

# 正念寶寶\_棉花糖測試 (克制立即滿足)注意力的表現

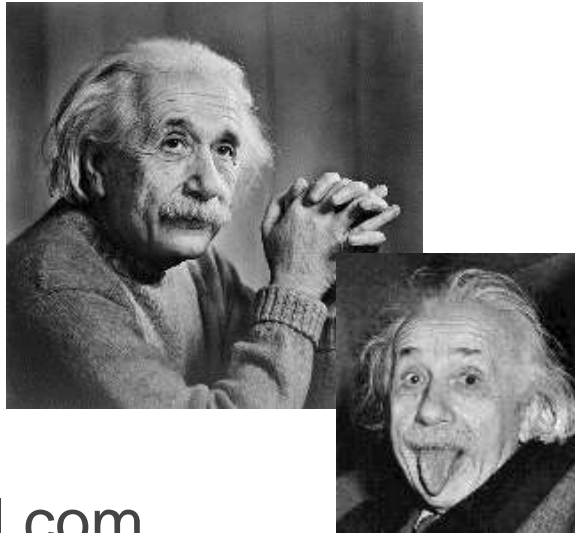
了解身心大腦的運作機制及極限

---

➔ 善用身心靈及大腦資源，幫助孩子克制立即滿足，改善其注意力

林中雄  
Richard Lin

richard.lin.cino@gmail.com



正念：  
內修心性，外造事功

生命行者

---

注意力 → 新連結 → 新習慣(心) → 改變大腦 → 改變生命

# 課題

- 棉花糖測試
  - 你的孩子表現如何呢？他們是否通過這種測試？
  - 對四歲的小孩來說，15分鐘的面對所喜愛的糖果而不能立即吃下，要等待15分鐘是一種考驗（有時，大人也不能通過），考驗他們自制自律（自我控制）的能力。
  - 是一種短期、長期好處的選擇，也是矛盾/衝突，也是自我控制，也是價值的取捨。
-

# 棉花糖測試

- 將孩子帶入一間房間，只有桌子，椅子(房間要越簡單，無家具，圖片等沒有其他的分心之物)
  - 桌上有一盤子，上置一顆孩子最喜歡的糖果。
  - 告訴孩子，他們可以立即吃這顆糖果。但是，你會離開十五分鐘，回來以後，他(她)如果沒有將糖果吃下，你將給他(她)另一顆糖果，也就是有二顆糖果。
  - 然後離開房間。
  - 十五分鐘後回來，若糖果還在，再給另一顆糖果。
-

# 先別急著吃棉花糖

- 小孩子四歲時棉花糖實驗可以預測未來大學入學考試的成績，
- 考驗自制力，克服衝動
- 能延宕滿足 → 未來的成績較好，收入較高，生命的品質、成就較高

# 棉花糖測試

- 在 You Tube 網站中，以 “kids & the marshmallow test” 關鍵字搜尋，有許多影片：
- <http://www.youtube.com/watch?v=amsqeY0k--w>
- <http://www.youtube.com/watch?v=wWW1vpz1ybo>

成人搞笑版：

- <http://www.youtube.com/watch?v=jQvBrEEYS20&NR=1>

# 那些聰明的小孩作了什麼？

- 專注於別的事情來分心，抗拒誘惑
  - 轉身不看棉花糖
  - 蓋上棉花糖
  - 閉上眼睛
  - 看其他的東西
  - 做其他的事，如唱歌，跳舞，玩遊戲，甚至睡覺，……
- 碰碰棉花糖，聞一聞，就是不吃。
- 是否可以一直看著錦花糠，而不動手？(心不動) (**最高層次**)
- 孩子是否能從生活經驗自己學到這些技巧？
- 如何訓練小孩能做到？

# 開放自己，有歡笑，有考驗

- 將孩子的棉花錦測試錄下來，配一些好現的音樂，放在網路上搞笑。
- 會等的有二顆錦花糖，不能等的那麼你只能吃一顆，生命是公平的。
- 不同的選擇，有不同的結果。
- 給自己一些歡笑，孩子考驗你，你為什麼不找一些機會折磨他們一次!!!為自己，為孩子留下一些**美好的回憶**!!!
- 放鬆一下!!