要開始有零用錢，他想跟同學一樣。

她運用延遲滿足的理論，告訴孩子，以後每天會給他10塊錢零用錢，但是如果他能忍耐，一星期後，會有獎勵，一次給他80元。孩子因而學會選擇延遲滿足，克制慾望，也懂得了儲蓄。

這位媽媽高興地與我分享，孩子長大後回憶起往事，好感謝媽媽當時用愛與智慧啟發了他。

我，歡喜地聽了，和她，站在大樹下，緊緊地手握著手，心中充滿了無限的感動。