

- 延迟满足：延迟满足是指一种甘愿为更有价值的长远结果而放弃即时满足的抉择取向，以及在等待期中展示的自我控制能力。它的发展是个体完成各种任务、协调人际关系、成功适应社会的必要条件。在 20 世纪 60 年代的斯坦福大学实验中，研究人员找来数十名儿童，让他们每个人单独呆在一个只有一张桌子和一把椅子的小房间里，桌子上的托盘里有这些儿童爱吃的东西——棉花糖、曲奇或是饼干棒。研究人员告诉他们可以马上吃掉棉花糖，或者等研究人员回来时再吃还可以再得到一颗棉花糖做为奖励。他们还可以按响桌子上的铃，研究人员听到铃声会马上返回。经过多年的追踪调查，当年忍住没有提前吃掉棉花糖的孩子在成年后拥有更高的成就。“延迟满足”告诉我们，人有各种不同的目标，有些目标比较遥远。要完成遥远的目标，需要刻苦辛勤的工作。当完成目标时，所得的回报也很大。但要完成目标，便要付出代价，譬如要放弃即时的享乐，以及约束自己的行为。
- 使用手帐规划生活：<https://www.zhihu.com/question/25846950>