



Walter Mischel
Πανεπιστήμιο Columbia

Η δοκιμασία του μαρσμέλλου Κυριαρχώντας στον αυτοέλεγχο

Μετάφραση – Επιμέλεια: Κώσ. Σίμος, Αθ. Μάμαλης

ISBN: 978-618-5111-95-3

Πανόδετο, Α/Μ, 330 σελ., 14 × 21 εκ.,
26,50 € (χωρίς ΦΠΑ)

Δυο λόγια για το βιβλίο

Υποθέστε ότι προσφέρουμε σε ένα παιδί προσχολικής ηλικίας κάποιο ζαχαρωτό, μαζί με την ακόλουθη δυνατότητα επιλογής: να το φάει αμέσως τώρα ή να περιμένει να του δώσουμε δύο ζαχαρωτά αργότερα. Τι θα κάνει το παιδί; Και τι συνέπειες θα έχει η επιλογή του στη συμπεριφορά που θα εκδηλώνει αργότερα στη ζωή του;

Ο Walter Mischel, διεθνώς αναγνωρισμένη ηγετική μορφή στην έρευνα του αυτοελέγχου, έχει αποδείξει ότι η ικανότητα καθυστέρησης της ικανοποίησης κάποιας προσδοκίας έχει κρίσιμη σημασία για μια επιτυχημένη ζωή: δεν προβλέπει μόνο τις υψηλότερες επιδόσεις στις εξετάσεις εισαγωγής στο κολέγιο, την ανώτερη κοινωνική και γνωστική λειτουργικότητα, τη μεγαλύτερη αίσθηση αυτοαξίας, αλλά βοηθά στη διαχείριση του στρες, στην αποτελεσματικότερη επιδίωξη των στόχων και στον κατευνασμό των οδυνηρών συναισθημάτων. Η δύναμη θέλησης, όμως, είναι εγγενης στον άνθρωπο ή μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο εκμάθησης;

Στο παρόν βιβλίο, ο Walter Mischel μάς περιγράφει την επί δεκαετίες έρευνά του σχετικά με την εξερεύνηση της φύσης της δύναμης θέλησης, τον προσδιορισμό των γνωστικών δεξιοτήτων και των νοητικών μηχανισμών που την ενεργοποιούν και τον τρόπο με τον οποίο όλα αυτά μπορούν να εφαρμοστούν στις προκλήσεις της καθημερινής ζωής —από τον έλεγχο του σωματικού βάρους και τη διακοπή του καπνίσματος μέχρι τη

συναισθηματική ανάκαμψη από μια ερωτική απογοήτευση, τη λήψη σημαντικών αποφάσεων και τον συνταξιοδοτικό προγραμματισμό. Με βαθύτατες προεκτάσεις για τις επιλογές που κάνουμε σε ζητήματα ανατροφής των παιδιών, εκπαίδευσης, δημόσιας πολιτικής και φροντίδας του εαυτού, η *Δοκιμασία του μαρσμέλλου* θα αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο θεωρείτε τόσο το ποιο είμαστε όσο και το τι μπορούμε να γίνουμε.

Είπαν για το βιβλίο

• «Τα πορίσματα από την έρευνα του μαρσμέλλου συγκροτούν ένα από τα πιο εμπειριστατωμένα ερευνητικά σώματα στην ιστορία της ψυχολογίας. Καθώς θα διαβάζετε το υπέροχο αυτό βιβλίο, οι όποιες απόψεις έχετε περί ανθρώπινης φύσης θα υποστούν βαθύτατη αναθεώρηση. [...]».

—**Daniel Kahneman**, Βραβείο Νόμπελ Οικονομικών

• «Το υπέροχο αυτό βιβλίο είναι μοναδικό και θαυμάσια γραμμένο από την πρώτη έως την τελευταία του λέξη. Η ποικιλία θεμάτων που καλύπτει ο Mischel —από τη δημιουργική γνωστική επιστήμη και τη νευροεπιστήμη μέχρι τη γενετική— σε αφήνει άφωνο. [...]».

—**Eric Kandel**, Βραβείο Νόμπελ Φυσιολογίας ή Ιατρικής

• «Ο Walter Mischel υπήρξε ένας από τους πλέον επιδραστικούς ψυχολόγους του 20ού αιώνα. Η *Δοκιμασία του μαρσμέλλου* θα τον αναδείξει επίσης σε έναν από τους πλέον επιδραστικούς ψυχολόγους του αιώνα που διανύουμε».

—**Steven Pinker**, Πανεπιστήμιο Harvard

• «Η *Δοκιμασία του μαρσμέλλου*, μια όμορφη επιστημονική ιστορία, δείχνει ότι το θέμα δεν αφορά μόνο τους νέους, αλλά κάθε “περίσταση μαρσμέλλου” στη ζωή μας. Ο Mischel έγραψε ένα βιβλίο θαυμάσιο, εμπνευσμένο, κατατοπιστικό και βαθυστόχαστο».

—**Daniel Goleman**, Πανεπιστήμιο Rutgers

• «Εκπληκτικό, συγκλονιστικό, διαφωτιστικό, καθηλωτικό βιβλίο, από έναν από τους μεγαλύτερους ψυχολόγους της εποχής μας».

—**Carol Dweck**, Πανεπιστήμιο Stanford

• «Το βιβλίο που όλοι περιμέναμε».

—**Angela Duckworth**, Πανεπιστήμιο της Πενσιλβάνιας



- «Η Δοκιμασία του μαρσμέλου θα αλλάξει δραστικά τις απόψεις σας για το δυναμικό των ανθρώπων. Το βιβλίο βρίθει ιδεών για τον αυτοέλεγχο και τον τρόπο κατάκτησής του, αν και ομολογουμένως θα δυσκολευθείτε με μια έντονη παρόρμηση που θα σας δημιουργηθεί —να το καταβροχθίσετε απνευστί».

—**Timothy Wilson**, Πανεπιστήμιο της Βιρτζίνιας



Ο συγγραφέας

Ο WALTER MISCHEL (Ουόλτερ Μισέλ) διετέλεσε επί 21 χρόνια καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Stanford και επί 35 χρόνια στο Πανεπιστήμιο Columbia, όπου κατείχε την έδρα Robert Johnston Niven στην ψυχολογία. Έχει δημοσιεύσει περισσότερες από 200 επιστημονικές εργασίες, ενώ είναι ένας από τους συγγραφείς του βιβλίου

Introduction to Personality. Έχει εκλεγεί στην Εθνική Ακαδημία Επιστημών των ΗΠΑ και στην Αμερικανική Ακαδημία Τεχνών και Επιστημών· έχει τιμηθεί με το Βραβείο Διακεκριμένης Επιστημονικής Συμβολής από την Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση, καθώς και το Βραβείο Grawemeyer στην Ψυχολογία. Πέθανε τον Σεπτέμβριο του 2018.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή

ΜΕΡΟΣ Ι. ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗΣ: ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟ

1. Το Δωμάτιο των Εκπλήξεων
2. Πώς τα καταφέρνουν
3. Σκέψη, θερμότητα και ψυχρή
4. Οι ρίζες του αυτοελέγχου
5. Τα καλύτερα σχέδια
6. Ο τζιτζικας και ο μέρμηγκας
7. Η νέα γενετική

ΜΕΡΟΣ ΙΙ. ΑΠΟ ΤΑ ΖΑΧΑΡΩΤΑ ΤΟΥ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΗΣΗΣ

8. Η μηχανή της επιτυχίας: «Νομίζω πως μπορώ!»

9. Ο μελλοντικός σας εαυτός
10. Πέρα από το εδώ και τώρα
11. Αποστασιοποίηση από τον εαυτό
12. Κατευνασμός των οδυνηρών συναισθημάτων
13. Το ψυχολογικό ανοσοποιητικό σύστημα
14. Όταν οι ευφυείς άνθρωποι δρουν ανόητα
15. Οι υπογραφές «αν - τότε» της προσωπικότητας
16. Η παραλυσία της βούλησης
17. Κόπωση βούλησης

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ. ΑΠΟ ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΤΗ ΖΩΗ

18. Μαρσμέλου και δημόσια πολιτική
19. Εφαρμογή των βασικών στρατηγικών
20. Η ανθρώπινη φύση

Ευχαριστίες

Σημειώσεις

Λεξιλόγιο

Ευρετήριο

Σχετικά με τον συγγραφέα



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΤΟΠΤΡΟ

Κορυζή 8, 117 43 Αθήνα, τηλ. 210 9244827, 210 9244852, fax: 210 9244756

email: info@katoptro.gr site: www.katoptro.gr

www.facebook.com/katoptro twitter.com/katoptro www.instagram.com/katoptrobooks