

# 想吃棉花糖？ 別急，想一想再決定

該立即享受還是對抗眼前誘惑？用大腦來選擇吧！  
結果有可能大不相同。

撰文／王馨敏 企編／姚懿芯

**讓**我們來做一個小小的心理測驗。想像你正在玩賺取點數破關的線上遊戲，每500點可以換取晉級一關；現在遊戲公司推出贈送點數活動，想要回饋給長期以來支持遊戲的玩家們，面對下圖的兩種選擇，你會如何做決定呢？  
我們再設想一下，如果你的選擇要等到六週後才能兌現，你又會怎麼決定呢？

### 選擇一

立即兌換，將可獲得500點，馬上晉級到下一關。

### 選擇二

24小時後兌換，除了可獲得500點並晉級到下一關，還可額外多累積30點供未來使用。



心理學家的研究結果發現，如果選擇即刻生效，有比較多人會選擇立即兌換，而不選擇多等一天來獲得更多點數；但如果必須等待六週，會有更多人轉為選擇二，也就是在等待六週後，再多等一天獲得額外30點的遊戲點數。這是一個非常有趣的結果！上述兩種情況都是延後獲得獎賞可以換取更大報酬的例子，但是為什麼人們會有截然不同的行為抉擇呢？這可以從大腦如何做決定來解釋。

## 是情緒？還是理性？

科學家發現我們大腦在做決定時有兩種不同的機制，這兩種機制主宰了我們的各種決策行為。其中一種與「熱」情的情緒相關，是與情緒反應、衝動行為有關的邊緣系統；另一種則與「冷」靜的思考相關，

是與理性思考、控制情緒有關的前額葉。不論在何種情況下，當我們嘗試抵抗立即的誘惑時，負責理性思考的前額葉都會有活躍的反應。能成功抵擋誘惑的人，前額葉的活躍程度比無法抵抗誘惑的人大。

在遊戲贈點兌換活動中，可立即兌換的選項，會讓與情緒、衝動有關的邊緣系統活躍起來，促進衝動的行為，因此人們較難抵抗立即的誘惑，而捨棄多等一天以獲得更多點數。但換成等待六週後才能兌換點數時，因為時間被拉長了，使得情緒反應變低，理性思考有較大的運作空間，人們自我控制的能力也就更加增強了。

## 冷和熱，藏在哪裡？

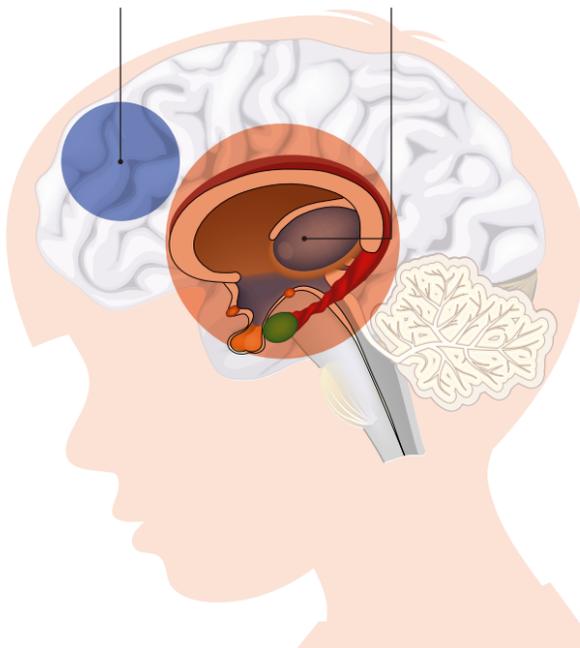
關於情緒控制與大腦的關係，曾有不少學者做過研究，其中最經典的例子，是1848年美國鐵路工人蓋基。蓋基在一場意外事故中，被鐵棒刺穿大腦前端，雖大難不死，治療後說話、走路也沒問題，但性情卻明顯轉變。發生意外前的蓋基性情溫和，做事有條有理，人緣很好；但發生意外後，蓋基變得不尊重別人、做事有始無終，遇到不如意的事還會大發雷霆。研究發現，是因為他大腦前端受損，顯示大腦前額葉在情緒控制與調節上扮演很重要的角色。  
大腦邊緣系統主宰情緒的理論，則由康乃爾大學解剖學教授巴貝茲於1937年提出。他發現狂犬病人容易受到驚嚇和發怒，而狂犬病主要侵襲海馬迴，所以推測包含海馬迴在內的邊緣系統，可能主宰著我們的情緒反應。

### 前額葉

「冷」靜的思考系統，與理性思考、控制情緒有關。

### 邊緣系統

「熱」情的情緒系統，與情緒反應、衝動行為有關。



繪圖：桃子／圖源：Shutterstock