

伦敦奥运会马上就要开始了,如果运动员在赛前感到紧张、焦虑,该怎么调整心态,让自己发挥出高水平呢?美国心理专家约瑟夫森说:“我会对运动员说,‘你感到焦虑,这太好了,引导它,利用它吧。’愿意感受一些焦虑而不是从它身边逃跑,这很了不起。”

其实,体育教练和运动心理学家都很清楚,在重要比赛前夕不能让运动员太过放松了,他们反而需要一些刺激来让自己出色发挥。

美国科学家最近的研究发现,适度的焦虑能够让人们保持警醒,使得他们得以同时应付多项任务,并对可能出现的问题随时保持高度的警惕。

探索

## 适当焦虑 让你表现更出众

太焦虑会让一项简单的任务变得难以完成,  
但掌握好焦虑的平衡点可以表现更好

近日,美国科学家研究发现,适度的焦虑能够让人们保持戒备,使得他们得以同时应付多项任务,并对可能出现的问题随时保持高度的警惕。

### 微妙的

### 焦虑平衡点

明天你有一场重要的演讲,但你心里像揣着只小兔子,脑子里装满各种疑问:如果我还没准备怎么办?如果演讲讲砸了怎么办?你没多少时间了。或许你会告诉自己,眼下你最不需要的就是心中的这种焦虑了。

然而,实际上,据心理学家们称,适度的焦虑可能恰恰是你要集中精力、达到巅峰状态时所需要的。

据《华尔街日报》网站报道,一些美国研究者表示,在安然过关与紧张到崩溃之间有一个微妙的焦虑平衡点,只要焦虑度没有超出这个平衡点,人们就能在焦虑的刺激下获得成功,而不是因压力过大而表现失常。这个适度的焦虑能够让人们保持戒备,使得他们得以同时应付多项任务,并对可能出现的问题随时保持高度的警惕。

### 适度焦虑

### 让运动员发挥得更好

美国心理专家斯蒂芬·约瑟夫森表示,“体育教练和运动心理学家很清楚,在重要比赛前夕不能让运动员太过放松了。你需要一些刺激来让自己出色发挥。”约瑟夫森曾为一些运动员、演员和音乐家提供过心理咨询服。

有时候成功完成一项任务也许没那么容易。一些过于乐观的人以及那些患有注意力缺陷多动障碍的人可能会缺乏足够的焦虑来刺激他们行动起来。还有些人——大多数是办事拖沓的完美主义者则必须制造出一个能产生紧张感的环境才能顺利完成工作。

美国认知疗法协会副会长丹尼斯·蒂尔奇表示,管理焦虑也是一件难事,因为人类的感

觉系统自远古发展而来,与现代人担忧未来、反思过去以及想象各种可怕场景的能力并不同步。

因此,一旦威胁来临,哪怕所面临的威胁只是一项令人头疼的社会责任,或是一份20页的报告,但人们“要么战斗要么逃离”的原始反应机制便会立即发生作用。

### 过度焦虑

### 破坏性强

诚然,焦虑过度或许会让人感到痛苦,而且也极具破坏性。根据美国国家心理健康研究所的数据,美国一年当中受焦虑症困扰的成年人数约为4000万,相当于美国人口的18%。其中只有三分之一左右的患者寻求治疗。焦虑症具体包括很多种类,比如突发性恐慌、针对特定事物的恐惧症,此外还有强迫症、创伤后紧张症以及一种随时可能陷入忧虑状态的广泛性焦虑症。

据《华尔街日报》网站报道,美国国家心理健康研究所称,焦虑症患者同时伴随出现抑郁症、偏头痛、高血压、心脏病、消化系统紊乱以及慢性疼痛等身体疾病的概率也很高。

焦虑和紧张这两个词经常可以相互替代使用,不过紧张一般是伴随着怒气和挫败感,而焦虑通常是指担忧和不安。

适当的焦虑可能会带来好处这个观点往前至少可以追溯到1908年,哈佛大学心理学家罗伯特·耶基斯和约翰·多德森在那一年提出这样一个假设:保持一定的“警醒度”可以提升表现,不过这只在一定程度上。当焦虑过甚,表现反而会受到负面影响。

耶基斯-多德森曲线(一条先升后降的倒U形曲线)如今仍是心理学课程上的一项内容,且得到了现代神经系统学的证实。比如说,有研究表明,当应激激素水平略有提高时,大脑的学习能力最强。

美国密歇根州立大学的心



理学家杰森·莫泽称,较高的焦虑水平甚至会让一项简单的任务变得难以完成。

莫泽和他的同事于今年6月份在《国际心理学期刊》上合作发表了一项研究结果,该研究对79名女学生和70名男学生在完成一个辨别字母的练习过程中的大脑活动进行了监测。

起初学生的表现同样良好,不过那些认为自己高度焦虑的女生完成练习时需要付出更大的努力。这部分学生大脑中的前扣带皮层——这部分脑组织被认为是控制焦虑的中枢——表现得比其他学生活跃很多。

莫泽称,一旦这些焦虑的女生开始犯错误,这些最初的错误会使得她们的错误比率超出其他学生,这意味着焦虑引发的额外努力正让她们付出代价。

怎样才能在激励表现和破坏表现之间,找到这个适度焦虑的平衡点呢?

大多数心理医师接待的焦虑症患者中,受焦虑过度困扰的人要多于焦虑刺激不足的人,不过缺乏行动动机有可能是抑郁症的表现。约瑟夫森称,患有注意力缺陷多动障碍的过分乐观患者通常缺乏足够的紧迫感来完成一件事。他说,其中一个治疗方式是被他称为“动机式晤谈法”的治疗方法,即强调如果任务不完成未来可能发生的各种负面后果,并向患者解释,一旦任务完成,他们将感到平静和欣慰。

另外一类患者在没有一定水平的焦虑感刺激下,会一事无成。哥伦比亚大学临床医学教授玛丽安·雷加图说,“有一类人总是下意识地让自己的生活陷入一种惊险状态,他们经常会差一点就迟到或是赶不上最后期限,他们总是要花费比正常状态更多的时间。我将这类人称为烦躁者。”

类似咖啡因或是香烟这样的刺激物可以通过收缩血管和让心跳加速来人为地在身体上制造出紧张感。

### 焦虑也会

### 引发病症

如果长期受焦虑困扰,直至人们无法自行摆脱,或是这种焦虑会影响身体的正常功能,那么意味着这已经成为病症。美国认知疗法协会的蒂尔奇说:“你不妨问问自己:焦虑有没有给我的生活带来重大的伤害,有没有带来极大的苦恼?”

焦虑如果造成身体上的紧张,或者是由自我造成的持续不断的自我贬低所致,那么这种焦虑可能已发展成为病症。此外,若不依靠酒精或是药物就无法入睡或是放松,则也应该引起警惕。

雷加图说:“需要一杯红酒才能放松下来的状态挺让人不安的。如果你在每天晚上都需要一些安慰,你就是在以某种方式折磨你自己。”

当人们将注意力放在恐惧本身而非手头的任务时,焦虑尤其具有破坏力。莫泽认为,要掌握好平衡点,最好的方式是将焦虑引导到富有成效的行动中去,比如说去学习并通过测试。莫泽说,“我和我的很多患者说过,耐克公司的确有个很不错的广告语Just Do It。”

将焦虑转化为行动也是认知行为疗法的一个重要组成部分,这种疗法被广泛视为治疗焦虑症最有效的手段。心理学家们说,辨别出具有自我破坏能力的想法,并去大胆面对,逐步直面恐惧的源头,这种做法比药物控制焦虑能带来更持久的安慰。

约瑟夫森说:“如果你必须依靠服用赞安诺才能乘电梯,你永远不会明白电梯不是个值得害怕的东西。要克服焦虑,你必须去面对它。”

这是心理学家帮助演员克服晕场或是帮助运动员摆脱低谷状态最常用的办法。诸如服用药物或是深呼吸这样的放松技巧或许可以将焦虑程度降下来,不过直接控制焦虑最终而言才是更有效的做法。对可能发生的场景进行反复练习能够帮助控制并缓解恐惧。

约瑟夫森说:“我们对运动员说,‘你感到焦虑,这太好了。引导它,利用它吧。’愿意直面一些焦虑而不是从它身边逃跑,这很了不起。”

(据《东方早报》)

## 百年来女性智商

### 首次高于男性

到底是男性较为聪明,还是女性更胜一筹?

世界著名的智商测试专家詹姆斯·弗莱恩最新研究发现,在过去的100年里,不论是男性还是女性,智商都有所上升,但相对来说,女性智商的上升幅度要远远大于男性。

到底是男性较为聪明,还是女性更胜一筹?一直以来这个问题都备受瞩目。世界著名的智商测试专家詹姆斯·弗莱恩最新研究发现,女性智商的测试分数高于男性,这是100年来女性首次在“两性竞赛中获胜”。

女性大脑可以  
更有效地工作

男性大脑比女性大10%,但大脑大小并非很重要。爱因斯坦的大脑只有1230克,相比之下,成年男性的大脑重量平均为1400克,说明大脑大小与IQ无关。女性的大脑虽小,却拥有更多神经细胞和神经连接,能够比男性大脑更有效地工作。女性的情感处理能力更强,男性则拥有更出色的逻辑思维能力。

可以说,两性之间的差异实际上就是大脑的差异。

自从智商测试开始应用的近一个世纪以来,女性智商的平均分数要比男性的平均分数低五分。这让众多心理学家提出了性别差距的疑问,他们表示这种情况或许是因为遗传差异所致。

但是根据世界知名智商测试权威专家詹姆斯·弗莱恩的研究,近年来,女性的进步让智商的性别差距不断地缩小。

女性智商上升幅度  
远远大于男性

詹姆斯·弗莱恩表示:“在过去的100年里,不论是男性还是女性,智商都有所上升,但相对来说,女性智商的上升幅度要远远大于男性。这是现代发展的结果,现代化快速而又复杂的生活让我们大脑的适应能力和智商都有所提高。”

弗莱恩分析说:“一个可能性就是女性常年奔波于工作和家庭之间,因此处理多项任务的能力有了长足的提高。另外一个可能性就是女性的智商潜质本来就比男性高,现在这份潜力已经被挖掘出来了。”

弗莱恩将自己的研究成果发表在新书中,并且表示他的发现需要更多的数据来解释这一现象。他还说:“现代化社会对女性造成的主要影响才刚刚浮现出来。”弗莱恩在新研究中搜集了很多国家的智商测试结果,这些数据表明,包括英国等西欧国家、美国、加拿大、新西兰、阿根廷及澳大利亚。这些测试结果表明,在一些西方国家,男女智商测试的分数差异变得越来越小,并且经过精确比较之后的数据显示,这种差异更加不明显。

“尤其是澳大利亚,男女的智商几乎是一样的。而在新西兰、澳大利亚和阿根廷这三个国家,女性的智商略高于男性。我猜测英国男女智商测试的结果肯定也不会差太多。”

弗莱恩还说:“人类的智商还会改变,因为世界会变得更加复杂,人类的生活会运用更加抽象和复杂的思考。”

(据《科技日报》)