

成长研习社

向谷爱凌学习这三个心理特质

□ 殷锦绣

这几天,谷爱凌刷屏了整个互联网。谷爱凌的成功确实难以复制,但她的许多心理特质,是作为普通人的我们也可以学习培养并从中获益的。

持续努力的秘密:充分激发自己的内部动机

天赋不是谷爱凌的全部,在她的故事里,努力从未缺席。她3岁开始练滑雪,一边训练、参加比赛,一边完成全日制学业,还会在暑假回中国上课外辅导班。

为什么谷爱凌能兼顾这么多事还精力十足?当被问到“会不会成为职业选手”时,谷爱凌回答:我想当一名职业的滑雪选手,但前提是它能给我带来快乐。

谷爱凌不是在逼自己吃苦,滑雪对她来说是快乐的。能滑雪这件事本身就是奖励了,她的内部动机是非常强的。

如何像谷爱凌那样激发自己的内部动机呢?首先需要无条件地接纳和爱自己,既相信自己能做到,也允许自己失

误。赛前,有博主科普了比赛的难度,呼吁大家不要给谷爱凌太大压力,谷爱凌却和博主开玩笑:你为什么不是对我更有信心?爱自己的人,才能有这样自然的自信感。

然后,要转变想法,把目前做的事当作主动的选择,并设定有意义的目标。在后来的训练中,谷爱凌的妈妈会劝她休息,或者做难度低一点的动作,反而是谷爱凌一直在给自己定更高、更难的目标。自我决定理论认为,自主感是内部动机的重要部分,如果人们觉得自己能控制自己的选择,并能通过自己的行为改变环境时,就会愿意持续地投入努力了。

回应外界的评价:始终围绕自己的掌握目标

在努力达成目标的过程中,我们难免会遇到困难和挑战,有时来自于任务本身,有时也来自外界。

赛后有记者问谷爱凌怎么看待网上大家对她的不友好评价。她说:“我并不



是很在意别人是否满意……我在享受整个的过程,我觉得自己在竭尽所能。”对她来说,竭尽所能挑战自己甚至人类的极限,远比超越某个运动员更有意义——这是怀有强烈的掌握目标的表现。

想着超越别人,心情就会因别人的起伏而起伏,也会因不如人而对自己失望;但想着提升和超越自己,这种目标就稳固得多,过程中人积累的意义感、成就感、自我价值感也坚定得多。

作为普通人,新春开工之际,如果能

多关注对知识、技能的理解和掌握,多立一些掌握目标,就能在完成时体验到更坚定的自我价值感,少受外界声音的影响。

面对压力的技巧:识别、利用自己的情绪“工具”

谷爱凌曾在《纽约时报》上发表过文章《我承认,我爱上了恐惧》,详细描述了自己的恐惧感,怎样与恐惧感共处,以及怎样识别、利用它们的。

情绪的产生少不了生理的变化,但生理变化引起的情绪是什么,最终取决于我们的认知解读。比如,心跳加速、肾上腺素飙升、手心出汗、呼吸变浅等表现,我们可能会解读为不确定引起的紧张、恐惧,如果谷爱凌没有做好完美准备,她也会这样想;在准备好了的谷爱凌看来,这就是兴奋,是跃跃欲试。

根据耶克斯-多德森定律,中等程度的压力下,人的效率是最高的,所以,紧张恐惧并不可怕。我们要做的,是像谷爱凌那样,识别和利用自己的情绪。

心知

自我妨碍,皆因害怕失败

□ 文浩

在败给几个年轻的对手之后,网球巨星纳芙拉蒂诺娃承认,她“在比赛时不敢尽全力……唯恐发现自己虽尽全力仍被击败。”由于害怕失败,人们有时会自我设置障碍,来阻挠自己取得成功。

关于自我妨碍,心理学家伯格拉斯和琼斯在1978年完成了一项著名的“药丸与智力测验”实验。实验人员首先让第一组被试人相信,他们在接下来的测验中很有可能会成功,让第二组被试人相信,他们在测验中成功的可能性不大。然后,所有被试人被告知:在实验的第二阶段,将测试两种新药物对他们测验成绩的影响。其中一种药物被认为能提高测验成绩,而另一种药物则可能使测验成绩下降。最后,被试人需选择自己要服用的药物。结果发现,第二组被试人更愿意服用可能对成绩产生不利影响的药物。

此后,心理学家陆续发现了很多自我妨碍的方式,如,人们会减少对重要个人赛事的准备;给对手提供一些有利的条件;在任务开始时就不好好干,这样就不至于对自己产生过高的期望;在那些关系到自我形象的困难任务中并不尽全力……自我妨碍绝不是一种故意破坏自我形象的行为。恰恰相反,通过将失败归因于一些暂时的或者外在因素,而非自己的天赋或能力的不足,人们达到了保护自我形象的目的。这是因为,“全力争取却失败了”要比“因耽搁而失败”更让人泄气。同时,人们也在进行印象管理,不希望别人将他们的失败归因为能力的不足,以保住自己在他人眼中的好印象。

大部分自我妨碍者其实都明白,自我妨碍不过是一种借口。至于在印象管理方面,有研究表明,对于自我妨碍者的失败,旁观者确实更少将其归因为内部能力不足。但若被问及是否愿意与自我妨碍者合作,更多的人会给出否定的回答。

心力量

引导孩子正确面对挫折

□ 江笑

孩子对输赢的在乎是令许多父母感到困扰的问题,如有的父母说自己的孩子凡事都想争第一,不是第一或者输了就发脾气或者伤心。

其实,对输赢的体验是孩子体会到的丰富情绪体验的一个组成部分。情绪和情感是个体被唤起的状态,是复杂的主观体验。在游戏或比赛等活动中,孩子有机会探索自己的能力、体会自己的愿望等,并在探索中体会成功所带来的成就感或胜任感。

成就感或胜任感是与孩子的自

我概念相联系的情感,是孩子对自己力量和能力的体验。孩子非常渴望获得对自己力量的认可,希望感到自己是一个自主强大的人并能够影响周围事物,而想赢得比赛正是这种内在心理的外在体现。成人理解孩子的这种内心的渴望,积极地接纳孩子的相关情绪体验,对孩子体验自身的情绪感受有重要意义。

与此同时,孩子在游戏中心体会成败并学会面对失望、挫败等情绪体验对孩子自我概念的成熟有着积极的意义。成人不仅要理解孩子对

成就的渴望,也要观察孩子如何应对失望、沮丧和挫败等,并为其学会接受和应对这些情绪提供引导。失望、沮丧、挫败等情绪体验有时被称为消极情绪,是我们希望摆脱的情绪,但也有其价值和作用,因为情绪是对体验的一种反应,可以帮助我们定义和管理体验。成人如果因为孩子在输了比赛后发脾气或伤心就严厉批评孩子太过幼稚则无法缓解孩子心中的挫败感,而是要引导孩子体会到失望、沮丧和挫败等并不是灾难。

知心屋

学习,该不该跟别人比

□ 小月儿

“进入初三后,压力特别大。”小G在我对面坐下来,开始诉说她的苦恼:“虽然强迫自己不停学习,效率却不高。”

我问小G:“你说自己学习‘不敢’停下来,你在担心什么呢?”

“担心别人超过我。”小G告诉我,上次期末考试,成绩有提升。

“成绩的进步和名次的提升,这两者哪个对你更重要呢?”

她反问:“老师,这是一回事啊,成绩进步了名次才会提升。”

我笑着摇摇头:“那可不一样。成绩进步是你通过自己的努力就能实现的,是跟自己比;名次的提升不但需要你足够好,还需要其他同学不如你好才能实现,是跟别人比。”

小G想了一会儿,说:“我依然觉得都很重要。”

“跟自己比和跟别人比,哪个是你能够控制的?”

“跟自己比能控制。但如果不跟别人比,我怎么知道我在进步呢?毕竟中考都是按照分数和名次来录取的。”小G回答。

“你在上学期期末考试之前,学习

状态是怎样的呢?”

“埋头学,因为我觉得身边的人都比我强,我没啥跟人家比的。”小G说。

“那之前和现在两种学习状态,你自己的感觉怎样呢?”

“之前学习起来轻松一些,考好了也比较有成就感。现在压力很大,生怕自己没别人学得多,考得不好就很沮丧,考好了也不敢放松。”小G说。

“我们每个人的心理能量都是有限的,你跟自己比,可以把100%的心理能量都投入到学习中;现在还要跟别人比,可能只有60%的心理能量投入到学习中,剩下40%在担心别人超过自己怎么办。但别人学不学、学得怎样是你掌控不了的,于是徒增担心和焦虑,还消耗了自己的心理能量。”

“我们再讨论‘到底需不需要关注别人的成绩’。这个需要澄清一个认知角度,你觉得,在备战中考的过程中,身边的同学是队友还是对手呢?”我问她。

“两者都有。”她说。

“把身边的同学当成队友,或者当成对手,你自己的感觉有没有不一样?”我问。

“当成队友更亲切,事实上同学也的确给了我帮助;当成对手感觉不太好,想到他们可能跟我竞争上理想高中的名额,就很紧张。”小G说。

“你觉得身边的人会跟你争夺名额和机会,难怪你会那么焦虑。但事实是这样吗?”我问她。

听我这么说,小G笑了:“的确会竞争,但应该不至于那么惨烈。毕竟全市的初中生都要参加中考,我也挺希望多几个同班同学一起考进同一所高中。”

“这样想很好,你的感觉有变化吗?”我抓紧机会问她。

“老师,这是我第一次从这个角度去思考成绩和班级排名,感觉心里放松了很多,而且好像更有信心了。”小G说。

“小G你真棒,你的觉察和领悟能力都很优秀,而且你还很善良,也有勇气,坦诚地面对自己的感受。”我发自内心地称赞她。

第二天,小G的妈妈特意发微信告诉班主任,昨天还郁郁寡欢的小G,在咨询之后像换了个人,晚上早早睡了,第二天信心满满地出门上学了。