

跳出“瓦伦达效应”的思维怪圈

李月 梁爱玲

绍兴文理学院 浙江绍兴 312000

摘要：本文探讨了心理学中的“瓦伦达效应”，即在关键时刻过度关注结果导致负面影响的心理现象。通过分析案例和心理学研究，阐述了过度焦虑和担忧如何影响行为和结果。提出了应对策略，包括思想替代、正念和冥想等方法，以及动态调整动机与任务的关系。强调了调整心态、专注过程以及保持平常心的重要性，以实现成功和幸福。

关键词：瓦伦达效应；担忧；思想替代

在成长经历中，你是否遇到过这样的情况：越是重要的考试越是发挥失常？越是重要的比赛越是出现失误？越是重要的场合越是会表现不佳？有时候，尽管我们拼尽全力去追求某些目标，但结果往往并非我们所愿。那么我们不禁思考：为何我们总是觉得心仪的东西近在咫尺却又遥不可及呢？这一现象在心理学上被称作“瓦伦达效应”^[1]。

一、瓦伦达效应的案例分析

1. 卡尔·瓦伦达的故事

“瓦伦达效应”源于一个令人深思的真实故事。卡尔·瓦伦达，一位享誉美国的高空走钢丝艺术家，以其精湛而稳健的表演著称。自6岁起，他就开始了走钢丝生涯，多年中他的演出从未出现过失误。1978年，当他所在的演技团要为重要的客人献技时，瓦伦达自然成为了首选。他清楚地意识到这次表演的重要性，因为全场都是美国的知名人物。他知道成功的表演不仅会巩固他在技艺领域的地位，还将为他的演技团带来巨大的支持和利益。因此，表演前一晚，他在脑海中把每一个动作和每一个可能的细节都反复琢磨了无数次。当表演的时刻来临时，他选择不使用安全绳索。由于多年来从未出错，他对自己的完美表现有着绝对的信心。然而，意外还是发生了，就在他刚刚走到钢丝中段，完成了一些相对简

单的动作后，从10米的高空坠落，不幸丧命。他的妻子在事后回忆道：“我预感到不幸即将发生。因为他一直在说‘这次太重要了，我不能失败。’以往的成功表演中，他只专注于走钢丝过程本身，而不会去过多考虑可能随之而来的结果。瓦伦达对成功的渴望让他无法专注于当下，过分担忧失败。如果他能够像以往一样，不去想那些与走钢丝无关的事情，凭借他的经验和技巧，本不会发生这样的悲剧。”心理学家将这种过分担忧结果而影响表现的心态现象称为“瓦伦达心态”。就像很多学生平时成绩很好，一到重要的考试就会发挥失常，也是瓦伦达心态在作怪。

2. 斯坦福大学的心理学研究

美国斯坦福大学曾进行过一项心理学研究，发现人们大脑中的某一图像能够以一种极其真实的方式刺激人的神经系统，人的思维和想象可能对现实产生意想不到的影响。例如当一位高尔夫球手在击球前反复告诉自己“不要把球打进水里”时，他的大脑中往往会浮现出“球掉进水里”的情景。这是一个非常有趣的现象，因为尽管这位球手强烈地希望避免这种情况发生，但他的大脑却无法区分现实和想象，因此仍然会产生这种情景。结果，往往会出现一种意想不到的情况：球大多都会掉进水里。这显然与球手的期望完全相反，他原本希望避免的情况却成为了现实。这一现象揭示了人大脑中图像的力量，以及它如何影响我们的行为和结果。这进一步证实了瓦伦达心态的重要性。如果球手在击球时专注于“不要把球打进水里”，他就会增加这种结果发生的可能性。这是因为他的大脑中出现了这一情景，从而影响了他的神经系统和行为。相反，如果球手能够专注于击球的过程，而不是结果，他可能会减少球掉进水里的可能

基金资助：Y20230403 绍兴文理学院校级课题

作者简介：

李月（1995.1-），女，汉，河南周口人，硕士，研究方向：教育心理学；

梁爱玲（1999.10-），女，汉，广东高州人，硕士，研究方向：教育心理学。

性。总的来说，这一发现揭示了人大脑中图像的力量，以及它如何影响我们的行为和结果。并且，对于理解人类思维和提高我们的决策能力具有重要意义。无论是在高尔夫球场上，还是在日常生活中，我们都可以通过调整自己的思维方式，更多的关注过程，来实现我们想要的结果。

二、瓦伦达心态的影响及应对策略

那在现实情况中，我们以怎样的方式来调整我们的思维呢？这时思想替代就可以发挥它的作用。思想替代，本质上是一种心理策略，它允许我们将注意力从负面思维转移到更积极、更实用的信息处理上。通过有意识地引导我们的思考方向，我们可以更好地支配有限的认知资源，同时有效地抑制那些可能引起焦虑或分心的不利想法。例如，当瓦伦达走钢索时，在高空中摇摇晃晃，心中难免会涌起对失败的恐惧。这时，他如果迅速运用思想替代技巧，将注意力从失败的可能性上转移开来，集中于脚下每一步的平衡和稳定，也许就会避免悲剧的发生。同样地，对于高尔夫球手而言，当他开始担心下一次挥杆会失误时，通过将思维集中在击球动作的精细协调上，而非结果的预期，他能够帮助自己保持专注和冷静。通过这样的心理调整，个体不仅能够提升他们在特定活动中的表现，而且还能够增强他们在面对压力和挑战时的心理韧性。思想替代作为一种高效的思维调节工具策略，能够帮助我们更好地控制自己的内在对话，确保我们的思考过程与我们的目标和意图相符。

在紧张的工作和生活节奏中，适时地放松和休息对于精神的恢复至关重要。在这一过程中，我们可以采取正念和冥想来放空自己，提升专注力^[2]。此外，耶克斯和多德森的研究，历经世纪的沉淀，也为我们指明了方向：中等强度的动机最有利于任务的完成。因此，保持平和的心态，避免对成果的过分执着，从而能够专注于当前的任务。这样的专注不仅能够提高工作效率，还可能在困境中找到新的出路，带来意想不到的转机。当然，除了通过调整自己的思维方式，心理学家也从耶克斯-多德森定律给了我们答案。上世纪初，著名的心理学家耶克斯和多德森研究了心理动机和工作效率的关系。研究发现，动机和效率之间并不是一种直线关系，而是一种倒U型曲线。当人们越想做成一件事的时候，动机往往越强烈。而动机的强烈程度往往会影响着人们的紧张程度，反而给当前的任务造成诸多的压力，不利于当前目标的达成。譬如，一个向来成绩优异的学生，由于极

度渴望在高考中取得好成绩，导致自己背负了巨大的心理负担。在关键备考期间，不断给自己施加压力，甚至在墙上贴满了“离高考还有多少天”的倒计时标签，以提醒自己时间的紧迫。每晚熬夜学习，甚至牺牲了休息和娱乐时间，全身心投入到复习中。然而，这样的过度努力可能并没有带来理想的结果。因为当走进考场时，当机会来临时，他脑子里考试以外的信息太多了。由于紧张和压力过大，脑子里充满了各种杂念，无法集中注意力。在考试中出现了失误，最终的成绩远远低于他的平时成绩。这个案例告诉我们，过度的压力和以及思考过多无关事项，会分散我们的注意力，影响我们的表现，甚至导致与成功失之交臂。因此，调整我们的动机程度，保持一颗平常心对于任务的完成很重要。

三、任务复杂度与动机强度的关系

效率的高低除了和动机紧密相关，和任务的复杂程度也有联系。二者之间的相互作用，如同双刃剑，既有可能激发个体潜能，提高学习或工作效率，也可能适得其反，阻碍任务的顺利进行。首先，当任务简单至缺乏足够挑战性时，个体可能面临一种“过度放松”的状态。在这种情境下，尽管心理压力较小，但缺乏足够的激励，个体的积极性和专注力可能受到影响，进而影响任务完成的质量和效率。心理学研究表明，适度的不确定性和挑战性能够激发个体的内在动机，促进深度的认知加工和问题解决策略的应用。因此，在任务较简单时，如何巧妙地增加一定的挑战性，以激发个体的潜能，成为提高效率的关键。其次，面对高度复杂的任务，过度的动机强度可能会带来负面的效果。当个体对任务的成功有着极高的期望时，他们可能会感受到巨大的压力，这种压力有可能干扰他们的思维过程，降低问题解决的效率。此外，强烈的动机可能导致个体在面临困难时更容易感到挫败，从而影响他们继续任务的决心和毅力。在这种情况下，管理好个体的期望和压力，提供一个支持性的环境，帮助他们逐步克服困难，对于维持高效的工作表现至关重要。最后，任务难度和动机强度对工作效率的影响是多维度的。在实际学习和工作中，我们需要根据任务的实际情况和个体的特性，动态地调整动机水平，平衡挑战性与压力，以实现最优的学习效率。

四、成功的心态与过程的重要性

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。在人生的征途中，我们常常被教导要设定目标并努力实现它

们。然而，过分专注于目标的达成往往会带来一种微妙的心理困境——对成功的渴望与对失败的恐惧的交替应激心理。这种心理状态，通常被称为“患得患失”，当我们的心理被“患得患失”所笼罩时，焦虑和压力随之而来。这些负面情绪不仅会削弱我们的动力和效率，还可能导致我们在关键时刻做出错误的决策。因此，为了克服这种心理困境，我们需要调整心态，学会享受过程^[3]。这意味着要重视每一次尝试、每一次失败和每一次成功所带来的教训。通过这样的方式，我们不仅能够减轻焦虑和压力，还能更加全面地发展自己的能力，最终实现目标并享受成功的喜悦。

结语

“有心栽花花不开，无心插柳柳成荫”，这是《增广贤文》的一句话，说的是一种顺其自然的心态。人生很多时候应该是一种淡然，追求成功时应关注于当下的过

程，淡化最终的结果。不管是面对学习，工作，比赛这些重要时刻，还是日常生活的体验，时刻保持一颗平常心，以一种“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒！”的态度去面对生活，既是生活的智慧，也是通向成功的秘诀。通过这样的心态，我们不仅能够减少内心的挣扎和矛盾，还能更加深刻地体会过程中的美好，让生活每一刻都充满可能和希望。最终也许会遇到一些意想不到的收获与喜悦。

参考文献

- [1] 黄晓琴. 瓦伦达效应[J]. 疯狂英语(初中天地), 2022(10): 58-59.
- [2] 马旭. 瓦伦达效应在学生工作中的具体应用与实践[J]. 知识文库, 2017(20): 2.
- [3] 郑雪. 运用“森田疗法”, “瓦伦达心态”指导拔尖学生克服考试焦虑心理[J]. 2022(10): 123-124.