

# 自制力 增強計畫

Back to Basics 主題學習

你一定想過這個問題：「一群人在相同的環境、資源下成長，為什麼有的人在各領域都表現得相對傑出、有的人卻總是失敗？」

透過一個歷時50年的經典心理學研究，這個千古之謎終於解開。「成功與失敗的差別，在於你是否擁有『延遲享樂』的自制力。」擁有朝幸福人生邁進的能力，就從訓練你的自制力開始。

企畫 / 陳書榕 採訪·整理·撰文 / 《經理人月刊》編輯部 美術編輯·插畫繪製 / 梁巧軒 攝影 / 賀大新

SELF-CONTROL



經典心理學實驗，證實「等待」的價值

## 成功者的關鍵特質： 高度自制、延遲享樂

**身**為讀者的你，常常讀著成功者的故事、看著有成就者的奮鬥歷程，這個困惑肯定在你的心頭出現過：「一群人在相同的環境、資源下成長，為什麼有的人在各領域都表現得相對傑出、有的人失敗？」

科學家也試圖為這個疑問找到解答，史丹佛大學意志力科學課程教授凱莉·麥高尼格 (Kelly McGonigal) 在《輕鬆駕馭意志力》中提及，曾有心理學研究意欲探知「能使人生變得正向的因子有哪些」，他們蒐羅了相關資料、扣除掉

受試者的個人特質外，整理出二個共通點，「一是智慧、二是自制力。」麥高尼格指出，目前並沒有研究給出任何方法「可以有效增進人類的智慧。」但值得高興的是，我們已經找到了訓練人類自制力的技術。

從孩童抵抗棉花糖誘惑的研究中，科學家找到培養自制力的關鍵。心理學家沃爾特·米歇爾 (Walter Mischel) 在史丹佛大學任教時，3個可愛的小女兒先後出生。在女兒們出生前，他一直做好「天底下所有的孩子都是衝動、不能照顧自己、只圖眼前滿足的生物」

的心理準備，但沒想到，他的女兒們表現奇佳，「她們多多少少都能做到耐心等待自己想要的東西。」

女兒們怎麼會「異於常人」，懂得等待？這個問題啟發了米歇爾的研究，「在什麼樣的情況下，我們會願意等待；什麼樣的情況下，人又會失控？」於是在1960年代，他在女兒的學校、史丹佛大學內的賓恩幼稚園策畫實驗，讓幼童試著抵抗點心的誘惑，等待一段時間以獲得更多獎勵。再逐一調整前端等待的時間、要給的獎勵等實驗環節，設計了經典的棉花糖實驗(參見P.57)。

### 發現「延遲滿足」行為， 與人生成就的正相關

據棉花糖實驗的結果，約莫有30%左右的兒童願意「延遲滿足」(delay gratification)。米歇爾進一步分析這群孩子如何在這段時間內，成功等待獎勵出現，他發現有些孩子會故意不看棉花糖、有人哼歌、有人乾脆放空。他認為這些行為的背後，其實暗含了這群孩子已經逐漸學會各種「自我節制」的策略，藉著讓自己分心、減輕誘惑的魅力。

這個研究在當時並沒有引起學界注意，米歇爾也坦承，後續的追蹤實驗也是無心插柳，因為他並不認為學齡前兒童願意等待第二顆棉花糖的意願，和他們將來的成就相關。

過幾年才發現，這兩者之間或許有點關係，最終開啟了長達50年的追蹤測試。米歇爾透過問卷及訪談等調查當時受試者的家長、師長及朋友，發現當初「願意等待」的兒童，長大之後無論是在考試、健康狀況或人際關係的表現，相較於另

外一群「不願等待」的孩子們，都來得更好。米歇爾推論，「懂得運用策略來延宕滿足的這群孩子，在未來能夠更清楚自己的目標、也願意為了目標多盡一份努力。」

2009年，米歇爾與華盛頓大學教授莊田佑一，再次組織了一批在認知神經科學耕耘已久的學術團隊，希望透過腦部的核磁照影技術，研究棉花糖實驗受試者的大腦機制是否真的有所不同。調查結果顯示，那些在學齡前「願意等待」的受試者，其主導控制程序、衝動行為的腦部前額葉皮層活動確實較為活躍；相反地，那些比較不能等待的受試者，腦中屬於比較原始、與快感及成癮有關的皮質下腦區(包括杏仁核和腹側紋狀體)在面對誘人的刺激時，反應確實較大(參見P.64)。

### 改變誘惑在腦中的想像， 對衝動行為可產生嚇阻力

這些實驗結果震撼了學界，也給眾人兩個重要的提點。第一，該研究徹底推翻了「自制力與天生的個性有關、是不可學習」的說法，命運並非由基因決定。因為我們只要懂

得提高前額葉皮層的活動力、抑制皮質下腦區導致的衝動行為，便可以有效提升自制力。

第二，米歇爾重新詮釋了「誘惑」對人類的定義。因為在長期研究中發現，只要「我們可以改變誘惑在心裡呈現的形象，誘惑便不再『誘惑』」，也使得拒絕變得容易，從而找回自制力。

米歇爾以自己為例，他有陣子發現自己特別容易皮膚搔癢，起了紅疹後給醫生診斷，醫生斷定這是「乳糜瀉」(celiac disease)，是一種腸道腹瀉疾病，雖然有點效用，但仍有不定期的溫和發疹。

後來米歇爾在某次閱讀中發現，乳糜瀉的發病來源其實是對小麥內的「麩質」(gluten)過敏，只要戒斷相關飲食，就可以大幅降低過敏機率。

這件事情發生在1985年，事隔25年後有愈來愈多的人發現自己患有乳糜瀉，因而堅持實施「無麩質飲食」(當然也包括米歇爾在內)，這在以小麥為主食的歐美國家來說，是很難想像的事情。

米歇爾表示，從這個例子來看，人

# 經典棉花糖測試

實驗名稱：

幼稚園生為延遲之價值獎勵自願延宕及時滿足的模式 (The preschool self-imposed delay of immediate gratification for the sake of delayed but more valued rewards paradigm)

時間：

1968年

地點：

美國史丹福大學 (Stanford University) 裡的賓恩幼稚園 (Bing Nursery School)

研究主持者：

心理學家沃爾特·米歇爾 (Walter Mischel) 及其學生艾伯·艾柏森 (Ebbe Ebbesen) 伯特·摩爾 (Bett Moore)、安東妮特·蔡司 (Antonette Zeiss)

受試者：

近550位、平均4到6歲的賓恩幼稚園學生

實驗方法：

由測試者向受試者解釋規則，受試者可先選擇自己喜歡的糖果餅乾，測試者會向受試者說明「若你願意等待15分鐘，就會得到雙倍獎勵。若你真的忍得受不了了，按鈴喚我進來，你就可以立刻把桌上的餅乾吃得精光。」

實驗結果：

大多數的孩子都是立刻、或堅持不到30秒就按鈴，表示想要立刻吃到點心，僅有30%左右的孩子能夠成功堅持15分鐘，拿到雙倍獎勵。

心理學家沃爾特·米歇爾 (Walter Mischel) 在《忍耐力》一書中自言究完成、結果發布之後也沒有引起學術界注目，原本以為該研究也會就此表現呈現正相關，才讓米歇爾於1980年代著手規畫後續的追蹤實驗。

而真正讓該實驗聲名大噪的關鍵原因，出現在2006年，《紐約時報》(The New York Times) 以「策略」為名，撰寫了一篇文章披露自制力的重要性；2009年，《紐約客》(The New Yorker) 以「研究命名」為名，這個實驗因此走紅於全球，廣為人知。

現在，讓我們重回1968年，在史丹佛大學附屬的賓恩幼稚園裡所設置的



1968年，心理學家沃爾特·米歇爾 (Walter Mischel) 正在進行一項針對學齡前兒童自我控制能力測試的實驗。



事隔多年，米歇爾因為幾次跟女兒的閒聊而開啟了後續的追蹤研究，發現業的田野調查，竟與1968年的原始研究資料，有些關聯性，意即在青少年成績表現愈好的受試者，當年度多半都較有「延遲滿足」的能力。

## 棉花糖實驗之父：找到擁有自制力的重要因素



照片/volante.se

1930年出生於奧地利維也納的沃爾特·米歇爾 (Walter Mischel)，1938年移民至美國紐約。他攻讀完臨床心理學後，於1956年獲得了俄亥俄州立大學博士學位。畢業後，米歇爾先後在科羅拉多大學和哈佛大學教書。

一直到1962年，米歇爾以社會學習理論為基礎，開始與另一位心理學家阿爾伯特·班杜拉 (Albert Bandura) 探討人格發展的議題，並於1960年代末期，以學齡前孩子為研究對象，在史丹佛大學的賓恩幼稚園進行測試，著手進行讓他聲名大噪的棉花糖實驗。

米歇爾身為人格與社會心理學家，研究領域主要為人格的結構、發展過程、差異，以及自我控制。他在專業領域上的貢獻，曾在2002年美國《普通心理學評論》的調查中，被名列為20世紀最傑出心理學家的第25位。

而棉花糖實驗不但成為心理學史上極為重要的實驗之一，還獲得腦神經科學界的高度關注，讓外界對於「自制力對人的影響」有了全新的認識，不只從心理學來看自制力與人格發展的關係，還能以科學觀點出發探討前額葉皮質如何控制自制力，讓各領域的專家學者開始從更多角度延伸思考棉花糖實驗的重大發現。(整理/葉冠玫)

資料來源：《增強你的意志力》，經濟新潮社；《韌性》，時報出版；《忍耐力》，時報出版

要產生自制力其實一點也不難，只要你能在腦海中將「麵包」與「好吃」斷開連結，將「麵包中的麩質」與「癢」「發病」跟「吃不完的藥物」聯想在一起，原本誘惑的價值便瞬間改變了，從前那些美妙的食物，更從蜜糖化身為毒藥。

### 時時思考你真正的目標，對眼前誘惑就有免疫力

所以，一個人會成功或失敗，箇中差別不在基因、更不會是運氣，而是在於你懂不懂得自我控制、願不願意為了更大的目標而忍耐痛苦、抵抗誘惑，從而真正達到「選你想選

的、做你想做的」境界。

「人不能被棉花糖控制，反而是要試著控制棉花糖，」米歇爾提醒，過度忍耐、從不滿足自己的慾望也不對，反而是應該要釐清「我真的想吃嗎？」「我現在可以吃嗎？」等問題，讓自己靜下心來想一想，現在的選擇與決策，究竟是不是深思熟慮後所得到的結果。

這次主題學習，我們從頭開始拆解這個經典的棉花糖實驗，讓你一次讀懂該研究的精神與發展脈絡，並從中精煉出你立刻可以上手，並且能夠運用在生活、工作中任何地方的5個策略。

最後，再從商場上學習實戰心法，看美妝用品寵愛之名的創辦人吳蓓薇，如何拒絕與LVMH集團旗下頂級美容通路絲芙蘭 (Sephora) 的合作機會，最後達到更大的市場目標；了解仙草影像創辦人陳奕仁，從一年磨十劍到一年磨一劍的心路歷程，最終製作出五月天〈頑固〉MV，達成500萬點閱率的驚人成績；再看義傑行銷創辦人林義傑，如何挺過奇險達成絲路萬里長征，成為台灣史上第一的超馬選手。

要相信，走向成功或失敗，決定權其實一直都在你自己。

## The Marshmallow Test

# 5分鐘的自制力考驗

他從未想過該研究竟會在日後，為心理學、腦神經科學帶來這麼大的影響。當時在研究結束，沒想到竟在幾次與女兒的閒聊中，發現了兒童時期的自制能力可能與長大後的

(New York Times)的專欄作家大衛·布魯克斯(David Brooks)·以「棉花糖和公共政策」(The New Yorker)也以棉花糖測試做了科學類專題報導；媒體逐漸以「棉花糖實驗」為該

的實驗室裡，看看當年的米歇爾，究竟是如何操作這個經典的心理學實驗。



將小朋友帶進實驗室中，研究者透過大玻璃觀察小朋友的一舉一動，在設定中，米歇爾想要測試這群小朋友，能不能夠為了更大的獎勵，願「欲望」、耐心等待。



小朋友透過不同的方法，抵抗棉花糖的誘惑，大多數的孩子都是立刻、或堅持不到30秒就按鈴，表示想要立刻吃到棉花糖，僅有30%左右的孩子能夠成功堅持15分鐘，拿到雙倍獎勵。



這種「不專

年時期學業

1982年，米歇爾重啟「延遲滿足」的長期研究，想要了解延宕滿足的能力，與受試者之後在各方面的表現有什麼樣的關係，研究至今仍在進行。



最後發現，當年那些能抗拒棉花糖誘惑的孩子，不論是學業表現、人際關係或是工作薪資，都比無法忍耐的孩子來得好。

## 而現在，你可以這樣做

你現在已經對於「棉花糖實驗」有通盤了解，但或許你仍舊疑惑於「那我究竟應該要如何增強我的自制力？」或是「我已經吃了棉花糖，那該怎麼辦才好？」

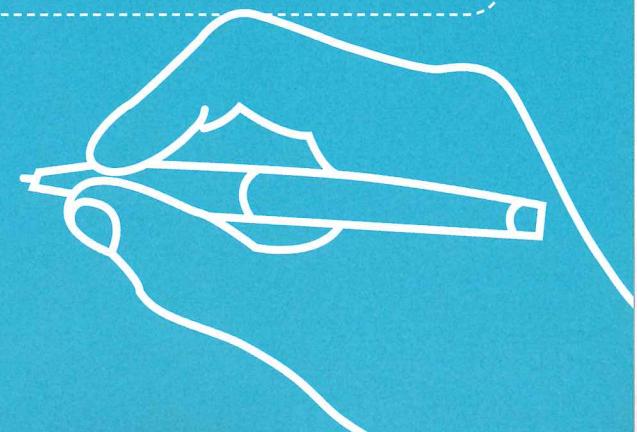
如果你老是在過往的人生裡失去自制力，你可以藉由後續的心態篇、訓練篇，了解、掌握你的自制力，拿回真正的人生選擇權。

### — 心態篇 —

- 1 是什麼讓你失去自制力：**我們從大腦的作業系統談起，了解「杏仁核」與「前額葉」這兩個一冷一熱的運作系統，是如何讓你失去理性、又找回認知的。(參見P64)
- 2 設定目標，找回自我控制：**米歇爾認為，人總是習慣「自我保護」，會有意無意的將自制力給藏起來，為了要將這個隱藏的內在力量喚起，他建議你可以從設定目標開始。(參見P68)
- 3 不小心吃了棉花糖怎麼辦：**每個人都會在不同階段的時候被誘惑控制，你我都有「不小心」吃了棉花糖的經驗，但這並不代表你的人生就會從此失敗，一起來看看，我們可以怎麼重頭補救。(參見P70)

### — 訓練篇 —

- 轉換認知：**從前的「蜜糖」，現在可能是你的「毒藥」。透過簡單的「轉換認知法」，或轉移注意力，你就可以迅速將那些原本誘惑極大的事物，轉換為不怎麼吸引人的東西。(參見P72)
- 建立心理距離：**我們總是被「當下立即」的滿足給蒙蔽了雙眼，你可以試試注意一些不重要的事情讓「誘惑」變得比較「陌生」；或是想想得到「滿足」之後，自己是否會得到不好的後果等等。(參見P74)
- 消除道德許可證：**我們「總會因為做了一點好事，而給予自己超乎預期的回饋」，比方只是跑了兩圈操場，就多吃了一塊甜點。消除道德許可證就是要拆除你對「獎勵」的想像，讓你別再找藉口吃棉花糖。(參見P76)
- 先設定「如果—那麼」計畫：**在被誘惑控制前，先設下一個「障礙」，提前讓自己演練「如果誘惑來了，那麼該怎麼拒絕」。可以預先防止你掉入誘惑陷阱、逼迫你找回理智。(參見P78)
- 正念減壓法：**有時候「棉花糖」也代表著你停留在舒適圈中、不願向更困難的事物挑戰，正念減壓法就是要提高你的抗壓性與專注力、讓你「別再繼續吃棉花糖」。(參見P80)



# 冷、熱情感系統 衝動行為的主導者

**兒**童節目「芝麻街」裡有隻藍色、毛茸茸、大眼睛的生物，叫做餅乾怪獸(Cookie Monster)。餅乾怪獸什麼都吃，最喜歡的當然是餅乾；而且，他的脾氣非常暴躁，最常說的話是「我要餅乾」(Me want cookie!)、「我吃餅乾」(Me eat cookie!)和「嗯嗯」(嚼食聲)。

某一集中，比賽主持人邀請餅乾怪獸玩「等待比賽」，給他一塊餅乾但不能馬上吃掉，要是等主持人回來才吃的話，就可以得到兩塊！餅乾怪獸想了想，覺得等待似乎是個好主意，但他內心的小惡魔開始搗蛋了，吵著說「我等不下去了，現在就要吃餅乾」，旁邊的啦啦隊跳出來唱歌勸阻他，「要等待一下才能得到好東西。」

餅乾怪獸努力用了各式各樣的方法不吃餅乾，最後終於贏得等待比賽的勝利，他得意地唱著「要等待一下才能得到好東西。」

餅乾怪獸學習忍耐的情節，是棉花糖實驗之父沃爾特·米歇爾(Walter Mischel)和芝麻街合作，用以教導孩童具備忍耐力的內容。而其實，餅乾怪獸不僅像是參與棉

花糖實驗的幼童(同樣被要求不能吃眼前的棉花糖，等到研究人員回來時就可多得到一塊)，更像是導致我們失去自制力的大腦機制。

## 熱情感系統， 讓人追求即刻滿足

米歇爾最新的著作《忍耐力》中，闡述了影響自制力的兩個系統：其一是熱情感系統(hot emotional system)，那是大腦中早期發展的原始構造，掌控了我們基本的生存驅力與情緒，包括恐懼、憤怒、快感、飢餓和性需求等等。

這個系統的內部有一顆小小的杏仁狀組織稱為杏仁核，幫助我們應付日常生活遇到的致命威脅，使身體迅速採取行動(例如遇到突發狀況要急踩煞車)。這個系統是我們熱情和活力的來源，做出直覺和迅速反應，但也會讓餅乾怪獸或學齡前的兒童為了棉花糖坐立難安。

熱情感系統，餓了就想吃，遇到威脅就想逃跑，他們追求即刻的滿足，馬上減輕壓力，不會停下來思考或反省，也不關心長期的結果。所以，說要減肥的人晚上大吃鹹酥雞，說要戒菸的人躲在廁所吞雲吐霧，設

## 誰在討論要不要吃棉花糖？

大腦中的熱情感系統，就像是想要即時行樂的孩子，他馬上就要吃到棉花糖。而冷靜的認知系統，可以想像未來的有更大的棉花糖，應該拒絕眼前的誘惑。

### 杏仁核的功能：

激情和各種情緒為主要特徵  
感受並記住我們喜歡的東西  
製造恐懼幫我們避免危險

我現在就要吃棉花糖！！  
現在就要！！

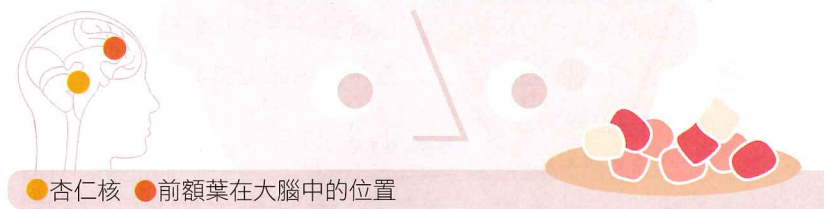
杏仁核

### 前額葉的功能：

讓人集中注意力  
抑制衝動  
認識外在環境的規則

我們等一等，  
晚點有更大的棉花糖

前額葉



●杏仁核 ●前額葉在大腦中的位置

整理：張玉琦

定長期目標卻沒有拒絕誘惑的意志，都是這個系統在搞鬼。

## 冷靜認知系統， 主導大腦反思、轉移注意力

與熱情感系統相對，是冷靜的

認知系統，它位在大腦的前額葉皮層。冷系統啟動較緩慢，主導認知和反思，它控管我們的思想、行為和情感，是創造力和想像力的根源，當我們追求目標(減肥)時，會抑制我們的不當行為(暴飲暴食)，

它也能讓我們轉移注意力。就像米歇爾所言，「自我控制的能力，也根植於大腦前額葉皮層。」那些順利通過棉花糖測試、能夠等待的小孩，都會自己發明很多策略來分散注意力，這表示他們的前額葉比較發達，能夠延宕想吃的慾望。

至於無法等待而吃掉棉花糖，腦中的冷熱系統運作，可能是受到下列3種因素影響：

## 因素1：童年的信賴經驗， 影響抵抗誘惑的時間

前額葉發展得很晚，在學齡前到小學的頭幾年才會愈來愈活躍，20幾歲左右才發展成熟。這表示，在兒童和青少年時期，注重前額葉皮質的發展，可以有效培養兒童的自制能力。

《棉花糖的誘惑》作者尤阿希姆·鮑爾(Joachim Bauer)引用美國心理學家莎莉斯基德(Ceese Kidd)的研究，對3歲半的兒童進行棉花糖實驗，但在進行之前先讓研究人員與兒童發展一次信賴經驗。研究人員替兒童放上很舊的蠟筆和圖畫紙，接著假裝想起另一個房間有些漂亮的色筆，詢問孩

### 影響冷熱系統的3個因素

1.年齡：前額葉到小學時才開始發展，到20幾歲才成熟。從小就讓孩子了解忍耐、自制的好處，就能夠刺激前額葉發展。2.壓力：承受壓力會減弱前額葉運作，讓人更靠近享樂的熱系統。所以要盡量控制環境中的壓力，懂得適時自我調適。3.未來前景：前額葉需要依據未來發展做計畫，前景未明時，就容易選擇及時行樂。



子要不要把那些色筆拿來，孩子都會同意。接著實驗組的兒童會得到色筆，而對照組的孩子，研究人員則會假裝是自己搞錯了，沒有色筆。研究人員信守承諾的組別，在稍後的棉花糖實驗中，兒童平均的等待時間為12分鐘，而在研究人員失約的組別，兒童的平均等待時

間短少3分鐘。

鮑爾說，能夠理解並遵守規則，是自制能力發展的前提。如果幼兒可以跟成人建立起可靠的關係，他的前額葉就會更早發育成熟。

擁有自制力的目的，是針對「長期發展目標」以及「即時欲望滿足」的平衡，所以過分仰賴前額葉皮質

抑制自己也不全是好事，就像太過要求自己的工作能力或適應能力，反而容易導致憂鬱症，或是罹患心因性的疾病。

#### 因素2：壓力太大會減弱冷系統運作

鮑爾指出，愈來愈多人藉由餵養

會致病或成癮的事物給紓壓的熱系統，以應付壓力。有些人利用暴飲暴食，有些人利用多媒體產品（取代欠缺的人際關係），或容易成癮的替代品（甜食、尼古丁、酒精），這樣一來熱系統系統會陷入惡性循環，需要滿足的劑量愈來愈高。

另外，《忍耐力》作者米歇爾引用耶魯大學神經科學專家艾咪·艾斯登（Amy Arnsten）的研究結論，難以控制的急性緊張，就算相當輕微，也會造成認知能力迅速且劇烈地減損。若壓力很大且持續存在，例如白天都塞車，持續過量工作，大小挫折不斷，這些長期壓力更會減弱前額葉皮質的認知系統運作。

#### 因素3：想到未來前景，可讓理性思考變活躍

前額葉的功能，還包括計畫行為、創造力和自我成長。鮑爾解釋，培養前額葉的能力，除了靠過往的經驗建立信賴感外，也可以靠「看見未來行為所產生的後果」而影響決擇行動。意思是，前額葉需要「未來」，需要相信自己有發展前景，也要看得見自己的未來。如果兒童或

青少年願意在學業上吃苦，必定是因為有人讓他們知道努力讀書會帶來回報。

需要未來的，不只有年輕族群，成人也是如此。為了保持健康和活力，我們每個人都需要發展的前景，無論是在職業生涯、人際關係，或是進入退休或老年，我們都需要對未來產生想望。

米歇爾還在俄亥俄州立大學讀研究所的時候，就曾經進行一個類似棉花糖的研究，問學童想要「現在領一小塊巧克力」「現在領10元」或是「下周領大塊巧克力」「下個月領30元」。米歇爾發現，選擇最小獎勵的青少年，都是最愛惹麻煩的孩子，他們通常都看不見自己的未來，也沒什麼企圖心。

亞歷桑納大學心理學教授賽繆爾·麥克盧爾（Samuel McClure）2004年的研究推論，大腦中的邊緣熱系統，是我們對短期目標欠缺耐性的主要原因，因為這個部位在面對即時獎勵時會自動活躍起來，觸發「我現在就要！」的反應。它對於延宕獎勵的價值或任何未來的事情都不感興趣。

相對地，延宕獎勵會讓冷系統活

躍，因為冷系統擅長考慮長遠的後果，以深思和理性來解決問題。前額葉的延宕能力讓我們放慢腳步，冷靜下來，它才能監視和調節熱系統的作為。

#### 自制力好，才能兼顧享樂與目標

麥克盧爾團隊的結論是，人的行為經常是冷熱系統的競爭，「在我們每個人的內在之中，好像都有一隻狂暴魯莽的熱系統蚱蜢，和深謀遠慮的前額葉螞蟻在互相競爭。」米歇爾說，我們都既是蚱蜢也是螞蟻，我們面臨的挑戰是，必須知道冷熱系統在何時主導會比較好。

《棉花糖的誘惑》一書則認為，前額葉皮質系統，也就是前述的冷系統，應該是掌控大局的系統，對於靠直覺本能行動的熱系統也能有效掌握。因為前額葉所代表的自我控制，其實包含對兩個系統的關照，把衝動與控制衝動的兩個部分結合在一起，兩者都是人性的一部分，自制力好，才能兼顧個人情感和享樂的需求，以及對長期目標的追求。

# 忍耐力就不會耗盡 對心中想望擁有熱情，

**你**會不會在工作告一段落，把「滑臉書」「回訊息」當作休息，犒賞自己，一回神才發現工作進度落後？遇上這樣的情形，我們一定會立下承諾：明天上班絕對不能再虛度，要把今天落後的進度補齊。

結果，隔天一早鬥志高昂，但到了下午卻覺得已經把自制力與專注力用盡，需要休息才能恢復，所以又禁不住誘惑，打開了臉書……

自制力，真的會消耗殆盡嗎？還是這只是自我逃避的藉口呢？

## 大腦保護機制，讓我們以為自制力用盡

南非開普敦大學的運動科學教授諾克斯 (Timothy Noakes) 是一位極限馬拉松賽選手。他發現，人在運動時，大腦會刻意製造疲勞感，誘使我們停止運動，這是預防體力耗竭的一種生理機制，並不代表體能已真正達到極限。感覺疲憊時，只要以堅強的意志激發動力，就可以超越疲勞感，這也就是為什麼我們會看到運動員能一次又一次地自我突破。

自制力也是如此，大腦為了自我

保護，會有意無意地把自制力隱藏起來，儲存能量以備不時之需。當我們腦中響起「不行了」「我受不了」的聲音，其實不代表我們的自制力已用盡，是因為大腦對前額葉皮質踩煞車，使引導我們理性思考的冷系統喊暫停。

然而，只需要相信自己能做到，並且對目標有非達成不可的堅持，就能戰勝腦中讓我們打退堂鼓的聲音。

另一個讓自制力續航的關鍵，是目標要明確而清楚、對目標有熱情。像是台灣的海軍陸戰隊，要成為作戰技能精良、被視為軍人榮譽象徵的「兩棲蛙人」，必須通過重重考驗。其中最知名、也最艱難的考驗就是「天堂路」，學員必須裸著上身，用匍匐前進、翻、滾、爬等技巧通過50公尺長的石子路，才可獲得結訓臂章。

在這看起來不遠，感受卻十分漫長的50公尺內，相信他們腦中一定不斷浮現放棄的念頭，但為什麼他們願意忍受皮開肉綻的痛苦，完成艱辛的考驗呢？因為他們願意為了明確的目標（成為兩棲蛙人），犧牲奉獻、忍受苦痛。最

## 這樣訂計畫，6步驟迎向成功

邁向成功之路，你必須步步為營。先認清自己，了解自己的優缺點，並設定明確目標，擬定計畫，確實執行，成功就離你不遠了！



資料來源：《先別急著吃棉花糖》，方智出版

重要的是，他們知道，撐過這段，榮譽就屬於他們了。

## 提醒自己勿脫離軌道，每個微小的行動都算數

棉花糖實驗告訴我們，懂得自律、延遲享樂，抗拒眼前的誘惑，才能成為更成功的人。

一旦我們擁有想達成的目標，除了自我控制，我們可以透過以下守則，隨時緊盯目標，避免讓舊習慣、

舊思維成為阻礙：

**1.不要拖延：**我們都知道要維持健康必須擁有規律作息，一周至少運動三次，但有多少人真正付諸行動呢？如果我們光有想法，卻未付諸行動，計畫、目標就如同虛設。別因為追求完美而導致你永遠不開始行動，把你的目標寫下，確認步驟就開始執行吧！

**2.別去煩惱無法控制的事：**人們總會煩惱那些無法挽回或尚未發生

的事，但這只是杞人憂天，無助於達成目標。我們必須活在當下，專心執行跟目標相關的事。

**3.不因成功而懈怠：**成功的人總是願意去做其他人不願做的事。已退役的NBA球星賴瑞·柏德 (Larry Bird) 曾被譽為「史上籃球智商最高的人」，他的優秀不是憑空得來，即使已經成為明星球員，他在每次比賽前，還是會提早到場，邊運球練習邊觀察場地，趁機查看地板哪裡有凸起或不平處，這讓他能在關鍵時刻，不會因環境因素影響而產生失誤。

不過，《盯住最大的棉花糖》一書也提醒，當你擁有明確想追求的目標，也擬定計畫，準備用自制力與毅力實行，極有可能落入一個常見的陷阱：太專注於追求目標，而忽略了生活的其他面向。

人生道路上，會有大大小小的棉花糖等著你去選擇，不是只有事業和工作才是全部。有許多人把自己完全奉獻給事業，等到健康出問題、與配偶感情變質才悔不當初，所以，別忘了思考你人生中最大的棉花糖是什麼，才值得你追求。

# 是重拾自制力的第一步 覺察、承認掉入誘惑陷阱

不小心吃了棉花糖怎麼辦？

**放**眼世界與人生，大至金融風暴、歐債危機，小到個人的負債或在工作上三天捕魚、五天曬網，先吃了棉花糖的誘惑，提前拆了「禮物」反而「迷失」的例子比比皆是。所以，要是我們不小吃了棉花糖怎麼辦？難道就此永遠不得翻身了嗎？

## 不小心失控沒關係，重點是知道後趕快改進

繼暢銷書《先別急著吃棉花糖》後，作者喬辛·迪·波沙達（Joachim de Posada）與愛倫·辛格（Ellen Singer）再共同寫了《萬一吃了棉花糖》，主角仍是阿瑟，只是情境逆轉，曾經不斷練習棉花糖理論的他，也教導那些懶散同學，幫助他們找到出路，但自己卻在接受優渥工作後，失去了拒絕眼前誘惑的自制力，欠下了超過預期年收入一半的債務。

隨時克制自己不拿取眼前的誘惑，不迷失於名利，的確是一件不容易的事情。不想跌得更深的他，經過人生導師的提醒，意識到自己出了問題，終於再度燃起熱情，檢視自己「失速」的負債表。

他發現，揮霍所帶來的焦慮與不

安，跟真正的快樂根本不成正比。隨著重新檢視與思索，他的腦袋愈來愈清晰，重拾人生導師P先生的良言：「目標+熱情+行動=平靜」。

懂得自省的阿瑟重新審視擬定成功計畫的6步驟（參見P.68）。拿起筆記本和筆，「從頭開始」規畫目標，如同當年還是一位司機，即便不小心吃下了誘惑，只要有所覺察，願意歸零重啟，都能矯正失速人生。

## 讓你成為人生贏家的10個實踐原則

《萬一吃了棉花糖》一書指出，贏家的習慣是，他們會專注在自己希望發生的事情上，而輸家，卻老是把注意力放在他們不希望發生的事情上。在遭受壓力的情況下，贏家會回想過去種種的勝利，而輸家則會想起過去的種種失敗。

為了不讓過去的障礙和困難妨礙現在的你，付諸改變行動之前，可以思考以下10個法則和實踐方式，拒絕誘惑再度向你招手：

1. 積極正面的行動必能有所收穫。把你的目標寫下來，然後一步步完成。
2. 那些願意支持並幫助你的人，是你人生最大的資產。千萬不要讓

## 一分鐘測驗，教你先沉澱再行動

《萬一吃了棉花糖》作者在書中陳述主角吃了棉花糖誘惑後，導師P先生給予了他一封短信，希望主角能透過「反省→沉澱→行動」，繼而實踐人生10個原則。以下將P先生要主角思考的10個問題濃縮成6大問題，你也不妨想一想。

1. **如果讓你選擇改變這個世界，或是改變你自己，你要選哪一個？**  
答案的重點不是選擇哪一種改變，而是邀你思考，不論選擇哪一種，這些改變如何影響你，你又要如何面對改變。
2. **你在森林裡，面對兩個敵人，但是你只能選擇消滅其中一個：大灰熊、擔心自己會死掉的恐懼。你會消滅哪一個？**  
不論面對哪一種敵人，消滅恐懼的主導權是自己，懂得掌控全局才能繼續前進。
3. **吸引力法則比較重要，還是行動力法則比較重要？**  
藉由面對二選一的思考時，明白要達成目標，這兩者其實缺一不可。
4. **狼吞虎嚥棉花糖比較好，還是囤積棉花糖比較好？**  
若棉花糖代表享受成果，囤積棉花糖無法體會享受成功的樂趣，容易喪失努力動力，但太容易吞下眼前小利，也無法帶給你成功。你應該在這兩者之間找到平衡。
5. **接受失敗與挫折最好的時機是什麼？**  
不論何時，面臨失敗不是要你放棄自己，而是提醒你面對挫折時，改變策略或目標，繼續努力，就不會有被自己打敗的時候。
6. **失控脫離棉花糖正軌時，所犯下最大的錯誤是什麼？**  
透過問題，思考我現在的選擇，和我的目標相符嗎？還是我又犯了提前滿足欲望的錯誤呢？我是不是又忘了其實還有更長遠的路、更好的選擇呢？

資料來源：《萬一吃了棉花糖》，方智出版

任何人覺得他們有權貶低你。讓身邊充滿願意支持你的人，他們會讓你的自尊與自信隨時保持高昂。

3. 人生需要你做出選擇：要藉口，還是最後的結果？記得選結果。不要忙著為你的過錯辯解，相反地，要

想辦法修正它們。

4. 改變是一定的，要學會面對。不要抗拒改變。要藉由接受改變你的反應或行動，適應不同的情勢，然後帶著你的計畫，繼續邁向成功。

5. 要先確認目標，才能達成。要

很明確的知道你要什麼，然後就去做吧。

6. 千萬不要放棄。成功就是在別人都放棄時，你還繼續堅持。摔倒幾次，你就得爬起來幾次。其他人只能暫時阻止你，只有你能讓自己永遠停滯不前。

7. 憂慮是你的敵人。在憂慮毀滅你之前，先消滅它們。如果問題是有解決方法的，那就把它找出來；如果無法可解，那就接受它。不要浪費力氣去擔憂。

8. 熱情+天賦=成功。好好評估你的渴望與能力。調和這兩者，財富就會滾滾而來。

9. 吸引力-行動力=失敗。吸引力和行動力正如夢想與目標一樣，你需要有想像力才能看見你的目標，但是你也必須按部就班的行動，才能達成它們。

10. 延遲享樂不等於剝奪生趣。讓生命中的每一天都像過節一樣，適時驗收並品嚐你的棉花糖。

「其實你比自己想的更有耐力！」棉花糖實驗之父沃爾特·米歇爾（Walter Mischel）說。萬一吃了棉花糖，不用擔憂；怕的是，你不願意跨出耽溺的那一步。



# 讓誘惑喪失吸引力，把蜜糖想像成毒藥，

**在** 棉花糖實驗中，沃爾特·米歇爾 (Walter Mischel) 用了幾種不同的方法，測試如何提高小孩的自制力，其中一個是「將實物代換成圖片」。

米歇爾先讓兒童選擇他們要的零食與甜點，再準備了幾張與實物相同大小、非常逼真的圖片，利用幻燈機投影在螢幕上，播放給受試的小孩們「看」那些「看起來很好吃

的點心」。實驗結果發現，相較於真正的甜點，看到甜點照片的受試者，耐心

竟其他人的兩倍以上。意即當欲望對象變成「圖像」，而非誘惑物本身，就會讓等待變得比較容易。

米歇爾在這個實驗之中，搭配了另外一個假設，進一步探究「實物」跟「圖像」兩者的「誘惑力」，到底差在哪裡？

**誘惑的魅力不在事物本身，是我們心裡對它的想像**

研究人員在離開房間之前，對看到真正點心的小朋友說：「當你想吃

照片。」另一方面，卻對只看到圖片的小朋友說：「你可以在心裡面想像，它是真的點心，而且就擺在你眼前。」

實驗結果更令人吃驚。只看到點心照片的孩子們，原本平均可以等待18分鐘，但叫他們想像「這不只是照片，是真的點心」後，等待時間平均便降低為6分鐘。而那些看見真正點心的孩子們，原本熬不過1分鐘，但他們在聽到「可以想像成圖片」之後，竟可以等待超過18分鐘。

這驗證了人「心中的想像，比擺在桌上的食物更具威力。」米歇爾進一步得出結論：「誘惑並不在事物本身，而是我們心裡對它的想像。」這個結果頗令人振奮，讓我們可以進一步推導，「只要你能改變對誘惑的想法，那麼它對你的感覺和行為的影響，也會跟著改變。」換句話說，誘惑對我們的影響力，是自己可以掌控的。

米歇爾解釋背後原理，其實正是讓小孩從對食物的產生衝動的「熱焦點」轉移至想到食物之外的「冷

焦點」(參見P. 64)。一直把注意力放在實體時，小孩多半會直接連結棉花糖軟綿綿、甜滋滋的味道，加劇了誘惑的吸引力，也讓行動脫離控制。

相反地，那些將注意力放在圖片的小朋友，反而會聯想起比較周邊、次要的訊息，比方「圖片裡的棉花糖，很像是蓬鬆的白雲」「照片又不能吃！」這些想法都閃避了那些讓人容易興奮的特徵，不僅分散了注意力，也可以讓人重新定義事物跟你之間的關係。



## 方法 思考次要訊息、分心做別的事

米歇爾在後續的實驗中發現，想要控制腦中對於誘惑熱切的盼望，有個更簡單的方法「乾脆不要注意它就好了。」因為人之所以會不斷地失控，都是因為我們太專注於誘惑本身，試著讓自己「注意不重要的地方」，比方裝盛蛋糕的盤子有裂縫，或是乾脆讓自己真的「分心」。

比方在工作中的你，老是想要滑臉書，不妨在這個時候也讓自己「分心」去做些對工作有正面幫助的事情，比方清理一下桌面、資料夾等等，或做些行政庶務，代換掉自己想要偷懶的念頭。

蛋糕好好吃



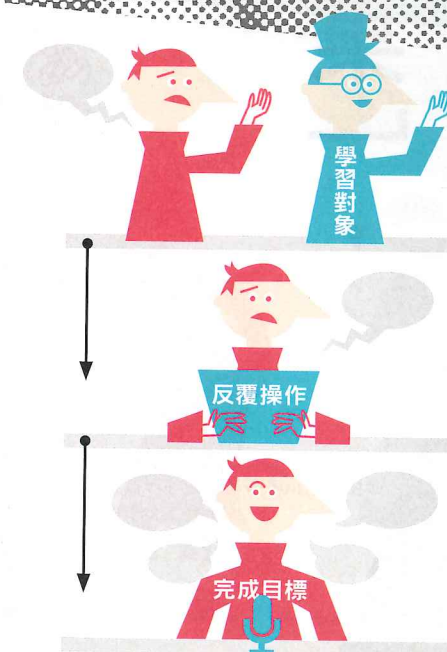
盤子破了



## 方法 設立小範圍目標，抵抗逃避困難的衝動

自制力的作用不只是抵抗誘惑，也是說服自己「向困難挑戰、克服恐懼」的能力。遇到困難時，若由腦中的熱系統掌控行為，就容易因為排斥而逃避。為了跨過這樣的心理障礙，心理學家亞伯特·班德拉 (Albert Bandura) 提出「引導式掌握法 (guided mastery)」，透過設立學習對象或目標、小範圍的模仿，反覆操作到熟練之後，讓自己有計畫性的接近目標。舉例來說，電影《王者之聲》中英王喬治六世為了克服口吃的障礙，便以他的演說導師為學習對象，從自己小聲地唸出講稿，到漸漸地開始有些觀眾、最後穿上正式服裝，發表了讓全國民眾得到信心的演說。

米歇爾解釋，這樣的方法其實正是逐步斷開「熱系統」(恐懼、排斥)與事物之間的關聯，將目標跟冷系統(讓全民得到信心)畫面連上線，並透過小範圍的成功，一步步完成目標。



資料來源：《忍耐力》，時報出版

# 做出理性客觀的選擇 具體模擬「未來的結果」

**面** 對壓力、欲望，或痛苦時，如何有意識地選擇理性的行為，是鍛鍊自制力一大課題。心理學家雅各布·特羅普（Yaacov Trope）和尼拉·利伯曼（Nira Liberman）認為，只要巧妙地掌握「心理距離」（Psychological distance），就能增加選擇「延遲滿足」的機會。心理距離分成四種：你自己和別人之間的不同；現在和未來的你之間的不同；你所在的位置和遠處的差距；還有想像與真實體驗間的差距。

美國哥倫比亞大學的心理學教授凱文·奧克斯那（Kevin Ochsner）就對此進行研究，他將曾經受過棉花糖測試的小朋友們分為「熱切／靠近」和「冷靜／遠離」組。在熱切組的實驗中，奧克斯納請小朋友們盡情想像食物就在口邊的感覺，讓他們專注在容易挑起食欲的食物特點，像是香味和滋味；而冷靜組，則是要想像食物是假的，或在很遠的地方，並且專注在抽象和視覺的特色上，像是顏色和形狀。

結果發現，冷靜組的小朋友比較

不會想吃，熱切組則是饞得要命。

## 老菸槍看見罹癌影像，嚇阻再吸一口的念頭

曾與奧克斯納一起合作的心理學教授助理海蒂·柯柏（Hedy Kober）也曾進行類似的實驗。她利用香菸的照片來喚起老菸槍受試者的菸癮，並同時對受試者的大腦掃描，當他們看到香菸照片時，她請其中一些人想像「現在」的即時、短期利益，像是「這香菸抽起來一定很爽」，另一些人則是想像「未

來」的長期後果，像是「肺癌的照片」。大腦掃描顯示，當老菸槍們專注想像長期的後果時，想抽菸的欲望和大腦受刺激的活躍程度也會大幅降低。

當然，如果這麼簡單就沒人會抽菸了。棉花糖實驗之父沃爾特·米歇爾（Walter Mischel）在《忍耐力》書中，舉了自己戒菸的案例。腦袋中的理性冷系統當然知道吸菸可能造成的傷害，但他的腦中的熱系統卻忽視這個聲音。最終，冷系統只好合理化抽菸的行為，滿足熱系統的

欲望。他當時認為，身為教授他需要緩和焦慮，吸菸可以讓思緒更敏捷，甚至嚴重到有天他要洗澡還叼著煙斗，但他依然無所謂。

直到某天他經過史丹佛大學醫學院，看到一個人雙眼呆滯，頭和胸部被螢光筆標記，正要做放射線治療，如此具體的罹癌影像才敲響熱系統的警鐘。後來，米歇爾藉由向家人公開承諾，和3歲女兒約好他戒菸，女兒戒吸手指，並且每次想抽煙時都逼自己想到當初看到的病患，才成功戒菸。



### 方法 看見未來的壞結果，加速改變動力

《思辨賽局》作者貝利·奈勒波夫（Barry Nalebuff）曾經使用「心理距離」的概念幫助他人減肥。貝利請客戶拍攝減肥前、穿著比基尼的照片，並要求他跟美國廣播公司（ABC）簽署協議，如果他無法在接下來的兩個月減掉15磅，照片就會在黃金時段的節目上公開。

這樣的代價使得裸露、丟臉等想像直撲客戶眼前，一下子就將未來拉到現在，最終使他成功減去17磅的體重。所以想達成什麼目標，可以藉由公開承諾的方式，讓未來可能發生的事件清晰和具體化，從而促使現在的行為改變。



### 方法 拉開與當下情境的距離，化解憤怒情緒

米歇爾曾找來在親密關係中遭到嚴重否定，造成「強烈憤怒和敵意感受」的研究生，想試試看拉開「心理距離」有沒有辦法幫助他們走出過去的創傷。他請一組學生單純地「透過自己的眼睛再現那段經驗，試著去理解過去自己的感受」，另一半的參與者則是「想像自己像一隻蒼蠅，停在牆上觀察那段經驗……作為旁觀者去理解『別人』（以前的自己）的感受」。

結果當受試者透過自己的眼睛進行觀察時，總會看到一些具體細節，例如「他叫我滾開」或者「你會下地獄」，導致印象更加鮮明，負面情緒愈發高漲。但若是從蒼蠅、抽離的角度來看，他們就能重新評估過去，會以更全面且較不情緒化的方式，重新理解痛苦，進而跟過去和解。



資料來源：《增強你的意志力》，經濟新潮社出版；  
《忍耐力》，時報出版；《思辨賽局》，商業週刊出版

# 認清核心目標才不會走偏 別做了好事就放縱自己，

**普** 林斯頓大學心理學家貝努瓦·莫寧 (Benoit Monin) 和戴爾·米勒 (Dale Miller) 向普林斯頓大學心理系學生提問兩種類別的問題：

【第一個類別】

命題一：大多數女人真的不聰明；

命題二：大多數女人更適合在家裡看孩子，而不是出來工作。

【第二個類別】

命題一：有些女人真的不聰明；

命題二：有些女人更適合在家裡看孩子。

實驗結果發現，當研究人員請普林斯頓大學的學生評論第一個類別的言論時，學生立刻加以譴責，抵制這種性別歧視的說法。然而，學生在評估「有些女人」的言論時，則較少有強烈批評言論。

評估完這些言論後，研究人員接著要求學生在一個模擬招聘情境中評量幾位應徵者，是否能勝任某個高階職位，但聘雇的產業別多以男性主導，像是建築業和金融業。在這項測試中，應徵人選有男有女，照理說，剛剛駁斥過性別歧視

觀點的學生，肯定不會淘汰資料符合的女性候選人。然而，普林斯頓的研究人員得到的結果恰恰相反。強烈抵制性別歧視言論的學生，偏好錄取男性的可能性，要比勉強同意稍有性別歧視言論的學生還來得高。

## 把「放縱」當犒賞的心態，等於替「滿足欲望」找藉口

心理學家長久以來都認為，一旦你表明了某種態度，就可能依循那種態度行事。然而，莫寧和米勒卻

揭露了人們未必言行一致，甚至會受到「道德許可證」的影響，做出不道德的決定，允許自己衝動行事。也就是說，當你做了一件好事，對自己感到滿意時，你反而更有可能接受自己的衝動，而這通常代表允許自己使壞，放縱自己。

在這項研究當中，學生對自己在之前抵制性別與種族歧視的言論感到滿意，反而更可能使他們聽從直覺的偏見，也比較不會去考慮所做的決定是否符合公平公正這個大目標。

道德許可證最大的問題是，它會誘導我們做出對自己不利的行為。它讓我們相信，那些自我破壞的行為，無論是節食破功、花大錢、偷吸菸，都是難得的「犒賞」。

為了避免掉入道德許可證的陷阱，務必要區分真正的困境與一般的難題，避免把所有事物都貼上「好」「壞」標籤，才不會使得生活中的每項選擇變成一種對自制力的考驗，做了一項需要自制力的事情後，接著犒賞、放縱的心態就會因此而生。



### 方法 阻斷誘惑出現的路徑，把自己鎖在道德正途上

我們自己最知道什麼事情會削弱自制力，所以為了不讓自己面對誘惑時陷入痛苦抉擇，最好的方法，就是阻斷誘惑出現的路徑。舉例來說，如果你想確保自己不去賭場賭博，與其在賭桌邊閒晃，要朋友阻止你下注，不如根本就不要踏進賭場一步。如果你看到賭場就想走進去，以後就改走別條路，避開它。

又如，想戒掉每隔幾分鐘就想滑手機的念頭，可以下載幫助提升專注力的App，像是Forest，透過簡單的種樹遊戲，在時間設定內不能使用手機，否則樹苗就會枯萎，無法順利長成大樹。既趣味又能提升專注力。

資料來源：《增強你的意志力》，經濟新潮社出版

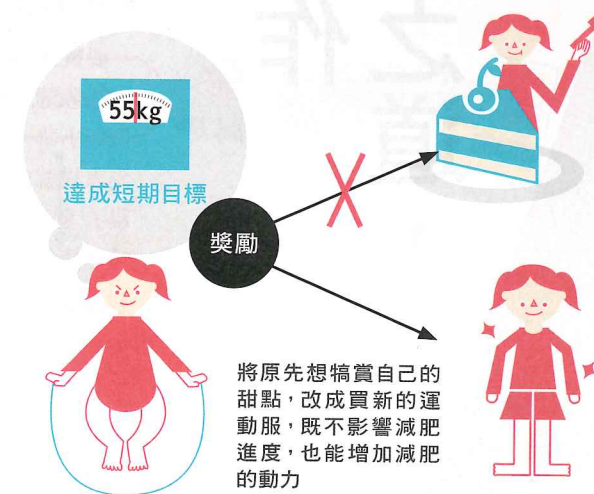


### 方法 改變獎勵模式，先訂定犒賞方式

為了達成設定的遠大目標，我們常會設定小目標讓自己堅持下去，在每次走完一個階段時，我們都會習於犒賞自己一下。然而這個犒賞，往往成為放縱的理由。比如說，為了讓一年之後的自己更健康，就設定每天運動一小時，只要達成就「犒賞自己一下」，允許自己吃速食漢堡，最終還是影響健康。

為了避開犒賞陷阱，我們可以轉變獎勵的模式。比如說，如果每天運動一個星期，就把原本要買漢堡的錢拿去買一件運動用品當獎勵，不但能讓自己養成運動習慣，也不會因為大吃而前功盡棄。

這也能運用在戒菸上，如果一周要花錢買三包香菸，就設定減少抽菸的次數，然後把原本買菸的錢存到銀行戶頭，久而久之，你會因為戶頭的錢增加，而慢慢減少花錢買菸的行為，自然而然就能戰勝菸癮。



資料來源：《增強你的意志力》，經濟新潮社出版

# 把冷靜行動變成反射動作 事前演練「預防失控」之道

**若**要拒絕立即滿足的誘惑，有沒有方法呢？棉花糖實驗之父沃爾特·米歇爾 (Walter Mischel) 認為，要做到有效抵抗誘惑，就必須仰賴具有抑制作用的「不行！」反應，來取代熱切的「啟動！」行為。米歇爾和研究员夏洛特·帕特森 (Charlotte Patterson) 決定進行另一個實驗，測試如何幫助小朋友抵抗誘惑。

米歇爾和夏洛特把小朋友帶進房間內，並給他們看一個玩具小丑盒。這個小丑盒裡的小丑不但會用

洪亮輕快的聲音，不停和小朋友對話，盒子還會閃燈，讓小朋友看到裡頭有誘人的玩具和點心在轉動。

接受實驗的小朋友被告知，在研究员離開房間時，必須做點工作，例如把一堆小釘子插到釘板上。如果小朋友可以乖乖做事、不中斷，等到研究员回來之後，就可以玩有趣的玩具和小丑盒，否則就只能玩壞掉的玩具。

研究员讓其中一部分的小朋友直接進到房間裡和小丑盒相處，另一部分的小朋友則是先接受一套誘惑抑

制計畫。研究员告訴小朋友：如果小丑先生叫你快看他、跟他一起玩，你千萬不要看他，只要看著你的工作，然後說「不行，我不要，我要工作。」

## 對誘惑打預防針， 增強抵抗心理

實驗結果發現，收到研究员告誡的孩子，即使小丑盒的誘惑的確讓他們停下手，但干擾時間平均不超過5秒鐘，而且平均能將138根釘子插回釘板上。相對的，那些直接和小丑盒相處的孩子，平均中斷時間24

秒，插回的釘子數量也只有97根。

實驗過程中還觀察到另一個現象，有收到告誡的孩子，不但專注力比較高，甚至有些還會創造出更適合自己的版本，例如「別再說了！」「快停止，笨蛋！」，也確實成功提高了工作效率。

米歇爾指出，這套「如果—那麼」計畫 (IF-THEN plan)，能減少分心時間，讓孩童獲得最佳工作結果。若帶領孩子明確地把誘人的熱切刺激 (如果小丑叫你跟他一起玩)，和抗拒誘惑的反應 (那你就不要看他，並且說

「我不看小丑先生」) 連結在一起，可以更有效幫助自我控制能力有問題的人，讓他們在衝動、失控的情緒之下，轉移思考方向，繼續追求難以達成的目標。

小丑盒實驗之後，研究團隊開始進行更多相關研究，並將「如果—那麼」計畫推行及實施在現實生活案例中，至今已幫助許多人改善問題，例如讓學生更能專心寫作業；讓減肥者成功控制飲食。

你可以跟著以下步驟：發展自己的如果—那麼計畫。



### 方法 找出容易失去自制力的情境

要實踐「如果—那麼」計畫，得先找到引起一個人強烈情緒變化、觸動立即行為的情境「熱點」。例如小華一到人潮眾多的地方就會發抖；大明一看到黑貓就會尖叫，那麼「置身在人多之地」「看見黑貓」，就分別是「小華跟小明的熱點」，因為在這些特定情境發生時，會讓他們有激烈的反應 (發抖、尖叫)。

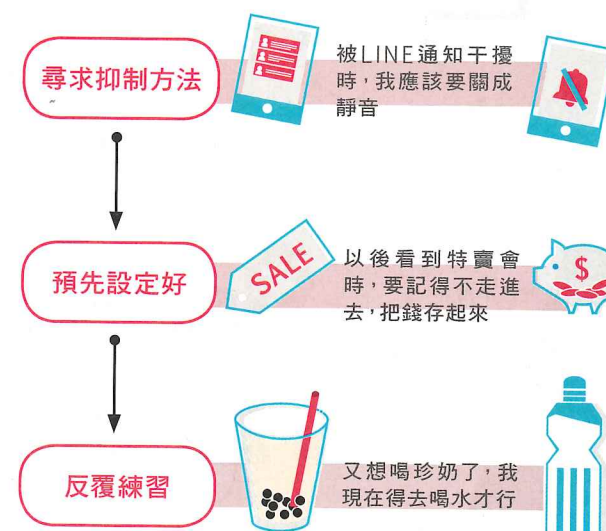
根據《忍耐力》一書指出，每個人的熱點不同，透過記錄追蹤，可以幫助你了解自己在什麼情況下，可能有反應過度的行為、情緒失控，這個熱點就是你的「如果」。當你能確定引發自己不當行為的「如果」是什麼，才能接著找回對這些情境的自制力。



### 事先建立遇見衝動的抵抗行為

從紀錄中找出自己的熱點後，就能開始建立自控機制 (發展自己的「那麼」)，幫助你在熱點被觸發時，成功舒緩當下的衝動。但要是沒預先把「如果—那麼」的抵抗計畫加入熱系統之中，一旦受到強烈刺激，很可能計畫還沒啟動，衝動就先贏了。這是因為，我們在面對熱切誘惑時，情緒和壓力上升，會加速腦袋的熱系統引發「啟動」機制，使冷靜認知系統的控制力量減弱。

所以，為了幫助自己成功抵抗誘惑、避免失控，你應該先設想可能的情境，以及當下應該做出的轉移焦點行為。例如當我很想喝珍珠奶茶時，我會去喝水；看到跳樓大拍賣時，我不會走進去購物；手機螢幕一直跳出LINE通知時，我會關靜音。藉由預先擬定遇到誘惑或衝動時的因應措施，日積月累形成新模式或習慣，讓熱系統自動反射出需要的冷靜行動。



# 放下焦慮的情緒雜訊 認清「真實」和「想像」

如果「延遲滿足」和人生成就有正相關，面對眼前欲望，要如何克制自己想馬上得到的焦慮？甚至於，一時吃下棉花糖後，又要如何安撫無法達成更大目標的恐懼呢？其實，能不能堅持抵抗誘惑，除了自制力外，還需要喚醒你的專注力，專注在更長遠的計畫，避免把自制力浪費在克服「情緒雜訊」上。

首先，面對誘惑時要區分「正在發生的事實」和「對這件事的心理感受」。心理感受泛指所有跟痛苦

有關的想法、感覺、情緒和記憶。焦慮與恐懼，其實都是情緒雜訊。因為真正發生的事實，只有吃或不吃眼前的這顆棉花糖，其他的有多好吃、吃了會如何、不吃有多難受，都只是自己想像出來的。但如果無法妥善區分兩者，就會將自制力花費在抑制不必要的雜訊，無法專注真正的目標。

## 把自制力集中在「真正的需要」上

為了讓我們能不被自己的情緒雜

訊分散注意力，美國分子生物學家喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 於1979年發展出一項「正念減壓」(Mindfulness - Based Stress Reduction, MBSR) 的壓力克服訓練，它讓我們把自制力集中在「真正的需要」上，從而促進專注、紓解疲勞。

正念跟冥想其實是一樣的，只是正念排除宗教性，以科學的方式，專注研究實際對我們有幫助的呼吸吐納練習。藉由觀察呼吸，才能認識到哪些是生理反應，亦即正在

發生的事實，從身體傳送給大腦的原始訊息；哪些是情緒反應，舉凡對這件事的心理感受，也就是「雜訊」。

神經生物學家柴登 (Fadel Zeidan) 研究一群學生對於疼痛的認知，他先用熱金屬碰觸學生的腿，同時觀察他們的腦活動，再請學生自己評比痛感程度，「痛感強度」是依喊痛的聲量，「不適感」則是疼痛的感覺。

柴登發現訓練正念減壓前，被燙到學生不只會尖叫，大腦中屬於疼

痛的區域也會亮起來，也就是說他們會「感」到疼痛。

在正念減壓訓練後，腦中屬於疼痛的區域竟然不亮了！這表示多數的疼痛，往往是出自於我們的想像。最後研究結果也顯示，叫聲聲量減少40%，後續的不適感也減少了57%。

透過正念訓練，提高專注力，觀察自己每個行為的起心動念，好好區分「事實」與「感受」，就可減少為了不必要的情緒雜念，浪費你的自制力。



### 方法 Google最受歡迎的正念課，鍛鍊專注力

在《Google最受歡迎的正念課》中提及，為了能在任何時候，都能瞬間集中注意力，它把正念法濃縮成六步驟。

- 1 確認訓練正念的目的，例如想減輕壓力。
- 2 用最舒服的姿勢，坐在椅子上。
- 3 慢慢閉上眼睛。
- 4 開始做十分鐘的冥想，把注意力放在一呼一吸，速度不一致或是浮現雜念都沒關係，我們要的就是察覺到雜念，因為每當你意識到恍神，並將注意力移回呼吸，就完成一次專注練習。
- 5 冥想結束後，想想看冥想前後有什麼不同。透過發現不同，來鍛鍊我們自我認知的敏感度。
- 6 結束冥想前，用自己的速度重複三次深呼吸。用呼吸的高低起伏，區分冥想結束。

資料來源：《Google最受歡迎的正念課》，大是文化



### 方法 咖啡正念術，喚醒疲憊精神

《正念療癒，告別疼痛》的作者維達馬拉·博許 (Vidyamala Burch) 為了讓所有人都能夠體會正念術的效果，就設計了「咖啡正念術」。讓你每次走到咖啡機或熱水機時，可以趁機使用一下。這能讓你已經開始疲憊與渙散的精神，重新回到剛起床的狀態，找回你的專注力。

首先是仔細看著咖啡粉，花幾分鐘沈浸在每個細節，觀察這些粉或茶葉散發的光澤。加水後，你聽見什麼？聞到什麼？加奶或加糖時，注意他們是如何溶解，氣味變了嗎？記得只要用感官感受氛圍就好，不要用理性的文字去描述。

再小酌一口，試試看你是否能分辨咖啡的味道，比較苦？比較甜？之後稍含片刻，直到味蕾充滿了氣味再吞下。此時吸一口氣，嘴巴和喉嚨有什麼感覺？現在再喝一口，重複前面兩個步驟，持續重複5分鐘，直到你喝完為主。



資料來源：《正念療癒，告別疼痛》，天下文化

寵愛之名創辦人 吳蓓薇

## 長遠的目標夠清楚， 中途就不會走錯路

**35**歲就當上時尚雜誌總監的吳蓓薇，在職涯發展到巔峰時轉換跑道，選擇創業。2003年從零開始，創辦了美容保養品牌寵愛之名。13年過去，寵愛之名外銷多國，成績不俗，今年更成為國際奢侈品集團LVMH旗下的免稅

品百貨DFS中，唯一的台灣品牌。

談起品牌立足國際的過程，吳蓓薇帶著一點理直氣壯，因為這全是靠她的堅持、不畏挑戰換來的。十幾年美容編輯的經驗，讓吳蓓薇一開始就向時尚雜誌上的龍頭品牌看齊，所以，寵愛之名的定位，是站在

國際美容保養品牌的高度，這也是她做決策時最重要的判準。

即使在成立之初，品牌還不為人知之時，股東們強力建議吳蓓薇上電視購物頻道。雖然通路抽成高，價格又要有競爭力，但是短期內能夠在電視上強力曝光，銷售速度也快。但不管股東怎麼說，吳蓓薇堅持拒絕，「電視購物頻道不該是一個國際品牌的起點。」

### 離開台灣舒適圈， 投入中國市場

後來，寵愛之名以專利的生物纖維面膜進入康是美通路，2005年就拿下康是美面膜銷售第一，品牌聲量大增。此時，中國大陸的市場也剛開放，吳蓓薇的合夥人建議她考慮往中國發展。海外市場並非想去就去，中間包含進出關、稅務、財務、貿易、倉儲、運輸等細節要學習，雖然也可以委託別人處理，可是

吳蓓薇受不了自己不懂，還請了會計師幫她上課，「專業的事情還是要請專業的人來處理，可是至少我自己要看得懂。」

學這些不辛苦嗎？「我是一個痛苦指數很低的人，」吳蓓薇說，只要確定目標，中間的過程，都不算痛苦。

2009年，LVMH集團的頂級美妝通路絲芙蘭(Sephora)就找上寵愛之名談中國市場獨家代理。絲芙蘭通路裡，寵愛之名第一天上市，在全中國的銷售只輸迪奧、蘭蔻和雅詩蘭黛，與倩碧打成平手。3月進店販售，同年8、9月就拿下面膜銷售第一的佳績。有了絲芙蘭，寵愛之名不必擔心客源和品牌定位。儘管大通路的採購議價能力也強，不過吳蓓薇甚少退讓交易條件，她笑說，「可能是我太單純了，堅持價錢要有一致性，才是對消費者的承諾。」

### 面對風險提前布局， 終止與單一通路合作

寵愛之名在中國市場打下良好基礎，不過，吳蓓薇心中又有了別的念頭。她注意到，絲芙蘭僅在中國一、二線城市設點，寵愛之名無法觸及三、四線城市的消費者，而仿冒品、過期品的問題日趨嚴重。

吳蓓薇知道，品牌未來要結出

豐碩的果實，就不能太早留在舒適圈裡享樂。「國際品牌不能只依靠單一通路，我們必須投入廣大市場，透過競爭，健全公司實力。」因為實體通路的銷售業績，有賴於門市小姐的推銷，如果不是獨家代理的品牌，就算消費者上門指名要買寵愛之名，小姐也可能會推薦其他品牌的面膜。因此若要結束獨家代理，銷售可能會受到15~20%的衝擊。

承受痛苦是必須的，吳蓓薇說，儘管決定要結束與絲芙蘭合作，她並沒有下修公司每年要成長30%的計畫，而是透過拓展其他通路與加

快布局其他市場來彌補營收。2014年，寵愛之名宣布結束絲芙蘭獨家代理，隨即進軍中國最大電子商務網站天貓，首日開賣2小時銷售額就突破200萬人民幣(近1000萬台幣)，當年度在中國的營收超過10億新台幣，保住成長目標。去年更搶先進軍大陸5大城市的百貨專櫃，專櫃業績近2.3億人民幣。

如今，寵愛之名除台灣、中國大陸通路外，現在已擴及印度、泰國、香港、馬來西亞、新加坡、網路通路延伸至英美。種種成績，讓吳蓓薇對品牌的堅持與努力，在這一時刻，得到了甜美的回報。

### 發展長期目標3原則

#### 1 拒上電視購物通路

長期浸淫於時尚雜誌的吳蓓薇，成立寵愛之名的初心，就是想要培養出屬於台灣的國際品牌，因此堅守品牌價值，拒絕上電視購物通路。

#### 2 考慮長遠的經營模式

原本寵愛之名在中國由絲芙蘭獨家販售，獲利豐厚。考量單一通路影響品牌發展性，毅然決然結束代理合作，進駐電子商務網站天貓。

#### 3 做好承受痛苦的策略

結束絲芙蘭獨家代理，公司內部評估營收可能下滑15~20%，吳蓓薇事先佈局東南亞市場，讓海外同仁透過駐點與強力行銷，把下滑的營收補回來。



吳蓓薇

寵愛之名品牌創辦人。1968年生，曾任台灣費加洛雜誌國際中文版美容暨健康總監，2003年創立寵愛之名。

仙草影像創辦人 陳奕仁

# 寧願花一年構思， 也不願推出爛作品

**台**灣當紅樂團五月天最新專輯中的單曲〈頑固〉，音樂MV在8月底一推出，長達7分鐘的影片，在YouTube上點閱數已超過500萬次，MV中的熱血內容，更引起熱烈討論。而這支MV的背後創作推手，正是仙草影像的創辦人陳

奕仁和他的團隊。

在業界已有名聲，但他在接案前總會親自再三確認要不要接。「時間就這麼多，質要重於量，」他補充說道：「氣味也要相投（願意等待半年以上的創作發想）。」或許有人覺得因為他紅了，當然有拒絕的權力，但其

實，懂得謹慎選擇，是來自初入行瘋狂接案的體悟。

## 人生每一步都算數， 草率行事會造成遺憾

陳奕仁透露，剛開始時，他與太太兩人組了工作室，跟大家一樣過著什麼案子都接的日子，一個月拍3支片子，上個工作還來不及消化，下個工作就來了。

「慢慢的，發現草率會造成遺憾。沒有做足功課，對不起客戶和觀眾對我的信任，」工作8年後，他決定跟太太兩人到紐約「無所事事」兩年，這兩年也是他拾回自己的沉澱期。

有所堅持後再出發，他領軍的仙草影像是台灣少數自己建立故事題材和影像技術資料庫的公司，他也是少數橫跨於藝術創作和商業價值的經營者。

再以〈頑固〉MV為例，從故事發想、製作到作品推出就花了一年。尋

覓歷程就花了半年，進入製作期，細到橋段安排、劇中各種職業選擇，角色的遴選，到影像中每個人夢想，講述「永不放棄」的概念，都是他與近20人團隊一天睡不到3小時爭論出來的。

儘管引起熱潮，他還是不滿意。「最後一幕是五月天開著加油車到火箭發射處加油打氣，但後面高塔上白色橫條木是為了保護措施，跟真實在NASA（美國太空總署）整座都是紅色的不同。而且，演員的情緒，我也掌握得不够好，」如果他不提，其實根本沒人注意白色橫條木的存在。

## 就算被說「拒絕王」， 對自己要求還是不鬆懈

近期，他接下久未復出天后王菲年底演唱會影像創作。「非單一影像呈現，比較複雜，」尚在發想期的他和團隊不甘只停留在傳統影像創作，而是找尋新技術與藝術結合，演唱會上將使用「現場對位追蹤」，這是將藝人演出與舞台燈光結合出更好畫質的最新科技。

「我在乎的不是名和利，而是我的作品有沒有影響力。」即使虧錢，只要覺得值得，他也願意接，2016年「世界設計之都」長達7分鐘的影片就是一個例子。「雖然是賠錢在做，

但只要可以影響大家價值觀，讓台灣被看見，我就會去做。」

這樣的心態反映在團隊工作上：他寧願花一年時間去構思一個作品，也不願推出一個爛作品。「我沒有跑車、沒有車子，最珍貴的是我的團隊和作品。」他的執著，也為他迎來最會「拒絕」案子的名聲，因為要控制品質。

拒絕很多「棉花糖」般的機會，看在別人眼裡，好像拒絕了許多可以讓他輕鬆嶄露頭角的選擇，但陳奕仁說：「選擇難走的路，在trial and error（嘗試與錯誤）的過程中，是很狼狽的，需要一直把功課作得深，每天自我質疑反省，才能面對自己、客戶

和觀眾。」這樣的態度，反而讓更多人願意上門，因為陳奕仁對待自己比客戶更苛刻。

問及有無因為遺憾而推掉的案子，「超多！」但陳奕仁認為：「我什麼都不會，只會做『影像』，擁有了詮釋權，每一步更應該小心。」對陳奕仁來說，他推掉的不是機會，而是拒絕了心底蠢蠢欲動的心魔。以等待、耐心打磨出來的作品，就像是棉花糖實驗之父沃爾特·米歇爾（Walter Mischel）的研究的結果，以「延宕滿足」「懂得自我控制」換來更高品質的成就，最終迎來的，是更多氣味相投的天王、天后和願意追求完美的案子等著他操刀。

### 不急著接受眼前誘惑 3原則

#### 1 拒絕的不是上門案子， 而是自己的底線

從創意發想到成品展現，一部影像平均6個月到1年，重質不重量。

#### 2

#### 持續挑戰自己過去的標準

建立故事資料庫，利用新技術與影像藝術突破，透過團隊合作打造不同風格作品，尋求多樣化，創意才不會僵固。

#### 3

#### 錢夠用就好了

「我在乎的不是名和利，而是我的作品有沒有影響力。」即使虧錢，只要覺得值得，他也願意接。

### 陳奕仁

1977年生，台灣藝術大學電影系、復興美工畢業，現為仙草影像創辦人。為五月天、張惠妹、蔡依林等拍攝過MV。2013年以五月天〈乾杯〉MV獲得第24屆金曲獎最佳音樂錄影帶獎，2016年「世界設計之都」國際競賽影片也出自他手。



義傑行銷創辦人 林義傑

## 每天邁開腳下那一步， 為更好的自己而努力

**曾**用一雙腿跑過寒漠、亞馬遜叢林等全球險惡極地的林義傑，2012年自賽道上走進辦公室，從國際級超馬選手成為創業家。即使工作場域、身分大轉彎，始終未變的是，他對於「完成目標」的執著。

這項執著，從林義傑的生活作息、工作紀律乃至於人生态度中展露無疑。以開發自有品牌SUPERACE機能運動衣為例，由於他長期關懷水資源，再加上對於衣著機能的高度要求，所以他特地找上為各大國際運動品牌代工的紡織大廠南緯實

業，因其所研發的環保色紗技術，可以在製造過程中減少污染用水，與SUPERACE的品牌精神不謀而合，「即便下單量很少，我仍舊希望南緯可以成為我們的合作夥伴。」在林義傑的幾次拜訪下，合作終於談成。

### 記住被誘惑打敗的滋味， 找回責任感

平日幾乎都搶在鬧鐘響起前醒來，「自律」已經內化成他身體的自然反應。但其實意志堅定的林義傑，也曾歷經被誘惑綁架、忘記目標的時期。

那時他高中二年級，明知道自己所屬的田徑校隊，隔天早上八點要年度測驗，同隊學長卻一再慫恿他一起出校門通宵遊樂，林義傑禁不住誘惑，點頭答應了。

一個晚上唱歌、夜衝再加上保齡球的青春狂歡，換來年度測驗成績大失常，「原本應該跑16分鐘以內

的成績，一掉就掉到18分鐘多，比高一新進成員還不如，」看到成績的他懊悔不已，轉頭再看教練的臉色，更是鐵青。

成績不如預期，所有人被懲罰雙手高舉釘鞋、跪在操場中間的場景，刻畫在記憶深處，那種只是一時貪玩，卻完全擊倒過往所有努力的感覺，讓林義傑痛了一次，就不願再承受。

現在每當在工作或賽事上出現各種誘惑時，林義傑的心裡就會浮現兩個問題：「現在的你，應該負起的責任是什麼？該拿出什麼態度的面對？」而答案很清晰，「心裡一想完，你就知道自己在這個時候，該做出什麼樣的選擇。」

### 每天都願意 為更好的自己而努力

心裡有了責任，就知道「終極目標遠比當下的及時享樂」還來得重要，但倘若面對的是大到不可思議的挑戰時，林義傑則建議「把握今日事，今日畢的原則就好。」

如2011年，林義傑挑戰全程共需150天的絲路萬里長征。這個籌備一年半的極限運動，預計從土耳其首都伊斯坦堡出發，從伊朗、土庫曼、烏茲別克、哈薩克到中國西安，總共

途經6國、每日預定目標為65公里，還得克服沙漠、荒地及公路、從0度跑到40度的天氣與地形變換。

種種危險而不可控制的變因，再加上人體可負擔的極限，讓這趟挑戰在還未開始前就不被看好，甚或是在開始挑戰後的第48天，還發生了疑似食物中毒的事件。

出乎眾人意料，在中毒事件隔日，林義傑隨即重回行程，再度抬腳跑起，最終仍在預定時間內抵達終點，完成這場壯舉。

林義傑吐露，每日的征途戰中，他很少抬頭遙想「完成目標的那一天」，想的反而都是「我要如何控制

這一刻的自己、要如何完成這個早上、這個下午的目標。」如果今天狀態不錯，就在心裡問問自己，「願不願意為明天多跑2公里？」

**完成目標，始於邁開腳下那一步；超越目標，在於腳下多走一步。**林義傑舉例，一萬公尺長跑的練習，每圈400公尺、共跑25圈，假設教練設定的目標是「一圈跑76秒1」，你願不願意嘗試挑戰「75秒9」？這每圈0.2秒、累積25圈就是超前5秒的成績，」這種「每天都願意為更好的自己而努力」的心態，就足以達到自制，為自己爭取更好的表現。

### 跳脫舒適圈3原則

#### 1 找到堅持的動力

林義傑認為，所有偷懶怠惰的根源來自於「你沒有足夠的動力完成目標」，因此，找出促使你願意行動的原因，會大幅提升你抵抗誘惑的能力。

#### 2

#### 尋求志同道合的夥伴

找到一群願意跟你一起努力的人，立下罰則，比方沒來上課、遲交工作進度，就必須請客這種簡單的規章，就會讓你對完成目標的抱持著更慎重的態度。

#### 3

#### 培養運動習慣

長期培養運動習慣就是堅持與自律的展現，當你颯風下雨都願意提起一雙布鞋，出門跑步，那就沒什麼做不到的。



林義傑

1976年生，義傑事業股份有限公司負責人，國立台灣大學管理學院高階管理商學碩士。曾於2006拿下世界四大極地超級馬拉松「總冠軍」、2011年完成絲路萬里長征。



拆解大腦與行為的運作機制

# 這7本書教你抗拒誘惑，強化你的自制力

《先別急著吃棉花糖》2006年在台灣出版後，棉花糖實驗便逐漸廣為人知，這個經典的腦科學與自我控制的實驗，成為我們探究自己如何達到人生目標的另外一條路徑。除此之外，談論意志力、自制力的書籍，每年在市場上都不會缺席。

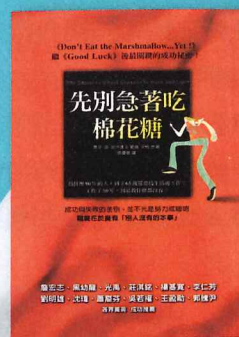
這次，我們挑出了7本與腦科學、行為科學相關的書籍，藉由各式的科學研究讓你從頭開始了解自制力的運作機制，進而從中抽取出適合的方法，為強化個人的自制力鋪路。



## 《忍耐力》

作者／沃爾特·米歇爾 (Walter Mischel)  
出版社／時報出版 出版日期／2015.09

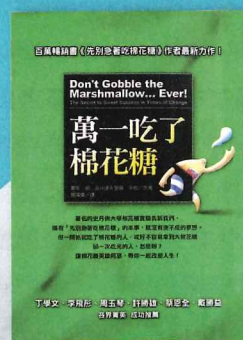
棉花糖實驗於1968年問世，但實驗主持人米歇爾卻直至50年後，才首度專著作論述自我控制、意志力的運作機制，注入畢生研究精華，除了介紹棉花糖實驗之外，也引述了其他腦科學、心理學等領域研究，讓讀者在生活中，從幼兒教養、投資儲蓄、身體保健到工作與退休規畫等等，都能派上用場。



## 《先別急著吃棉花糖》

作者／喬辛·迪·波沙達 (Joachim de Posada)、愛倫·辛格 (Ellen Singer)  
出版社／方智 出版日期／2006.03

沃爾特·米歇爾 (Walter Mischel) 雖是棉花糖之父，但真正將棉花糖實驗化為生活故事、連結自我控制能力與改變人生的，其實是這套「棉花糖」系列叢書。作者以司機阿瑟與其主管沛辛為對照組，兩人有差不多的聰明才智，差別只在於「自我控制」的能力。沛辛在書中化身為1968年的棉花糖實驗受試者，透過用自身的經驗引導阿瑟，傳達最重要的觀念「延遲及時的享樂，才能完成人生的夢想。」



## 《萬一吃了棉花糖》

作者／喬辛·迪·波沙達 (Joachim de Posada)、愛倫·辛格 (Ellen Singer)  
出版社／臉譜 出版日期／2008.08

《先別急著吃棉花糖》出版後便在全國暢銷，2年後作者出了續集，講述在上集好不容易找回自制力、人生步回正軌的阿瑟，又「不小心」鬆懈，失去抗拒「棉花糖」的能力。阿瑟為什麼會逐步淪陷？他又該如何把這份力量找回來？這正是該本續集的論述重心，「當你發現人生出現預期之外的變化時，你該如何應用棉花糖守則，將自己拉回正軌，持續往目標邁進呢？」



## 《盯住最大的棉花糖》

作者／喬辛·迪·波沙達 (Joachim de Posada)、鮑伯·安德曼 (Bob Andelman)  
出版社／方智 出版日期／2014.09

這集的阿瑟已經是個事業有成的經理人，但有天卻發現老婆帶著孩子離他而去，他才發現自己一直以來都忽視了人生中有個最重要的棉花糖，他卻始終沒有注意過。這系列的最後一集提點你，人的一生會同時有許多追求標的，但我們很容易在追求過程中，不小心把注意力放在「當下緊急卻不那麼重要」的短期計畫上，最後忽略了那些「不緊急但非常重要」的長期目標。而要如何辨認人生中最重要、最長期的目標，正是本書要教會你的事。



## 《棉花糖的誘惑》

作者／尤阿希姆·鮑爾 (Joachim Bauer)  
出版社／商周出版 出版日期／2016.07

作者是德國著名的科普作家，研究領域橫跨分子生物學、神經生物學與心理免疫學。他從腦部前額葉皮質與杏仁核等部位的交互作用，拆解自我控制與衝動之間的關係。書中更提供了科學方法，教會我們透過管理自我情緒與行為，強化內心力量，更有勇氣面對生活中的壓力、成癮行為與挑戰。



## 《輕鬆駕馭意志力》

作者／凱莉·麥高尼格 (Kelly McGonigal)  
出版社／先覺 出版日期／2012.08

2008年，作者在美國史丹佛大學 (Stanford University) 第一次開設「意志力科學」課程，成為該校最受歡迎的課程之一。有學生說自己上完課後，戒掉了甜食癮、改掉亂發脾氣的習性，也開始規律運動，甚至有超過8成的學生，說這堂課改善了他的意志力強度。書中透過各式各樣的方法與案例，說明人應該要從「哪裡」找出自制力與意志力，教你在生活情境中增強抵抗誘惑的能力。

SELF-CONTROL

成功者必修課  
自制力  
延伸閱讀



## 經理人「自制力」專區

除了從棉花糖實驗理解、學習自制力之外，市場上更多從不同角度切入的相關題目與書單。掃描QR Code，連上《經理人月刊》官網，可以找到更多要磨練自制力的方法與技巧。



## 《鍛鍊你的意志力》

作者／岩崎一郎  
出版社／核果文化 出版日期／2016.01

岩崎一郎是日本的腦科學家、醫學博士，對於意志力的訓練與培養，他提出了「意志力」必須要靠「建立習慣」養成，有別於其他人從腦科學或心理學領域入門，他直接切入行為領域，提出不同的習慣養成方法，值得讀者學習。他強調當你可以放棄「壞習慣」、磨練「好習慣」的時候，就可以同時戒掉成癮行為，讓大腦可以「自然」的習慣更好的自己。