

I LIBRI |

Mischel
volontà
e autocontrollo

Dal test del marshmallow, curioso esperimento tra i più celebri della psicologia contemporanea, che il suo stesso ideatore, il professore e psicologo austriaco, Walter Mischel decide di dedicargli un accurato libro, che chiama esattamente come il suo esperimento: *Il test del marshmallow*, di Carbonio Editore. Lo scrittore catapulta il lettore in una stanza, dove un bambino è stato lasciato da solo davanti un marshmallow, può scegliere se mangiarlo subito oppure attendere 15 minuti e averne in premio il doppio.

Alcuni bambini sapranno aspettare, altri invece saranno incapaci di resistere. Il professore ci spiega come l'autocontrollo sia fondamentale in tutte le circostanze della vita quotidiana, senza dimenticare però che anche un eccesso di volontà può avere le sue controindicazioni.

