

斯坦福大学历时半个世纪的心理学实验
自控力之父权威解读

棉花糖实验

自控力养成圣经

[美] 沃尔特·米歇尔 (Walter Mischel) ◎ 著
任俊 闫欢 ◎ 译



THE MARSHMALLOW TEST

Why Self-control Is
the Engine of Success



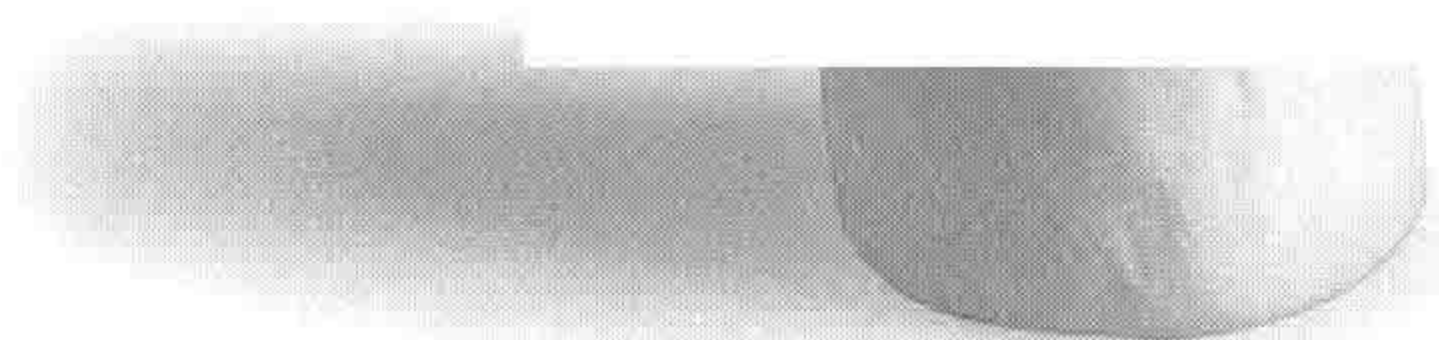
北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

The Marshmallow Test

Why Self-control Is
the Engine of Success

棉花糖实验

[美] 沃尔特·米歇尔 ◎ 著 闫 欢 任 俊 ◎ 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

棉花糖实验：自控力养成圣经 / (美) 沃尔特·米歇尔著；闫欢，任俊译. —北京：北京联合出版公司，2016.10

ISBN 978-7-5502-8867-6

I. ①棉… II. ①沃… ②闫… ③任… III. ①自我控制—通俗读物
IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 244317 号

著作权合同登记号

图字：01-2016-4442

上架指导：心理学 / 教养

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

棉花糖实验

作 者：[美] 沃尔特·米歇尔

译 者：闫 欢 任 俊

责任编辑：咎亚会 夏应鹏

封面设计：C 蒋碧君

版式设计：C 李新泉

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 224 千字 720 毫米 × 965 毫米 1/16 18.25 印张 3 插页

2016 年 10 月第 1 版 2018 年 2 月第 3 次印刷

ISBN 978-7-5502-8867-6

定价：59.90 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

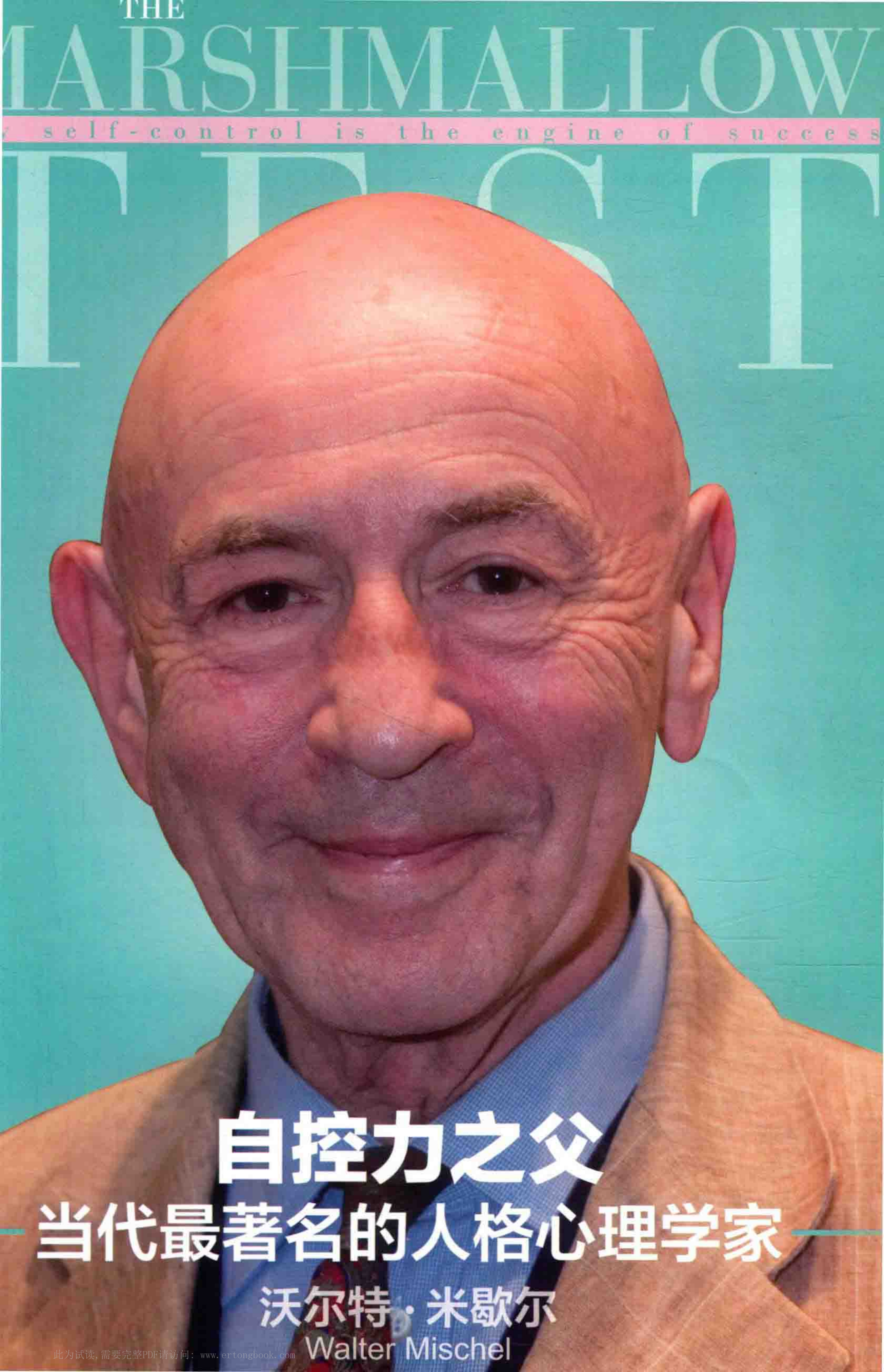
本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-56676356

C 湛庐文化
Cheers Publishing



a mindstyle business

与思想有关



THE MARSHMALLOW TEST

self-control is the engine of success

自控力之父

当代最著名的人格心理学家

沃尔特·米歇尔
Walter Mischel

自控力，尤其是孩童期间的自控力，对一个人的未来有着极大的预测性。



与弗洛伊德同乡的精神分析推崇者

沃尔特·米歇尔于 1930 年 3 月 22 日出生于奥地利维也纳，跟心理学大师弗洛伊德是同乡。因此，米歇尔从小就受到弗洛伊德的影响，认为其精神分析理论是对人最完备的看法。

米歇尔的父亲是位成功的商人，常常流连于咖啡馆等社交场所，且对世界语非常精通。而他的母亲大多数时候都躺在家里的沙发上，通过在额头上敷冰袋缓解自己的神经衰弱。1938 年，纳粹占领奥地利，米歇尔与家人逃亡至美国。自此，全家在纽约布鲁克林定居，开了一家专售廉价物品的商店为生。

米歇尔本科就读于纽约大学，着迷于诗歌和艺术的他仍对心理分析和最新的人格测试方法抱有浓烈的兴趣。他曾这样评价罗夏墨迹测验（Rorschach test）：“这种测试方法就像一台心理上的 X 射线机，给一个人看张图片你就能够完全了解他。”

本科毕业后，米歇尔分别在纽约大学市立学院、俄亥俄州立大学学习临床心理学，尽管米歇尔期间曾被家人要求到叔叔的雨伞制造企业任职，但他最终在俄亥俄州立大学获得了临床心理学博士学位。

重塑人格心理学的当代心理学大师

1958 年，米歇尔在哈佛大学任助理教授，并参与了一项性格测评调查问卷，然而这个问卷收集的数据却没有支持当时盛行的“人格特质一致性”理论。并且，以当时的方法根本就无法对性格进行可靠的评估。那时，米歇尔就意识到问题也许并不出在测评方法，而是理论本身。

1968 年，米歇尔出版了极具争议的《人格与测评》（*Personality and Assessment*）一书，批判了传统的人格心理学，即认为个体的行为在任何情境中都代表人格中一个稳定的性格特质（比如有责任心、善于社交）缺乏支持证据。在米歇尔看来，个体的行为高度依赖于当时的情境因素。他多次声称：若不考虑智力因素，“高度普遍的行为一致性”并不存在，因此，“将人格特质作为广泛的性格倾向”这样的概念是站不住脚的。

米歇尔的其中一项经典研究是关于儿童在一系列情境中的攻击性行为，大多数心理学家认为，攻击性是一个稳定的人格特质；但米歇尔却发现，孩子的反应基于与他人互动的细节。同一个孩子会激烈反抗老师的处罚，却在面对另一个孩子的欺负时默不作声。

米歇尔首次将环境的影响纳入对性格形成的研究中，颠覆了特质论，改变了传统人格心理学关于人的性格的基本理论。

曾深受烟瘾之苦的自控力研究鼻祖

米歇尔在几十年的学术生涯中曾任教于哈佛、斯坦福、哥伦比亚等多所著名大学。自 1962 年起，米歇尔在斯坦福大学担任教授并主持讲座长达 21 年，让他在学术世界之外的普罗大众中声名鹊起的“棉花糖实验”便始于斯坦福大学附属的一所幼儿园。实验以学龄前儿童为研究对象，预测出参与实验的儿童日后生活幸福与成功的相关性，使得米歇尔成为延迟满足和自控力研究的鼻祖。

作为自控力研究的先驱，米歇尔却自认为自己的自控力很差。米歇尔少年时就开始抽烟，等他慢慢意识到抽烟的危害，却发现自己已经戒不掉了。于是，这一抽便是几十年。那时，他一天大约要抽三包烟，还要再吸一烟斗散装烟草，有时这些



h v s e l f - c o n t r o l i s t h e e n g i n e o f s u c c

还不够，会再来一支雪茄。慢慢地，他意识到自己的烟瘾之大，对健康的危害也越来越明显；然而，一次次的戒烟都失败了。像任何一位戒烟失败的成瘾者一样，戒断只是暂时的，过不了太久他就会复吸，甚至还觉得吞吐烟雾的样子很有学者范儿。

直到某天，他在斯坦福医学院的走廊上看到了可怕的一幕：护士正推着一个深陷在轮椅里的男人，他的眼睛张得大大的，死死地盯着天花板，绿色的记号布满了他裸露的胸膛和剃光了的头顶。护士解释说，这位患者得了癌扩散，正准备去做下一次化疗，有绿色标记的地方就是需要直接化疗的地方。米歇尔被这一幕震惊了，脑海中关于吸烟后果的生动图像久久无法散去。自此，每当他想要来根烟，眼前就会浮现这个画面——烟草从他渴求的东西变成了十分厌恶的东西。之后他再也没有吸过一根烟。

米歇尔成功戒烟的过程也印证了棉花糖实验中他教学龄前儿童抵制诱惑的方法——通过激活热系统来呈现未来的可怕后果，然后运用冷系统中和诱惑所产生的欲望，从而实现自我控制的有效性。正是米歇尔的棉花糖实验让人们意识到，自控力是一项可以培养的技能，他还曾在美国著名的儿童节目《芝麻街》（*Sesame Street*）上讲授自我控制的方法。

近半个世纪，在棉花糖实验上延伸出了无数有关自控力的研究和书籍。米歇尔因对自控力、延迟满足、意志力的研究，于1978年获颁美国心理学会临床心理学组“杰出科学贡献奖”，该奖项于1982年再度颁发给米歇尔。自1983年起，米歇尔来到哥伦比亚大学心理学系任教至今，继续他那极具影响力的事业。

作者演讲洽谈，请联系
speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号

湛庐文化
Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

特别
制作

谨以此书送给朱迪、瑞贝卡、琳达



棉花糖决定未来的奥秘

孙云晓

中国青少年研究中心研究员、家庭教育首席专家
中国教育学会家庭教育专业委员会常务副理事长

为什么有些孩子能够健康理想地发展？为什么有些孩子麻烦不断，甚至走向犯罪的深渊？其显著差异可能就在于主动性和自控力两个指标。也就是说，主动性和自控力两颗种子都发达的孩子，其人格健全、发展顺利；主动性和自控力两颗种子不发达的孩子，其人格存在问题、发展困难。

北京师范大学资深心理学家陈会昌教授率领的科研团队，对 200 个孩子从 2 岁起跟踪研究 20 年，上述结论就是最为重要的发现。对于家长和教

师来说，一般都明白主动性和自控力对于人的发展的重要意义，但是许多人也发现，培养孩子的主动性办法多，培养孩子的自控力办法少，而自控力又是绝对不可忽视的决定性素质。

正是基于上述原因，斯坦福大学历时半个世纪的心理学实验，自控力之父沃尔特·米歇尔教授的《棉花糖实验》一书，就非常值得读者期待。至少对于我来说是如获至宝，虽然近期出差较多，但我始终将该书带在身边，一直到国庆节度假期间，在雁栖湖畔将其读完。我的切身感受是，这是我今年读到的最有价值的心理学专著，在海量的信息与建议中，其严谨缜密的学术性与贴近生活的实用性，足以让我终身受益。我相信，只要用心阅读此书的读者，都会开卷有益。

与许多人的印象截然不同，棉花糖实验之所以能够持续半个世纪，绝不是简单的能否等待的问题，更不是一颗还是两颗棉花糖的奖赏，而是揭开人生命运的奥秘。如米歇尔教授所说，延迟满足和抵御诱惑的能力已经成为人类文明发展历程中的一个根本性挑战。

在我阅读与思考的过程中，发现该书中有三个结论是米歇尔教授的核心观点。

1. 延迟满足能力在人们的早期生活中即是可见和可测量的，它对人一生中的幸福和精神充实、身体健康等方面具有长期而深远的影响。

当父母们望着自己年幼的孩子，当教师们望着自己天真的学生，谁不想知道，这孩子将来的人生是否成功，是否幸福？奇迹出现了！早在20世纪60年代，沃尔特·米歇尔教授主持的棉花糖实验，即如果那些学龄前儿童如果能够坚持等待20分钟再吃面前的那颗棉花糖，随后便可以得到两颗棉花糖，神奇的实验揭开了这个难以预料的谜底，并且有半个世纪的事实所证明。

四五岁的孩子能够等待的时间越长，他们后来的 SAT（美国的高考）成绩就越高，其中，那些坚持时间最短的孩子（最后三名）比起那些坚持时间最长的孩子（前三名），总体成绩整整差 210 分。他们在青春期的认知能力和社交能力也越强。那些在棉花糖实验中等待时间更长的孩子们，在他们 27~32 岁阶段有较低的体重指数和更好的自我价值感，能够更有效地追求自己的目标，有更好的适应能力并且能够有效地应对沮丧和压力。

中国有“三岁看大，七岁看老”等传统说法，弗洛伊德和蒙台梭利等学者也有童年影响一生的观点，而米歇尔教授主持的棉花糖实验，给了我们一个童年如何影响一生的内在逻辑，让我们清晰地看到童年的教育为什么最为重要。

2. 延迟满足这种能力是一项可以习得的认知技能，其认知策略可以改善和提高，而这对于如何抚养和教育孩子具有极大的帮助。

毫无疑问，当童年影响一生的秘密被揭开，父母与教师极为关心的就是如何培养孩子养成延迟满足的能力。《棉花糖实验》一书的主要内容就是提供了各种各样的培养延迟满足能力的方法和建议。如米歇尔教授所说，自控力来自基因，但它像肌肉一样可以通过锻炼增强，而这需要让执行功能成为成功人生的必备技能。

培养自控力的执行功能具有三个共同特点：一是必须主动牢记自己选择的目标和两种可能性，目标是获得更大的利益，两种可能性是“如果我现在吃了一个，过一会儿就不能得到两个了”和“如果我现在吃了一个，过一会儿就能得到两个”。二是必须注意自己实现目标的过程，通过灵活利用一些技巧抵抗诱惑或转移自己对诱惑物的注意及认知，并在这一过程中做出必要的修正。比如，分散注意力，离开诱惑物，去玩玩具或做游戏，等等。三是

必须抑制冲动性反应，比如不去想诱惑物有多么吸引人、不伸手去摸那些奖励物。例如，在 2013—2014 年的美国儿童节目《芝麻街》中，就专门设计了曲奇怪兽在“等待游戏”中如何克制反复发作的冲动性反应，因为地狱乐队反复唱“好的东西属于那些能够等待的人”，并且耐心阻拦他，他为了得到奖赏，开始对着玩具狗唱歌，还把美味的曲奇饼想象成非常臭的鱼等，终于获得了成功。

3. 自控力能够发挥多大作用不仅仅取决于技能，更取决于内化的目标、指导人生旅程的价值观和战胜沿途挫折的强大能力。

或许是因为研究过多年的儿童行为习惯，我认为，养成延迟满足的能力，也是在培养一种智慧性的思维习惯，这是比动作性习惯更高层次的习惯。问题是人生极为复杂，并非养成一些延迟满足的能力或习惯就可以成就幸福的人生。

米歇尔教授在书中专门写了第 14 章“动机”，认为“自控并非无处不在，聪明人也会做出愚蠢行为”。他列举了克林顿总统绯闻案、被誉为严谨自律的典范高尔夫球星老虎·伍兹却爆出丑闻，等等，认为在追求他们最重要的职业目标方面，他们都有着优于常人的自控力，并因此获得成功，但在其他情况下就要另当别论了。确切地说，他们应该是没有意愿去对某些特别的诱惑实施自控。

应当说，这个论点是极为犀利而现实的。中国的名牌高校多次爆出一些投毒案或自杀事件，在很多人心目中的高材生转眼沦为罪犯或轻生者，同样是一种悖论吗？

显然，在延迟满足能力的背后有着更为重要的因素，那就是动机，而决定动机的往往是价值观。所以，米歇尔教授指出，延迟满足与自我控制，这

两者是一种能力和认知技能，就像任何一种能力，能否运用主要依赖于动机。因此，比执行功能更重要的是目标与动力。要想成功地实现目标，自控力是必不可少的，但是给予我们方向和动力（内驱力）的是我们的人生目标。执行功能只是一种能力而已，只有再加上确定的目标和动力，我们才能真正找到方向，取得成功。

记得早在 2000 年的秋天，我们与中国科学院心理研究所等科研机构的专家们在一起，论证少年儿童行为习惯培养研究课题的方向。专家们形成一个共识，即将研究侧重点放在习惯与人格的关系方面，以培养健康人格为核心目标来培养良好习惯。如今看来，这个思路与米歇尔教授不谋而合，都是以积极的价值观为引领，把如何做人作为教育的核心目标，这样的延迟满足与自我控制才能成就幸福人生。

2016 年国庆节

于北京世纪城云根斋



THE
MARSHMALLOW
TEST

Why Self-Control
Is the Engine
of Success

棉花糖实验 50 年

正如我的学生和孩子们所证明的，自控力于我而言也并非天生就有。我曾在凌晨打电话给我的学生询问最新的数据分析进展，尽管任务是当天晚上才布置的。与友人共进晚餐时常常让我感到尴尬的是：当其他人正享受美食时，我的盘子却已然空空如也。我自身性格急躁的缺点和对自控策略可习得性的发现，促使我愿穷尽一生钻研于此。

我们的研究发现，为了未来的后果，我们可以延迟对自己的即刻满足，而这种能力是一项可习得的认知技能，正是这些发现和我的信仰激发与驱使着我写作本书。于半个世纪前发起的研究时至今日仍在进行当中，我们的研究已经证明，延迟满足能力在人们的早期生活中即是可见和可测量的，它对人一生的幸福感和身心健康具有长期而深远的影响。最令人兴奋，同样也最重要的一点是，它对于我们应如何抚养和教育子女具有极大的启发意

义——因为这项能力是可以改善的，能够通过现已得到明确证明的具体认知策略得以提高。

在过去的 50 年中一直进行的棉花糖实验与后期测试，刺激了一大批关于自控力研究的出现——仅是 21 世纪的前 10 年，有关自控力的科学出版物的数量就增长了 5 倍。在本书中，我会讲述这方面的研究是如何阐释自我控制机制的，以及这些机制又是如何在日常生活中被建设性地驾驭与使用的。



THE MARSHMALLOW TEST

Why Self-Control Is the Engine of Success

棉花糖实验起始于 20 世纪 60 年代对斯坦福大学必应幼儿园（Bing Nursery School）的学龄前儿童的一项简单研究：用艰难的困境挑战他们，给孩子们两个选项——一个是他们能立即拥有奖励物（比如，1 颗棉花糖）；另一个是他们需要独自等待长达 20 分钟，但之后能获得更大的奖励物（比如，2 颗棉花糖），这两项中只能选一项。

我们让孩子们从不同种类的食品中选出他们最喜爱的，包括棉花糖、曲奇饼、小脆饼、薄荷糖等。比如，艾米选择了棉花糖，她就会独自坐在桌旁面对着一颗立刻就能拥有的棉花糖的诱惑，但如果她能控制住自己不吃眼前这颗棉花糖而等待 20 分钟，之后她就可以拥有两颗棉花糖。在棉花糖旁还有一个小按铃，艾米可以在任何想吃掉它的时候按下按铃，唤回研究人员；当然她也可以等待研究人员自己回来。研究人员回来时，如果艾米没有吃掉那颗棉花糖，那么她就可以得到两颗棉花糖。正如我们所观察到的：这些孩子试图抑制自己按下按铃的挣扎能使你热泪盈眶，让你不禁为他们的即兴创造力鼓掌、欢呼；这些孩子们让我们看到了全新的希望——即使是年幼的孩童，也可以为了更大的奖励物而努力延迟对自己的即刻满足，抵制诱惑；并且他们在这方面潜力巨大。

孩子们在持续的等待期间都做了什么，以及他们是如何做到或没做到延迟满足的，研究结果出乎意料地证明了对这些孩子们未来生活的诸多预测。4~5 岁的孩子等待的时间越长，他们后来的 SAT（美国高考）成绩就越高，他们在青春期的认知能力和社交能力也越强。那些在棉花糖实验中等待时间更长的孩子们，在他们 27~32 岁这个年龄段有较低的体重指数和更好的自我价值感，能够更有效地追求自己的目标，有更好的适应能力并且能有效地应对沮丧和压力。而当人到中年时，在肥胖和成瘾等陋习方面，那些能够一直等待（“高延迟”）的人，相对于那些不能等待（“低延迟”）的人，其脑部扫描的结果也明显不同。

棉花糖实验到底说明了什么？延迟满足能力是天生的吗？这种能力如何教导？它有哪些缺点和不足？本书就讨论了以上这些问题，但答案可能与你的设想大不相同。在本书中，我讨论了意志力是什么和不是什么、扰乱它的条件是什么、使意志力发挥作用的认知技能和动机有哪些，以及拥有和使用意志力可能有哪些结果。我仔细检查了这些发现的内在含义并反思了我们是谁、我们能做什么、我们的意识如何运作等问题，同时也思考了我们如何能够——或不能控制自己的冲动、情感和倾向，以及我们究竟该如何抚养和教育我们的孩子。

每个人都渴望知晓意志力如何运作，也都想拥有更强大的意志力，却不愿为此付出更多的努力——这里有你自己、你的孩子以及你那些犯了烟瘾的亲戚们。延迟满足和抵制诱惑的能力已经成为人类文明发展历程中的一个根本性挑战，就像伊甸园里亚当和夏娃所面对的诱惑是《创世纪》故事的核心一样，这同样也是古希腊哲学家们一直在探讨的主题，他们把意志力薄弱称为“无自制力”（akrasia）。千百年来，意志力被认为是一个人固有的特质——你要么有要么没有，这种特质会让那些意志力薄弱的人，成为其生理