



על הספר: מבחן המרשמלו : מיומנות השליטה העצמית - הבסיס להצלחה בחיים

מחברים: מחבר/ת: מישל, וולטר

סימן מדף: [מיש](#)

מספר מיון: 155.2

משפט אחריות: וולטר מישל ; מאנגלית: גיא הרלינג

מדיה: ספרים

סוג: ספר

ז'אנר: עיון

קהל היעד: נושאים ועיון

עמודים: 308 ע'

גובה: 22 ס"מ

מוציאים לאור: מטר מקום הוצאה: תל-אביב

שנת הוצאה: 2016

מס. המרכז לספריות וספרות: 16-0291

שפה: עברית

סדרה: [מטר - עיון](#)

תאריך קטלוג: 05/05/2026

מילות מפתח: התמודדות (פסיכולוגיה), התפתחות האישיות,

פסיכולוגיה יישומית, שליטה עצמית

הערות: כולל מפתח.

תקציר:

'מבחן המרשמלו' של וולטר מישל, שהפך כבר לניסוי איקוני בתחומו, הוכיח כי היכולת לדחות סיפוקים היא קריטית לחיים של הצלחה וסיפוק. שליטה עצמית אינה מנבאת רק ציונים גבוהים יותר במבחנים פסיכומטריים ותפקוד טוב יותר ברמה החברתית והקוגניטיבית ותחושת ערך עצמי גבוהה יותר, אלא עוזרת לנו להתמודד עם מתח, לחתור אל יעדינו בצורה אפקטיבית יותר ולהתמודד עם רגשות כואבים. אך האם כוח הרצון הוא תכונה מולדת או נלמדת? בספרו החדש ופורץ הדרך מסכם פרופ' מישל עשרות שנים של מחקרים מרתקים ומשתמש בדוגמאות מהחיים כדי לחקור את כוח הרצון, ובתוך כך הוא מזהה את המיומנויות הקוגניטיביות והמנגנונים המנטליים המאפשרים אותו. הוא מראה כיצד אפשר ליישם את כוח הרצון באתגרי היומיום – כשאנחנו מנסים לשמור על המשקל או להפסיק לעשן, להתגבר על שברון לב, לקבל החלטות חשובות ולתכנן את הפנסיה. בזכות השלכותיו העמוקות על בחירותינו בהורות, בחינוך, במדיניות ציבורית ובטיפוח עצמי, מבחן המרשמלו ישנה את הלך החשיבה שלנו על מי אנחנו ומה נוכל להיות.