

反复心理预演,就会底气十足

□ 李峥嵘

学有道

用心理学提高学习力



巴黎奥运会正在如火如荼地进行中,人们为运动健儿呐喊助威,受到他们拼搏精神的鼓舞,不禁惊叹,运动员的心理素质竟如此之好。的确,运动员在比赛时需要保持高度的专注和稳定的心态。心理预演,就是一种重要的心理技巧。

何为心理预演

心理预演,是通过调整呼吸和身体状态,让自己放松下来,运用丰富的想象,在脑海中勾勒如何达成目标以及成功的场景。

著名篮球运动员乔丹在比赛前常常会进行心理预演,他设想自己在比赛中的每一个动作、每一次投篮,如何进攻、防守和关键时刻的决策,甚至包括观众的反应。这种心理预演使他在比赛中保持专注和自信。中国乒乓球男队队长、大满贯选手马龙,也是今年奥运会开幕式中国代表团旗手,他也善于运用心理预演。在比赛前,他会想象自己的发球、接发球和进攻策略,在脑海中反复模拟比赛的情景,让自己更好地适应比赛的节奏和环境。

在团队项目中也可以进行心理预演。首先,队员们可以一起想象比赛的场景,包括团队的配合、战术的执行等。然后,每位队员再针对不同角色和任务,进行单独的心理预演。还要预演可能出现的困难和应对方法,增强团队的应变能力。在2004年雅典奥运会上,中国女排对战俄罗斯女排就是一个非



图为法国巴黎夜晚的奥运五环标志。视觉中国供图

常经典的团队运用心理预演而获胜的例子。赛前,中国队员们通过心理预演,设想自己在比赛中克服困难、出色发挥的场景。这种心理准备在很大程度上帮助了她们在决赛落后两局的情况下,逆转夺冠。

如何进行心理预演

心理预演训练方法可以帮助运动员在心理上更好地准备比赛,增强自信心,提高专注力和应对压力的能力。普通人也可以借鉴运动员的训练方法,通过以下几个步骤进行心理预演:

第一步,设定目标:明确自己要达到的目标,如取得好成绩、突破个人纪录等,目标越清晰越好。

第二步,放松身心:找一个安静舒适的地方,用自己感觉舒适的方式,做深呼吸,全身放松。

第三步,视觉化想象:闭上眼睛,就好像看自己主演的电影一样,在脑海中尽可能详细地想象即将面对的场景、流程、动作和感觉。

第四步,多次重复、感受成功:反复进行心理预演,增强自信心和对比赛的掌控感,构想自己成功完成比赛,感受到汹涌如波涛般的胜利喜悦。

第五步,自我对话,调整心态:预演可能出现的问题或紧张情绪,使用积极地自我对话,增强信心和动力。

第六步,结合实训,团队协作:在预演后,将想象与实际行动相结合,积极采取行动去实现目标。可以使用图片、视频或想象中的“心理屏幕”来辅助预演,让画面更清晰,强化身体和心理的联系;也可以与队友一起进行心理预演,提高团队配合的默契度。

心理预演的核心有三点:用第一人

称视角进行预演,让自己身临其境;利用感官体验,如听觉、触觉等,让预演更真实;保持积极乐观的心态,将想象和实践相结合,相信自己能够实现目标。

比如,你要参加一个面试,就可以在脑海中预演面试的场景,想象自己自信地回答问题,与面试官良好互动。又比如你想养成锻炼的习惯,那就预演每天早起去锻炼的情景,让自己更有动力付诸行动。最为关键的是,要生动形象地想象细节,感受积极的情绪。多练习,你会发现它能给你的生活带来很大的改变。

心理预演缘何有效

心理预演之所以有效,是因为它利用了我们大脑的神奇能力。当我们在脑海中预演时,就像给大脑进行了一次“热身运动”,激活与实际经历相似的神经通路,犹如在真实场景中一般。

通过反复预演,你会对要做的事情更加熟悉,这有助于我们熟悉和强化所需的行为、情绪和思维模式,提高应对能力和自信心。同时,心理预演还能给心灵做了一次“放松按摩”,帮助你排除干扰,减少焦虑和恐惧。

当一件事情在你心里预先体验得越细致、越深刻,成功率也将越高。也就是说,心中的想法会随着你体验的深刻程度,无限地接近现实。就像搭建一座坚实的桥梁,心理预演为你的注意力和专注力铺就了一条顺畅的道路。心理预演可以帮助你更好地准备,提高心理韧性和实际表现。选择适合自己的方法,坚持训练,相信你也能体验到心理预演带来的一系列改变。

(作者系教育科普作家、北京日报出版社副总编辑)

看奥运 识“冠军”

□ 李英



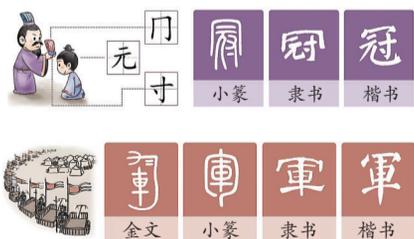
北京时间8月1日,在巴黎奥运会田径女子20公里竞走比赛中,中国选手、北京运动员杨家玉获得冠军。这是中国体育代表团在巴黎奥运会中取得的第11枚金牌。

说到“冠军”,大家都熟悉它的意思,但可能对它的来源并不清楚。首先是“冠”,它是多个音字,读guān的时候是名词,表示帽子;读guàn的时候是动词,表示戴帽子。

我们仔细研究它的字形:“冠”由三部分组成:上面的“一”表示帽子;下面的“元”表示人的头部;“寸”代表手。合起来就是用手把帽子戴在头上,所以本义就是帽子。成语“衣冠楚楚”,意思就是衣服帽子穿戴得很整齐,很漂亮。“张冠李戴”表示把姓张的帽子戴到姓李的头上,比喻弄错了对象或弄错了事实。“怒发冲冠”形容愤怒得头发直竖,都顶起帽子了,比喻极端愤怒。

不过,最初的“冠”并不完全等于现在的帽子,而是一种装饰物,主要功能是把头发束起来。古代汉族讲究“束

发”,只有小孩的头发可以披散着,大人的头发要束起来,用冠固定住。古代男子20岁时,会举行一个盛大的成年仪式,由长辈为其梳理头发,戴上冠,这种仪式被称为“冠(guān)礼”。20岁已经成年,但是还没有到壮年,身体还不是特别强壮,所以古人称这个年纪为“弱冠(guān)”。



(作者供图)

我们沿着“冠”作为名词的路线,追寻它的引申义。“冠”从帽子引申为形状像帽子的东西或者在顶部的东西,比如“鸡冠花”“树冠”。人体内供给心脏养分的动脉形状像王冠,所以被称为“冠状动脉”。如果冠状动脉血液供应不足,引起心脏病,就叫“冠状动脉性心脏病”,简称“冠(guān)心病”。还有一个词是“桂冠”,指用月桂树的枝叶

编成的帽子,古希腊人一般把它授予杰出的诗人或竞技优胜者,所以这个词现在常用来表示光荣称号。

我们再沿着“冠”作为动词的路线,追寻它的引申义。人们把帽子戴在头上,头顶位于身体的最上部,因此“冠”由戴帽子引申为超出众人、位居第一。

“冠军”的“军”,是军队的意思,字形里的“车”表示战车。古代行军作战时,常用战车围成环状营垒作为屏障,保护里面的士兵和物资。所以“军”的本义是用战车围住营地、扎营,比如“沛公军霸上”就是沛公把军队驻扎在霸上。后来“军”引申为武装部队。古代很多诸侯国把军队分为上、中、下三军。“勇冠三军”就是特别勇猛,在全军数第一,“冠军”即由此而来。唐代李德裕在《授石雄晋绛行营节度使制》中写有:“勇则冠军,威能振敌”,这里的“冠军”就是列于诸军之首的意思。汉代的霍去病,英勇善战,被封为“冠军侯”。于是“冠军”成为一种军衔,魏晋南北朝曾经设立“冠军将军”,唐代设“冠军大将军”。“冠军”后来泛指考试或者比赛的第一名。第二名是“亚军”,“亚”表示低一等、次一等。第三名是“季军”,“季”是古代兄弟排行中的老三。

在英语里,“冠军”是 champion,如果我们追溯这个单词的渊源,会发现它也和战争有关。Champion 后面的 -ion 是名词性后缀,标记它是个名词;前面的 champ- 来自法语,进一步追溯则源于拉丁语“campo”。

那么,campo 又是什么意思呢?原来它表示平地、田野。开阔、空旷的地带适合军队列阵,所以引申为战场。古代欧洲曾经有比武战争制度。两军对阵,为了避免士兵的大量伤亡,双方各自选出一位勇士或者几位勇士作为代表,在阵前决斗,大队人马在后面观看。比武中失败的一方要做出让步,比如割让土地、赔偿金钱等。为了获胜,双方肯定会选择自己军队中最杰出、最勇猛的战士。这种在战场上决斗的勇士就是 champion。后来 champion 从在沙场上勇冠三军的战士,延伸为在赛场上为自己的国家争光的运动员,也就是现在常用的含义。

中文里的“冠军”和英语里的 champion,可以说是殊途同归。竞技比赛和打仗一样,都需要碾压对手的实力、勇往直前的精神和坚持到底的毅力。

(作者系中国科普作家协会科学文艺专业委员会委员、文学博士)