

奇妙的

瓦伦达心态



瓦伦达是美国著名的高空走钢丝表演者。在一次极为隆重的表演中，原本走钢丝如履平地的他却意外地从70米高空坠落身亡。瓦伦达的妻子在丈夫遇难后说过这样一段话：“其实我早已感到他可能要出事。他在上场前，曾经不停地对我说，这次表演实在太重要了，一定不能有一丁点儿失误，更不能失败。而在这之前的任何一次成功的表演，他只是一心想着走钢丝的每一个技术细节，从不在意高空上可能发生的一切。”专心致志于做事本身，而不去一再考虑做这件事可能带来的结果，这种不患得失的心态，就是心理学上著名的“瓦伦达心态”。

一个例子或许并不能说明什么，不过，一位心理学家和一位体操教练在1976年美国举行奥运会体操选拔赛期间所做的研究，足以给人们一些启示。当时在宾夕法尼亚州立大学任职的心理学家迈克尔·马荷尼和体操教练马歇尔·阿文纳合作，研究焦虑对体操运动的影响。研究发现，那些表现较差的运动员只懂得无谓地担心，他们在比赛时，总在想像自己表现如何恶劣，因而陷入近乎恐慌的状态。而后来赢得胜利的运动员则只集中精神在他们必须做的每一个动作上，他们把自己要做的动作分成一系列细小的步骤来认真完成，从而克服了自己内心的焦虑。后来的试验表明，不论你完成什么工作，这套方法几乎永远生效。

人的一生中都会有一些重要的经历，从每个人都要经历的升学考试、就业面试，以及在后来工作中执行的每一项重大的任务。在这些人生中的关键时刻，往往也是人们最容易偏离“瓦伦达心态”的节骨眼。很多人都有类似的经历：每当自己遇到可能改变一生的大事前，离那一刻越迫近，心里也就越感到紧张，越担心会不会出现最坏的可能。譬如，中考、高考的前夜，很多考生都会出现辗转反侧、彻夜难眠的现象，而第二天考试，却能踏踏实实地睡个安稳觉。

美国斯坦福大学的一项研究成果显示，人的

大脑如果反复思考某一问题，这个问题的图像就会像实际情况一样刺激人的神经系统。譬如，当一个高尔夫球选手在击球前一再告诉自己“不要把球击进水里”时，他的大脑里往往会反复出现“高尔夫球掉进水里”的场景，而击球的结果，很可能是将球击入水中。

要从事某些特殊的行业，或去做一些重大的事情，对当事人心理素质的要求会相应地提高。前苏联在发射第一艘载人飞船“礼炮1号”时，火箭即将点火的那一刻，很多在场工作人员的心都不由得“砰砰”跳动，而宇航员加加林的心率却还保持在60-70次/分，令许多在场的医生都惊呼这是个奇迹。我国的航天员杨利伟，在整个航天过程中，心率始终没有超过80次/分，体现了优异的个人心理素质。

究竟怎样才能在大事临头保持内心的平静，具备良好的“瓦伦达心态”呢？心理学家告诉我们，应该从以下几个方面入手：

摘掉假面具 坦白自己的态度可以使自己和对方都觉得轻松自在，如果掩饰自己的感受，只会使气氛更紧张，并且使人看起来很难过。坦白是把双方距离拉近的有效方法。

多留意你的谈话对象 我们常被迫要在很不自在的情况下跟人谈话，要是你脑子里当时一片空白，你会怎么办？不妨把对方作为谈话的焦点，你可以向对方提出一些问题，减轻自己的紧张程度。

把恐惧逐步祛除 焦虑会制造出假象，使我们误以为自己不能胜任某项工作。此时，绝不要向紧张低头认输，要不顾一切写下报告的第一句，或者在游泳比赛中做出第一个划水动作，一旦你开始了，你便会发觉你能做得比想像的要好。

化焦虑为力量 每个人在当众表演时，都会感到紧张，克服的方法是让紧张情绪反过来自助。心理学家称之为“积极性重构”，意即以不同观点来看问题——是从好处看，而不是从坏处看。当你对自己有信心，又具有表达自己感受的勇气时，你就能把自己的焦虑减轻，使之化为力量，从而坚强起来。

不要拿自己跟别人比较 也许你会觉得别人不会重视你，原因是他们比你更自信、更有成就、更聪明、更具有吸引力。这种想法其实一点也站不住脚。要跟别人相处愉快，让别人接受你，唯一的秘诀就是首先必须找到自我，并接受自我。不论你是身价亿万，还是居无定所；倾国倾城，还是貌不惊人；学贯中西，还是胸无点墨，在你的生命中，总会有一些人喜欢。当然，也会有另一些人看不起你。但要记住：世界上没有十全十美的人，也没有一个人是人人喜爱的“万人迷”。只要你一点一点地从心里接受你自己，你受到更多人欢迎的那一天就会离你越来越近。文 赵烨

多动症并非都多动

晶晶今年上小学三年级，学习成绩在班上一直名列前茅。可最近不知怎么回事，考试成绩明显下降。老师反映她平时上课虽然很守纪律，但她回答问题时，总是不知所云。晶晶的家长也发现她在家做作业时心不在焉，要花很长时间才能完成。于是，晶晶的父母带她去了医院。医生询问了有关情况，并做了全身检查，未发现异常。经过进一步检查后诊断为“注意



晶晶今年上小学三年级，学习成绩在班上一直名列前茅。

分散型多动症”。可在爸爸妈妈眼中，晶晶是个文静的孩子，怎么会得多动症呢？

多动症是儿童常见的心理行为障碍性疾病，主要表现为注意力不集中、活动过多、行为异常和学习困难，对孩子的身体健康和学习生活影响很大。研究发现，在孩子发育时期，如果神经末梢缺乏某些传递信息的物质，就会导致自我控制能力下降，当神经系统同时接受多种不同刺激时，不能做出正确的选择和反应，孩子就会出现注意力涣散和无目的地不停变换动作等多动症症状。

人的注意力分为两种：一种是主动注意（有意注意），即按照自己的目的和意志，把注意力集中在某一事物上；另一种为被动注意（无意注意），是由于客观事物吸引了观察者的注意力，他可以随意地、无

让我们来做一实验：两脚并拢站立，双手掌心朝上向前伸出，尽量使双手处于同一水平面上，然后闭上眼，在心里慢慢地默念“右手上托着一本很重很重的书，左手上托着一团很轻很轻的棉花……”反复默念四至六遍后睁开眼，这时你会发现，右手的位置已低于左手。

实际上，我们每个人都有不同程度的暗示性，心理医生正是利用这个特点为人们解除病痛。有人曾经对外科手术后的病人做过观察，结果发现：手术麻醉作用消失后，绝大多数病人感觉到疼痛，当病人报告疼痛难以忍受时，给病人注射杜冷丁（一种止痛药），有75%的患者疼痛减轻或消失；如果给报告疼痛难以忍受、要求应用止痛药的病人注射蒸馏水（没有任何药理效果），这时有35%的病人可被止痛。

上面提到的“蒸馏水”就是被当作安慰剂来应用的。所谓安慰剂，就是指其本身没有任何药理效果，但常常被心理医生用来作为治病的“药物”。除了蒸馏水，淀粉片、胶囊等也常被当作安慰剂。要想使安慰剂发挥效用，需要两个条件：1. 病人有获取药物求治的愿望，这个愿望越强烈，效果越好；2. 施治者具有一定的威望和经验，比如医生。

安慰剂与心理暗示

暗示性强的人其心理作用往往超过一些药物的药理作用。曾有一位美国生理心理学家将一种叫做“吐根碱”的催吐剂用来止住了病人的呕吐。

精神科常见的患有癔症的病人，通常具有较高的暗示性，这类病人的症状往往在精神科医生的暗示治疗后可以消失。在民间存在的巫术，如“跳大神”，对一些癔症病人来说能起到暂时的治疗效果，所起到的就是安慰剂的作用。曾经流行一时的“带功报告”也是利用了人们的心理暗示性，使得在场的人出现“集体癔病发作”。我们应该清楚地认识到这一点，别上了别有用心的人的当。文 钱伟

把握好自己的心理时空

虽说我们每个人都生活在同一个物理时空之中，然而，各人的思想、行为是不相同的。不是吗？有的人心灵被过去牢牢地束缚着；有的人却深深地陶醉于现在的情境中；而有的人思绪早已飞向遥远的未来。这便是各自不同的“心理时空”。

深深地陷入“过去”心理时空的人，其表现也各不相同。尽管眼前春光明媚，鸟语花香，有的人却感到阴霾笼罩，哀叹自己如何命运不济，常为以往错失某些发财、升迁的良机而懊恼。有的人沉迷于过去的日子，陈谷子烂芝麻的往事像过电影一样翻来覆去出现在脑海里，无论和谁谈起来，总是过去如何如何的老一套。

陶醉于“现在”心理时空的人，既不想过去，也不管将来。有的人只在乎眼前的享受，“今朝有酒今朝醉”，常常在灯红酒绿中消磨时光。宿命论者常说：“人的命，天注定。干啥靠运气，努力也白搭。”他们整天上网聊天、看电视或打电子游戏，无所事事地打发日子。

热衷“未来”心理时空的人，他们给自己定下宏伟的目标，为了实现理想，夜以继日地工作着，时常有种强烈的危机感袭上心头，巨大的压力催促自己奋力拼搏。由于心中只有“未来”，为了“未来”而忘掉了眼前的生活，忘掉享乐，更无业余爱好。而有的人虽然憧憬着美好的“未来”，但无切实可行的计划，也无明确的远大目标。一会儿看这个好，一会儿看那个更妙，好高骛远，到头来是竹篮打水一场空。

可以说，这三种心理时空是时间观念的反映，也决定了一个人的生活方式。正像美国斯坦福大学的飞利浦·金巴多教授说的，一个人的时间观念决定了他的生活态度。没有灵活的时间观念的人，往往会沉迷在某一时段的生活，将会给自己带来无限烦恼。若是天天处于对过去的回忆中，易使人情绪低落，焦虑抑郁，心烦意乱，对现实心灰意冷，也看不到未来的曙光。老年人困顿于怀旧而不能自拔，会失去生活的乐趣，影响健康。如只顾眼下一时的享乐，忘记了时空的存在，整日玩耍或昏睡，白白荒废了大好光阴，又何谈未来呢？对坚定的未来主义者，为成功后的光宗耀祖而陷入不见天

日的工作中，日夜被危机感和压力所纠缠，终日神经绷得紧紧的，即使最终能爬到社会的精英阶层，却丢失了身心健康。须知，没有健康的生活乐趣，也谈不上人生的幸福，更不能为社会做出应有的贡献。至于那些这山望着那山高的人，如果不切实改变想法和做法，美好的未来只是梦想而已。

因此，我们每一个人，都应把握好心理的时间观念。停留在一个心理时空者，要学着进入其他两个心理时空。人生之旅，活着既要为长远的目标而努力奋斗，也莫忘记忙中偷闲及时行乐。有时候，回味一下过去幸福的往事，可以使自己精神振奋起来，让心灵充满阳光。珍惜过去，把握现在，放眼未来，我们才能活得潇潇洒洒、自由自在。文 杨锋



把握好自己的心理时空