

成功往往就是关注过程本身

越是患得患失,就越会把事情搞砸。“瓦伦达效应”就是这么产生的。它起源于一个美国著名的高空走钢索的表演者——瓦伦达。他在一次重大的表演中,不幸失足身亡。事后他的妻子说:“我知道这一次他一定要出事,因为他上场前总是不停地说,这次太重要了,不能失败;而以前每次成功的表演,他总想着走钢丝这件事本身,而不去管这件事可能带来的一切。”

在现实生活中,人们做任何事情,总是想得太多,太在乎事情所带来的后果,太在乎别人的闲言碎语、说三道四,太在乎现在和未来的一切,可我们恰恰忽略了事情本身。我们的大脑成天被各种欲望塞得满满的,身体被压得气喘吁吁的,在这样的重荷下,我们能把事情做好吗?结果我们总是偏离预定的轨道,离成功越来越远!法拉第说过一句话:“拼命去换取成功,但不希望一定会成功,结果往往会成功。”这就是成功的奥秘。



V 生活中的瓦伦达 Valencia to effect

你是不是会有这样的体验,当你在做一件重要的事情时,往往你越惧怕它失败,它就偏偏会失败。正如地产巨贾潘石屹所言:“如果你手里拿着一片一面涂了黄油的面包,你脚下的地毯越贵,涂了黄油的那一面就越有可能翻过来,直接扣在地毯上。”这就是心理学上所说的“瓦伦达效应”。

■文|青蛙 ■图|资料

“瓦伦达”是一种负面心理暗示

神经语言程式学(NLP)的研究指出,瓦伦达效应的产生可能是由于个体的心理暗示。所谓的心理暗示是指通过改变人的情绪,对心理形成暗示,达到改造人的思想和行为的效果。

美国斯坦福大学的一项研究也表明,人大脑里的某一图像会像实际情况那样刺激人的神经系统。比如,当一个高尔夫球手击球前一再告诉自己“不要把球打进水里”时,他的大脑里往往就会出现“球掉进水里”的情景。这一情景会指挥他的行动,结果事情不是向他希望的那样发展,而是向他害怕的方向发展——这时候,球大多都会掉进水里。例如,一个篮球运动员在罚球的时候反复告诫自己,不能投偏了,而结果往往就会投偏。这种情境也仿佛像是考联考,之前我们花了许多时间准备,可是若是当天患得患失,一直想到如果考不好会如何如何,那么我们的大脑就没有多余的力量来从记忆库里去寻找或联想、演绎答案,其结果就会印证了我们所恐惧之事。

“平常心”训练法

佛教的精神里,常谈及“平常心是道”的概念,所谓“得失随缘,心无增减”,我们凡事要做最坏状况的打算,而不是凡事都想着最坏的状况,在当下我们可以抛开不必要的担忧,让平常心引导出我们训练有素的成果,而瓦伦达先生不也是在高空绳索下,忘记张开一张安全网吗?

首先,要有积极的自我暗示。运动心理学的专家们在给国家队运动员做赛前心理辅导的时候,强调的便是积极的自我暗示,即要默念“我很放松”,而非“我不紧张”。

第二,不理会与当前事无关的因素,专心一致于当前事。前美国奥林匹克运动委员会心理组的主席丹尼斯·魏特利博士曾多次协助奥运选手拿到金牌,秘密在于他会先让选手成为“内在的赢家”:从心灵的深处相信一切都像训练般的自然,那是一种本能的反应,无须刻意表现,也听不到嘈杂的加油声,只听到自己呼吸的声音——这就是运动员在关键时刻的稳定度,而瓦伦达先生在最后一次表演所缺乏的就是这种抗压性。

第三,要善于抛弃过去的失败阴影,不再留在心中。人们安慰丢东西的人时常会说:“旧的不去新的不来。”与其为失去的自行车懊悔,不如考虑怎样才能再买一辆新的,与其对恋人向你“拜拜”而痛不欲生,不如振作起来,重新开始,去赢得新的爱情。

每个人都渴望成功,但在现实生活中,人们做很多事情,总是思前顾后,想得太多,太在乎事情所带来的后果,可恰恰忽略了事情本身。当你专注于事情的本身,可能成功就会悄然而至。法拉第曾说过一句非常好的话:“拼命去换取成功,但不希望一定会成功,结果往往会成功,这就是成功的奥秘。”



手机搜狐全面改版 采用新域名 发力HTML5技术

6月20日,搜狐公司宣布旗下手机门户“手机搜狐网”正式更名为“手机搜狐”,全新的LOGO与域名也于当日同步上线。用户在手机浏览器上输入sohu.com,即可以自动适配到对应普版、彩版或者触屏版。

搜狐公司产品副总裁方刚表示,搜狐将同时投资和大力发展两个手机端业务,包括基于浏览器入口的手机搜狐与基于APP入口的搜狐新闻、搜狐视频等客户端,并藉此保证搜狐的优势内容在第一时间覆盖最广大的移动互联网用户。

近年来,由于智能机的普及,APP化已经成为移动互联网的最大特点。不过,浏览器入口在智能机时代依然重要,浏览器依然是用户使用最多的移动互联网产品,而且随着手机和浏览器能力的提升,尤其是HTML5技术的发展,APP能实现的功能已经能很轻易地在手机浏览器中实现。分析人士认为,“用户的需求是多元化的,特别是在手机上,浏览器和APP都不会一统天下。”

搜狐相关负责人表示,随着移动设备在硬件性能上的提升和浏览器效率的提高,基于浏览器开发的应用,其运行效率和展现效果,将很快追上基于操作系统的客户端APP。尤其是以触屏版页面为代表的Web App将是移动互联网的下一个热点,HTML5技术也将毋庸置疑地成为移动互联网的主流趋势和重要推动力。

据了解,新版“手机搜狐”将全面采用HTML5技术,以WEBAPP为着力点,摒弃传统的WAP观念,打造全新的下一代手机门户。新版手机搜狐中的视频、微博、图库、直播等频道已经支持手势操作,使用户在浏览网页时获得APP级的体验。其中,视频是手机搜狐率先WEBAPP化的内容之一,除了覆盖新闻、电影、电视剧等搜狐视频优质内容之外,用户可通过拖拽、全屏等功能获得和PC端同样完美的体验。

