

《先別急著吃棉花糖》

從史丹佛的棉花糖實驗開始

阿瑟開車穩穩地穿行在城裡的車流中，一邊把他快完成的「紐約時報」拼字遊戲塞到椅背後面。同時，阿瑟的老闆，喬納森·沛辛這位出版業鉅子往後靠進柔軟的皮椅裡，開始了他的故事：

「我 4 歲時參加過一個實驗，這個實驗後來變得很有名。這個實驗是探討小孩子能不能延遲享樂（delayed gratification）對他以後所產生的影響。

「這個實驗大概是這樣的：跟我一樣大的小孩被帶到一間房間，一次一個人。然後有一個大人進來，在我面前放了 1 塊棉花糖，她說她得離開 15 分鐘，如果她不在的這段時間裡，我沒有把棉花糖吃掉，等她回來之後，她會再給我另外 1 塊棉花糖當作獎賞。」

「1 換 2 的交易。付出可以得到百分之百的回報。嗯，就算是 4 歲的小孩都會覺得很划算。」阿瑟喃喃自語地說。

「當然啦。可是，15 分鐘對一個 4 歲的小孩來說，是很漫長的。再說，身邊也沒人會提醒你不可以吃。所以，那塊棉花糖的魅力突然間變得很難抗拒。」

「那你到底有沒有吃掉棉花糖呢？」

「沒有。但至少要有 10 次以上我差一點就要吃了，我甚至去舔了它一口。讓我看著糖卻不能吃，實在是很痛苦。於是我唱歌、跳舞——所有我想到可以轉移注意力的事我都做了——

「然後，感覺像是過了幾個小時那麼久，那位和善的女士終於回來了。」

「那她有沒有給你另外 1 塊棉花糖？」

「當然有。那 2 塊棉花糖是我這輩子吃過最好吃的。」

「不過，這個實驗的重點到底是什麼？他們有告訴你嗎？」

「這批研究人員回收了將近 100 份棉花糖家庭的問卷，研究結果相當驚人。結果是，比起那些大人一離開，就把棉花糖吃掉的小孩，沒有吃掉棉花糖的、甚至是掙扎了很久才吃的小孩，在學校裡都表現得比較好。

他們比較懂得與其他人相處，也比較會處理壓力。這些不吃棉花糖的小孩，最後都比吃棉花糖的小孩要來得成功很多。」沛辛解釋說。

「嗯，這的確很像你的寫照。」阿瑟說：「可是我還是不懂。為什麼 4 歲不吃棉花糖這件事，可以讓你在 40 歲時變成一個身價數 10 億的網路出版商呢？」

「這當然沒有直接關係。只不過，要預測一個人未來成不成功，能不能延遲享樂是很重要的指標。」

「為什麼？」

「今天早上你不是告訴我，珮蘭莎答應要留一盤美味的西班牙海鮮飯給你嗎？」

「是呀，她跟我說這次的海鮮飯是最頂級的。」

「那，你在就要吃到全世界最頂級的海鮮飯前的 30 分鐘做了什麼？」

「吃了一個麥香堡——吃了棉花糖！我懂了。因為我不能等，所以我為了一個什麼時候都吃得到的東西，壞了自己的食慾。」

「沒錯。你選擇了即時的享受，而不是為你真正想要的東西忍耐。」

「天啊，沛辛先生，你說的一點都沒錯。但我還是不太懂，吃不吃棉花糖，真的跟你坐在那裡放鬆享受，而我坐在這裡開車有關係嗎？」

「沒錯，阿瑟，絕對有關係。我們到家了，現在我要去享受一頓美味的午餐，你呢，有什麼打算？」

「在我吃得下任何東西之前，都不要讓珮蘭莎找到我。」

阿瑟將沛辛先生載到門口，幫他開了車門跟大門。這是個多年來付他薪水，而且在他願意聽的時候，還教他些有價值的道理的老闆。

此刻他還不知道為什麼，但是他猜想這個有關棉花糖的事，會是老闆教給他最重要的一課。阿瑟離開了老闆的家，開車到附近的雜貨店，買了一包棉花糖。

成功的人不會急著吃棉花糖

「沛辛先生，早！你答應要跟我解釋那個棉花糖的故事，我滿腦子都在想這件事。」

「如果我沒記錯的話，阿瑟你是想知道怎麼應用棉花糖理論，還有不吃棉花糖的人為什麼比吃棉花糖的人成功，對嗎？」

「對啊，我想知道這跟你的成功有什麼關係，呃，還有，跟我自己差強人意的成就有什麼關係？」

「嗯，『差強人意的成就』，真會遣詞用字。我終於知道為什麼你這麼會玩拼字遊戲了。」

「謝謝你，沛辛先生。我對文字是還滿有一套的，只是平常沒什麼機會表現。」

「阿瑟，你可以改變現況，我會告訴你怎麼做。不過，現在讓我們先回到你之前那些吃棉花糖的日子吧。先從高中開始好了，你那時候開什麼車？」

「哦，沛辛先生，我那時候開的可是最屌的車！一台棗紅色的雪佛萊 Corvette 敞篷車，絕對是一台炫到爆的好傢伙。我還載過回鄉探親的選美皇后一起兜風咧！」

「這就是你買那台車的原因嗎？」

「爲了把妹？當然啦！而且很有用耶，我的電話簿從 A 排到 Z 都是滿的。」

「我相信。阿瑟，你怎麼買得起那台車？是人家送你的嗎？」

「不是啊，我用我 16 歲生日時拿到的錢來付頭款，然後去打工來付每個月的貸款和保險，不過我還得打第 2 份工來負擔跟所有女生約會的費用。如果車子需要維修，那我就真的慘了，大部分時候我都處於破產狀態中。」

「你那台炫到爆的雪佛萊是塊很大的棉花糖吧？」

「啊……這就是眼前的甜頭，對吧？我要馬上就擁有炫車和辣妹，這些卻不長久。到了今天，我開的是你的車，沒有哪個美女會對一個司機感興趣。可是，沛

辛先生，每個人在高中的時候不是都想要最炫的車、最辣的妞嗎？」

「我當然也是啊，阿瑟。我高中的時候最羨慕像你這樣的人了。但是我選擇把錢存起來念大學，因為我相信，只要好好讀書，我就能得到人生中所有想要的東西。**我那時候不吃棉花糖，換來的是現在的一切。**」

「換個例子好了，如果我今天 1 次給你 100 萬，或是每天給你 1 塊錢累積金額的倍數，連續給 30 天，你要選哪個？」

「沛辛先生，我不是笨蛋，當然會選 100 萬啦。」

「你看你又來了，阿瑟。你又吃棉花糖了。你老是只圖眼前小利，而不會將眼光放遠。**你應該選 1 塊錢，因為這樣的話，30 天之後你會拿到超過 5 億！**不過很可惜，才 100 萬就讓你把持不住了。」

「沒錯，阿瑟，我是說真的。**這就是不馬上吃掉棉花糖所產生的驚人力量。**1 個月 5 億比 1 天 100 萬好太多了。」

「真的，我想你說動我了，沛辛先生。可是，我光知道理論又能怎樣？要怎麼做才能扭轉我的生活？你又是怎麼做到的？」

「我們快到公司了，阿瑟，所以我只能先給你 4 個『棉花糖守則』。」

4 個棉花糖守則

1. 要預測一個人未來成不成功，能不能延遲享樂成功的人說話算話。
2. 是很重要的指標。
3. 不要一開始就把棉花糖吃掉。等待對的時機，這樣可以吃到更多棉花糖。
4. 凡事要從長遠來想，1 塊錢的倍數累積 30 天，會超過 5 億。

小結：延遲享樂 提前成功

成功與失敗的差別，並不光是努力工作的程度或是夠不夠聰明，而在於擁有「延遲享樂」的本事。

「不急著吃棉花糖的人」可以獲得高度的成功，而一拿到棉花糖就吃掉的人，則是不斷地在累積債務，無論在工作還是收入上，都心存怨懟。但是，你不一定要這樣子！

決定未來是否成功的不是過去，而是你現在願不願意付出。今天你所做的選擇，會在明天帶給你大大的回饋——只要你別那麼急著吃掉棉花糖！