

<<超常发挥>>

图书基本信息

书名：<<超常发挥>>

13位ISBN编号：9787508627786

10位ISBN编号：7508627784

出版时间：2011-7

出版时间：中信出版社

作者：西恩·贝洛克

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<超常发挥>>

前言

我从小就对奥运会运动员、乐池里的音乐家，甚至参加法学院入学考试的我的朋友阿比的优异表现十分好奇，想一探个中奥秘。

当事情到了关键时刻，人们是如何应对的？

为什么有些人在事关重大且众人关注的情况下可以做得很好，有些人却因为压力过大而很难如意？

我们知道有时候一瞬间的表现，比如一场比赛、一次考试或者一次简报都有可能改变一个人的一生，影响一个人的职业生涯。

阿比是我在加州大学圣迭戈分校的同学，我们大一时同住一间宿舍，那时起就认识了。

虽然阿比和我有很多共同爱好，比如我们都喜欢大海，都喜欢感恩之死乐队，都爱看俗气的煽情电影，但是在学习方面，我们却有太多的不同之处。

上学期间，我一直都在图书馆为中和期末考试埋头备考、写论文、复习上课时记的笔记。

阿比可不这样，别误解我的话，阿比在学校表现很好，但是她花在海边的时间比在图书馆的时间要多很多，而且她上课更喜欢做白日梦，而不是听教授讲课。

阿比最让我啧啧称奇的是，她具有在紧要关头仍然表现优异的能力。

阿比大部分英语作业都是在最后期限的那一天凌晨4点写的，而且成绩绝对都得A，而那些在图书馆通宵达旦为了期末考试复习的人似乎只能望其项背。

大学毕业后，阿比决定去法学院深造，所以她参加了美国法学院入学考试并拿到了几乎完美的分数。

阿比为最后的大考所做的准备分几个步骤。

她买了一本备考指南，花时间研究了里面所有选择题的答题技巧，然后一遍又一遍地做练习，努力提高自己的成绩。

阿比在正式考试中的成绩位居前列，但是她练习时的分数和实际考试分数却又相差甚远。

阿比在关键时刻能超常发挥，她优异的表现让她显得与众不同。

可以说正因为那天4个小时的考试中的优异表现，阿比被美国最好的法学院录取，第一年年底就有一家顶级的律师事务所打算聘请她，最后阿比在毕业时得到了一份高薪工作。

如果阿比在法学院入学考试中表现平平，她是永远不可能得到这份工作的。

4个小时，一天时间的1/6，就这样永远地改变了阿比的人生。

心理学家往往因为喜欢做“自我研究”而饱受诟病，即心理学家往往尝试去研究他们自己，而不是去研究别人。

我得承认我也这样。

从孩童时代到成年，我在体育方面一直都表现得很好，但是在一些特定场合，我总是怎么努力都不能发挥出自己的最高水平。

在观众席上坐满大学招生负责人的时候，我踢了这辈子最差的一场球，我在SAT 考试中永远都拿不到和考前做练习时一样好的分数。

阿比也会面对类似的关键时刻，但是她并没有因为压力而狼狈不堪，反而表现得更加出色。

我在大学期间一直沉迷于找出人们在关键时刻无法发挥出最高水平的原因。

我当时的专业是认知科学，同时我也掌握了大量有关大脑如何影响学习和表现方面的知识。

但是我总觉得自己还没有洞悉其中的全部奥秘。

我对研究人如何掌握诸如语言和数学这种技能达到了痴迷的程度，很少有人研究SAT或ACT 这类重要考试给人带来的压力如何影响学生能力的发挥。

也许因为我在大学时把时间基本上都花在了长曲棍球上和教室里，所以我对我的学习能力与不错的体育表现之间的关联也很好奇。

期末考试前的紧张感和我在长曲棍球决赛中感受到的压力之间有关联吗？

如果你是那种在大考面前会掉链子的人，那么是不是意味着你也可能在体育比赛中错失得分良机呢？

从我上大学，走进比赛场地，第一次弹奏乐器，看着阿比在每一次考试中所向披靡时，这个问题就一直萦绕在我的心头，挥之不去。

然而直到我考入密歇根州立大学研究生院，我才有机会寻找答案。

<<超常发挥>>

在这里我有机会与教授们对体育科学、心理学以及神经科学做一些开创性的研究工作。大家都觉得我从圣迭戈阳光明媚的海滩搬到寒冷的密歇根太不可思议了，但是我在密歇根州立大学接受的教育是很难得的，我因此了解了大脑在各种情况下如何让人获得成功的秘密。不管我研究的是飞行员驾驶飞机时的复杂决策过程，还是学生的大脑各个部分如何协作以解决数学问题，我对人类表现的疑问自始至终只有一个：为什么我们在关键时刻且事关重大时会表现得大失水准？

在我读博士期间，我说服了我的一位指导教授托马斯·卡尔，请求他允许我在他的实验室里“开辟”一块高尔夫球推杆区。

我们推断，如果可以弄清楚为什么高尔夫球选手有时会在决定比赛胜负的一刻打偏本来很容易打进的球，那么我们不仅可能找到人们在体育比赛中失利的原因，还可能找出人们在压力巨大的数学考试中犯下低级错误的原因。

毕竟打高尔夫球和解数学题都是需要我们花费时间和精力和精力的复杂活动。

而且，实际上，我们虽然知道受压力影响，在两种活动中表现糟糕的情况十分普遍，但是参与者将事情搞砸的方式却是五花八门的。

套用托尔斯泰的话来说就是：糟糕的表现大多类似，但搞砸的方式各不相同。

现在随着新的大脑扫描成像技术的出现，我们可以看到运动员、学生以及商界人士大脑的活动情况，并对大脑的各种活动模式进行合理的推测。

我们也得以弄清楚为什么人在承受巨大压力时，这些大脑活动会失灵。

在过去的数十年中，我已经发现一些我思索已久的关于人类表现的问题的答案。

这些答案会改变你对学习、智力评估以及人才潜力的看法，在体育、教育、决策等领域都会掀起一场革命。

在本书中，我将向读者展示一些最新发现，你可以看到心理学家在人类如何学习与应用复杂技能上的研究成果。

我要解答的问题包括：负责帮助我们获得体育技能的大脑系统是什么？

我们学习体育技能的方式和在课堂上学习或者在乐池中表演的方式真的有区别吗？

我们在这些不同的环境中是如何把事情搞砸的？

为什么在千钧一发、承受的压力最大时有些人会失败，而有些人却能成功？

每周一早晨我走进办公室，经常会听到电话留言里有父母问我为什么他们的孩子在平时的训练中表现出色，但是在周末的比赛中却发挥失常。

或者有高中生想让我帮助他们在正式的SAT考试时拿到平时练习时能达到的高分。

我对每一个案例都兴趣浓厚，因为只有弄清楚为什么会有不尽如人意的表现，我们才能采取合适的策略，确保自己在关键时刻获得成功。

我每年给很多公司开讲座。

我在讲座上都会给听众介绍大脑科学，告诉他们在激烈的谈判中或者危机爆发时如何才能做得最好。

直觉告诉我，公司急切地找我开讲座的原因之一就是它们无法解释为什么在事关重大时总会出现一些意想不到的错误。

本书会告诉你答案。

在人类社会，我们都梦想能够成功，正因为如此，人类总是不断尝试着去发现使我们表现优异的要素。

成功和失败的概率是一样的。

揭示重大商业宣传失败的深层原因，或者找出谈判破裂的原因，这些都会为我们提供线索，帮助我们找出在任何情况下都能让自己保持高水平发挥的秘密。

你肯定听过“压力让人窒息”这句话。

有关“功亏一篑”这个话题，有很多例子，比如，篮球运动员在决定胜负的罚球上投篮偏离目标，甚至连篮板、球篮、球网的边都沾不上；高尔夫选手在能让自己赢得锦标赛，同时也十分容易的制胜一杆面前双手发抖，无法成功推杆；或者考生在决定课程掌握情况或者大学入学的重大考试中发挥严重失常；又或者有人在大火中不能清醒地思考而惊慌失措，无法按照先前熟知的步骤撤出大楼……这些都

<<超常发挥>>

是为什么呢？

马尔科姆·格拉德威尔在2000年的《纽约客》杂志上发表了一篇名为“失败的艺术”的文章，他在里面就谈到了关键时刻掉链子和惊慌失措的问题。

格拉德威尔说人们之所以在关键时刻掉链子，是因为对自己正在做的事情想得太多，从而失去了本能反应。

关于惊慌失措，格拉德威尔认为当人们本应避免却直接按本能行事时就会发生这种情况。

我要说的是从科学的角度来看，二者都属于思维短路。

当你对自然而然的事情思考过多时，就会发生思维短路。

这就是所谓的“分析活动造成的失能”。

同样，当人漫不经心地按照简单或者不正确的方式行事时也会造成思维短路。

在本书中你会发现承受压力的各种情况下人们表现糟糕的原因，这样你就可以使自己避免失败，让付出得到回报。

那么，我们首先得弄清楚到底什么是思维短路。

在压力下发生思维短路表现为在困难面前表现糟糕，不过思维短路并不是简简单单的表现不佳，而是一种“次优表现”，是当你或者运动员、演员、乐师、学生等在本该做得很好的情况下却表现得比预期糟糕，甚至比之前的表现糟糕的情况。

这种低于最优表现的情况反映的不光是我们技能水平的随机波动，因为每个人的表现都会时好时坏。

这种思维短路是在高度紧张的情况下发生的。

一位公司高管跟我讲过一个故事，说的是2001年大规模的“炭疽恐慌”发生不久后他公司里发生的一件事。

当时有人把装有炭疽孢子的包裹寄给媒体和政治人物，结果导致数人受伤，甚至5人死亡。

20世纪30年代炭疽第一次作为生物武器进行试验，这种孢子很容易传播，所以这位高管所在的公司随后采取了一系列措施，目的是收到这种包裹后可以控制孢子扩散的程度。

他们为员工设计了处理步骤指南，告诉那些怀疑自己收到炭疽包裹的员工该怎么做，甚至还在全公司进行了好几次全员参与的防炭疽扩散演习，让员工们熟悉操作规程。

然而，有一天，他部门的一位女员工在打开一个包裹的时候有白色粉末洒了出来，出人意料的是，即便演习过很多次，但是大家并没有镇静地按照事先设定的步骤处理，这位拆开包裹的女员工先是手足无措，大惊失色，接着狼狈地逃出了办公室，一路上跟好几个同事大呼小叫。

幸运的是，该事最后经证实不过是一场恶作剧。

这位高管想知道这位女员工的惊慌失措是否和奥运会运动员手脚不听使唤或者他的儿子在黑板前大脑一片空白的情形类似。

如果是，那么他或许可以从这些活动中找到预防员工恐慌的办法。

这些都是压力下思维短路的例子。

弄清楚思维短路情形之间的相似点和不同点是应对思维短路的关键。

在本书中，我们将会探讨学生在教室中的表现与篮球运动员或者交响乐团成员的表现有什么关联，还会探究在一个领域的成功是否会对另一个领域的技能发挥有所启迪。

我们会深究为什么仅仅性别之间的差异就会影响到一位男性考生的数学考试成绩，另外其他一些类似现象也在我们的探讨之列。

为何那些优秀学生在在大考面前更有可能因为压力过大而发挥失常？

优秀的运动员在比赛中也会如此吗？

在足球场上踢出制胜一球前跟射手说时间快到了，射手的破门概率会因此下降吗？

还是说他会被压力弄得僵在那里。

为什么会有人各方面都优秀，准备也充分，但关键时刻仍如同石化了般无法作出反应？

政治人物在重要演讲开始前也会出现思维短路吗？

本书将向大家解释与此相关的原因，展现人类表现与行为背后的科学原理，借此我们可以弄清楚自己在工作与生活中成败的奥秘。

<<超常发挥>>

<<超常发挥>>

内容概要

为什么最聪明的学生在标准化考试中却表现得一团糟？
为什么明星运动员在决定胜负的关键时刻却射偏了点球？
为什么经验丰富的你在对客户提案时变得语无伦次，错失合作机遇？
这些被压力和焦虑感打败的案例我们屡见不鲜。

无论你是在会议室里、赛场上、舞台上，还是在向面试官作自我介绍、向客户推销产品，人们在压力之下大失水准的表现都是一样的。
身为心理与行为学家的作者，将最新的脑科学研究与心理学分析完美结合，对学生、运动员、演员与商界人士进行了一系列对比实验，旨在分析为什么重压之下我们会紧张过度，以至于大脑一片空白；这种状况是否无法避免；如何才能保持头脑冷静，做到出色发挥。

其实，我们需要的是压力越大表现越棒的心理素质与减压技巧。
作者为我们提供了与压力共舞的“魔法”：熟能生巧、放手去做、专注目标、保持乐观、转移注意力……有了这些魔法，关乎人生的考试、棘手的数学问题、高难度的体育比赛、事关重大的商业谈判，都变得如此轻松与胜券在握。

<<超常发挥>>

作者简介

西恩·贝洛克，认知科学领域的顶尖专家，美国芝加哥大学心理学系助理教授。

1997年，获得加州大学圣地亚哥分校认知学硕士学位。

2003年，获得密歇根州立大学运动心理学和认知心理学双博士学位。

凭借在运动心理学和认知心理学领域的研究成果，她在2005年获得美国运动心理学协会颁发的“国际杰出青年科学家奖”。

<<超常发挥>>

书籍目录

引言

第一章 重压之下，谁会表现出色，谁会发挥失常？

专业人士也会犯低级错误
压力下的思维短路随处可见
奖金真的有助于提高学生的考试成绩吗？

评估一下工作记忆的水平
遇到难题时冷静思考后再行动
模拟压力练习有助于防止思维短路

第二章 勤奋的练习带来成功

探索大脑活动的秘密
是天赋还是后天训练造就了体育明星？

体育训练是获得奖牌的关键因素
出生日期与出生地会影响孩子今后的表现
过于在意自己的表现更容易发生思维短路
“勤能补拙”有时未必奏效

第三章 成功人士并不都是学业成绩优秀的人

跳出思维定势，寻找最简单的方法
孩子学习第二语言比大人更快
工作记忆多少为好？

我们的智商有多少来自遗传基因？

工作记忆可以通过后天训练来改善
玩电子游戏玩出专注力
灵活运用工作记忆会更容易成功

第四章 关于性别差异的负面成见

高级人才中，女性数量为何比男性少？

大学入学考试无法全面评估学生的能力
不容小觑的成见威胁
男性的空间感比女性更强吗？

女性也可以成为优秀的科学家
男女平等是考量因素之一
名字中的奥秘：女性化程度
男性的烦恼与优势
高压环境下被放大的成见效应

第五章 考试考砸的原因—压力与焦虑

数学焦虑症：可怕的数学考试
不同的算式，引发的焦虑不同
压力的影响是有惯性的
压力之下，你会手心出汗吗？

<<超常发挥>>

考试的成绩不能代表一个人的能力

第六章 考试，不再有压力

缓解压力

用自我肯定对抗负面成见

释放出你的负面情绪与忧虑

冥想的力量

从多个角度评价自己

眼见为实的示范效应

克服思维短路的12条黄金法则

第七章 体育明星为何与冠军失之交臂？

体育界令人扼腕叹息的重大失误

体育比赛何以在关键时刻发生大逆转？

放手去做，成就完美表现

当支持变成压力，思维短路就发生了

想得太多，反而搞砸了

协调性动作的自由度

何时应该有意识地注意细节？

谁最容易被压力打败？

彻底摆脱推杆麻痹症

无法回避的压力

第八章 与比赛失误说再见

熟能生巧

不要犹豫，放手去做

将注意力从自身表现上移开

专注于目标或结果

高手不适宜做教练

抛弃消极的念头，重新出发

违禁药物该不该用？

进入并保持比赛状态的8个妙招

第九章 释放工作压力，其实很简单

给别人留下良好的第一印象

模仿带来好运气

想想说什么，而不是不说什么

公开发言的压力与应对技巧

不要过于在意他人的评价

都是情绪失控惹的祸

后记

译后记

<<超常发挥>>

<<超常发挥>>

章节摘录

谁最容易被压力打败？

如果你恰好在进行一项耗费工作记忆的复杂的思考工作，或是在解决推理问题，仅仅是焦虑本身就会让你发生思维短路。

如果你在施展经过高度训练的运动技能，那么焦虑本身不会导致思维短路，但你试图下意识地掌控自己的表现会让你出现失误。

我们早就开始关注为什么有些人在压力下更易焦虑。

在关键情况下，过度关注自己表现的人也多种多样。

几名调查人员一直在研究人的自我意识在水平上的差异，希望借此知道在高压下谁最容易发生思维短路。

如果你自我意识水平很高，你就会同意“在解决问题时我会意识到自己的头脑是怎样工作的”、“我在意别人怎么看我”等说法。

一些科学家猜测，自我意识水平高的人在压力下实际上更不易发生思维短路，因为他们习惯在人们的高度关注下表现自己，高压环境对他们来说并不罕见。

但也有人持相反的看法，认为压力下自我意识水平高会让你想得过多，而结果就是你会更容易发生思维短路。

总的来说，现有的证据更倾向于后一种说法，自我意识水平高的人在压力下更易发生思维短路。

正如第二章中所讲的，体育科学家理查德·马斯特斯及他的同事设计了一项检测自我意识水平的标准问卷，可以检测在体育活动中谁最容易因为压力大而崩溃。

还存在一个更普遍的“自省提问”，即在日常情况下检测人的自我意识水平。

人们用“是”或“否”来回答诸如“我经常反思自己”、“我会意识到自己的表现方式”等这样的问题。

这个自省提问的得分越高，当压力出现时，这个人在体育、演奏等压力很大的活动中越容易发生思维短路。

自省提问的问题让我沮丧或愤怒的事情发生很长一段时间之后，我仍然记得很牢。

是/否我只是想想曾经让我沮丧的事情就会觉得紧张。

是/否我经常发现自己一遍又一遍地回忆那些让我愤怒的事情。

是/否即便事情已经过去很久了，我总是想回去找那个让我愤怒的人。

是/否我不会忘记那些让我沮丧或者愤怒的人，哪怕是鸡毛蒜皮的事情。

是/否当有人提醒我曾经的失败时，我觉得一切又要再次发生了。

是/否相比我认识的大多数人，我比他们更不担心未来。

是/否我总是尝试去理解我自己。

是/否我经常反思自己。

是/否我总是要检查我的动机。

是/否我有时会有那种在别处观察自己的感觉。

是/否我对自己情绪的变化很敏感。

是/否我能意识到自己解决问题时的大脑活动。

是/否我关心自己做事的方式。

是/否我关心自我表现的方式。

是/否我会意识到自己的表现方式。

是/否我经常担心自己不能给人留下好印象。

是/否我出门要做的最后一件事就是照镜子。

是/否我关心别人对我的看法。

是/否你经常犹豫不决吗？

是/否

<<超常发挥>>

<<超常发挥>>

后记

罗马永远不会忘记1984年欧洲冠军杯联赛决赛：罗马队与利物浦队120分钟战成1-1平，利物浦队在点球大战中以4-2胜出。1984年5月30日，罗马与利物浦两个世界顶级足球俱乐部在意大利罗马的奥林匹克球场展开决战，争夺欧洲冠军杯联赛决赛的冠军。

欧洲冠军杯联赛齐集欧洲顶级的俱乐部，可以说是足球赛事中水平最高的比赛。

那天现场共有69693名球迷观看了决赛。

但是这和全世界通过电视机和电台关注比赛的上千万球迷来说只不过是沧海一粟。

利物浦队已经3次在欧洲冠军杯联赛夺冠（1977年、1978年、1981年），所以他们大赛经验丰富，习惯了这样的压力。

而罗马队从来没有将足球俱乐部比赛中最耀眼的欧洲冠军杯联赛冠军的奖杯捧回家过。

实际上，罗马队在这场比赛之前从来没有进过欧洲冠军杯联赛决赛。

比赛十分精彩，利物浦队先行破门。

但是罗马队的罗伯托·布鲁佐接过布鲁诺·孔蒂的一记妙传，头球破门。

90分钟的比赛最终以1-1结束，加时赛也没有改变比分。

最终双方进入点球大战。

利物浦队率先罚球并射失一球。

罗马队则在罚球中领先1分。

但是罗马队的领先状态到此为止。

在第二轮，利物浦队得分，而罗马队在常规时间内为球队赢得唯一一分的孔蒂却射失了。

点球分数现在成了1-1。

两队人马都进入第三轮，并都射中得分。

到第四轮，利物浦队的伊恩·拉什也成功罚中点球，这让利物浦队占得先机。

罗马队的弗朗西斯科·格拉吉亚尼开始罚第五个点球。

格拉吉亚尼是罗马队的主要得分球员，不管怎么看，他都应该是很容易就能罚中的。

但是格拉吉亚尼踢出去的球击中了横梁，然后飞过球门，落到了看台上。

利物浦队因为罗马队最后一次点球失败，赢得了点球大战，并第四次夺得欧冠杯。

乍一看，你可能会想罗马队的所有条件都是应该能让他们拿回冠军奖杯的。

毕竟，罗马队是主场作战，自己的支持者和球迷满场都是，而且孔蒂和格拉吉亚尼都是足球巨星，之所以选他们罚球，就是因为他们一直以来射门的水平都很高。

不过在你注意到可以增大压力的因素以后，你就会清楚罗马队在点球大战中是完全捞不到好处的。

讽刺的是，在大赛中，当着众多支持者的面打比赛，还是在主场，结果却在众目睽睽之下，踢得一团糟。

球员刻意去注意他们自己和自己的动作。

专业球员的动作可是经过成百上千次训练的。

这种对细节的注意会影响人的表现。

主场劣势在职业棒球、篮球、冰球和高尔夫球等很多关键比赛中都普遍存在。

毫无疑问，罗马队在冠军杯联赛决赛中经历的就是来自主场的压力。

研究显示，那些公认的巨星球员，比如布鲁诺·孔蒂和弗朗西斯科·格拉吉亚尼，相比那些一般的球员更容易射失点球。

粉丝、支持者、赞助商、队友、教练的期望一股脑儿压在你肩上时，发挥出你的最佳水平比想象的要困难。

身上肩负得分的压力，全队需要最后1分才能取胜的情况经常会让人发挥不好。

比如在美国职业篮球联赛中，研究人员发现在球队急需1分来扭转局势的时候，球员最后几分钟的罚球命中率比赛季平均罚球命中率要低7%。

在格拉吉亚尼出场罚球，而罗马队3-2落后时，情况就已经不利于他了。

教练、队长还有经理人都喜欢说“有压力才有动力”。

<<超常发挥>>

当然不能否认的是高压环境下的出色表现可以让无名小卒一夜成名。

但是大家很少会想到这些压力因素同样也会让人发挥不好。

你在主场比赛，带着大家对超级巨星的期望，然后企图拯救即将输掉比赛的球队，即便你是世界第一，你都可能因为压力过大而发挥失常。

在本书中，我们一直研究的是那些会发生思维短路的环境，还有可以帮助人们为即将发生的活动做好准备的方法，让大家在踏入场地或者走进会议室、教室之前就准备完毕。

我们看到虽然所有的高压环境都有共同点，但是压力影响人身心，引发思维短路的方式却并不相同。

棘手的问题是在一些活动中，较少的工作记忆和来自前额叶皮层的活动对人的表现有帮助，而在有些活动中，你需要用到你所有的认知动力才能获得成功。

在压力巨大的环境中，人们会被迫以本应该避免的方式思考自己活动的细节，决定应该如何应对压力。

然而如果这样思考，就肯定会影响自己的表现。

当然，人类行为科学还没有彻底揭开思维短路的秘密。

不过，随着大脑成像技术的不断发展，我肯定我们会在未来有所突破。

在某些情况下，我们也许可以把一台小型功能性磁共振成像扫描仪绑在高尔夫球选手身上，真正地测试选手打一场高尔夫的过程中的大脑活动，这样我们就能够精确地检测到选手在决定成败时的大脑活动。

的确，我们甚至可以同时扫描整支球队，这样不仅能看到个人大脑的活动是如何让人成功的，还可以发现不同人的大脑区域是如何进行协调让球队拿下冠军的。

上班族、军队、科研小组，还有体育队伍都是集体协作的单位，要成功就必须协作。

理解团体在压力下成败的奥秘，有助于提高每一个人的表现。

实际上，只有有观众关注时，打破世界纪录才算数，那么在大学入学考试的模拟练习中拿一个完美的分数毫无意义，对着空无一人的观众席进行余音绕梁的独奏也无人知晓。

而当压力引发了思维短路，让人出丑失败时，观众们就难以忘怀了。

的确，孔蒂和格拉吉亚尼都是伟大的足球明星，但是如果你随便问一个35岁左右的罗马人，问问他们1984年的冠军联赛决赛，你看到的大多是一脸惋惜的表情。

将自己的技艺练得炉火纯青是在关键时刻大显身手的必要条件。

因此要了解导致高压的因素，弄清楚该如何训练自己的技艺，如此你才会在未来的活动中不乱阵脚，还能在压力不可避免时知道如何处理，让一切都变得不同。

我希望你可以用思维短路背后隐藏的科学道理来对抗压力带来的负面影响。

当然，甚至在你用在压力下确保成功的信息武装自己以后，还是要记住有时候根本不参加竞争是更好的选择。

1974年，加拿大进步保守党领袖罗伯特·斯坦菲尔德在竞选游说活动的一站中当着几位媒体摄像师的面玩了一把接球游戏。

结果第二天，一脸困惑表情的斯坦菲尔德把橄榄球掉在地上的照片就上了加拿大《环球邮报》的头版。

他这次表演失败据说给选民留下了不好的印象，最终成为他输掉选举的一个原因。

在所有人都看着你时，你会连最简单的挑高球都接不住。

政治人物通常花费大量时间完善自己的演说技巧，甚至还练习在大庭广众之下演讲。

但是这种训练一般不会提高他们的接球技巧。

如果你没练习过在压力下如何接球，那最好一开始还是不要秀这一手。

祝读者们好运！

<<超常发挥>>

媒体关注与评论

<<超常发挥>>

编辑推荐

是不是一到关键时刻，你就“掉链子”？

心理学告诉你重压之下超水平发挥的秘诀！

12帖减压处方，专门应对临场紧张心理，考场、赛场、职场，处处表现最棒的自己！

凡是遭遇过以下状况者，都要读读《超常发挥》：平时讲话条理清晰，一上台就语无伦次复习得滚瓜烂熟的知识，进了考场就全忘了日常训练得心应手，正式比赛却状况频出策划案准备得无懈可击，提案时却大失水准关键时刻总是“掉链子”，一再错失人生良机。

<<超常发挥>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>