

心理學家瓦特·米伽爾(Walter Mischel)在1960年代找來一羣四歲的兒童，於史丹福大學(Stanford University)做了著名的「棉花糖實驗」(The Marshmallow Test)。¹實驗的內容是這樣的：教師告訴兒童，面前的碟子上有一顆棉花糖，教師將離開房間片刻，在這期間兒童可以吃掉棉花糖；但是，如果教師回來後棉花糖仍然原封不動，兒童就可以多得一顆，即共兩顆棉花糖了。

這個實驗是要測試兒童控制衝動的能力，更準確地說，就是延遲滿足(delay of gratification)的能力。在教師離開的十數分鐘內，一些兒童會用盡方法使自己能抵抗無比的誘惑：用手掩蓋自己的眼睛、把頭埋在雙臂內、與自己說話、唱歌、把玩自己的手腳，甚至索性睡覺。可是，另一些兒童卻在教師離開後，二話不說便立即將棉花糖送進口內。

這種簡單的延遲滿足能力，原來與成長後的個人性格和成就有密切關係。實驗的十二至十四年後，米伽爾找回已成了青少年的那些兒童，發現當年能延遲滿足的一羣，是更有自信、不易言敗、堅守自己立場、容易結交朋友、做事主動和投入、能承受壓力及積極面對人生挑戰的。他們為了達到目標，仍然可以延遲即時的滿足。

而即時吃掉棉花糖的一羣，在成長後自覺無用、面對失敗容易氣餒、遇到壓力束手無策、常常埋怨自己所得的不夠、容易嫉妒和反應過激、喜歡與人鬥嘴，甚至打架。他們仍沒法控制自己的即時衝動。在學習成績方面，能延遲滿足的兒童，亦比這些不能控制衝動的兒童優秀很多。

可見兒童的情緒自制能力，對個人成就的影響是多麼深遠。

楊國強博士

香港中文大學文化及宗教研究系助理教授

1. 實驗報告記載在Yuichi Shoda, Walter Mischel, and Philip K. Peake, "Predicting Adolescent Cognitive and Self-regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification," *Developmental Psychology*, 26, 6(1990), 978-86。簡介可參Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, 1997), 91-94。