The Marshmallow Test Experiment

การทดลองมาร์ชแมลโลว์สแตนฟอร์ด

เพื่อหาความเชื่อมโยงว่าการยับยั้งชั่งใจมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในชีวิตหรือไม่

วิธีการทดลองคือให้เด็กวัย 4 – 6 ขวบนั่งอยู่ในห้องที่มีมาร์ชเมลโล่วางอยู่บนโต๊ะ 1 ชิ้น จากนั้นผู้ควบคุมก็บอกกับเด็กว่า ถ้าพวกเขาสามารถรอโดยไม่กินขนมหวานชิ้นนั้นได้ 15 นาที พวกเขาก็จะได้รับมาร์ชเมลโล่อีก 1 ชิ้น ทำให้สามารถแบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่มได้คือเด็กที่รอไหวกับรอไม่ไหว

หลังจากนั้นพอผ่านไปหลายปี ผู้ทดลองได้ตรวจสอบข้อมูลจากเด็กชุดเดิมพบว่า เด็กที่รอจนครบตามเวลาได้นั้นสามารถทำคะแนนในการเรียนได้มากกว่า มีระดับการศึกษาที่สูงกว่า หรือมีอาชีพที่ดีกว่าเด็กที่ตัดสินใจกินชิ้นแรกทันที

นั่นจึงแสดงให้เห็นว่าการยับยั้งชั่งใจเพื่อความสุขที่มากกว่ามีความสัมพันธ์ และเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนรู้ทักษะต่างๆ เพื่อชีวิตที่ดีของตัวเอง