



◆ MESSAGE：公告訊息 ◆

★ 十二月雙週四影片賞析時程表：
12/24(四) 戰地琴人

17:30準時開播
(最遲請於18:00前入場就座)

每場次50名。
額滿為止，敬請把握機會！

◆ Hall of Fame：榮譽榜 ◆

★ 12月07日~12月11日班級借閱排行榜

1. 綜高一孝
2. 資訊三忠
3. 實驗一忠、實驗二忠

★ 本週參與「電影賞析：十月的天空」

有：宋豐倫老師、觀光二忠6位、
電機二孝1位，共計8位

◆ NEW BOOKS：新進圖書 ◆

- 聖靈 (第387期)
- 原古心靈月刊(第142期)
- 勝利之光(第660期)
- DigiTrend數位狂潮(第42期)
- 全國新書資訊月刊(第131期)

更多新書請至圖書室網頁查詢

→ <http://www.knvs.tp.edu.tw/圖書室> ←

◆ SHARE：好文共賞 ◆

】好文共賞：歡迎大家踴躍提供分享！



瓦倫達效應

※資料來源※ 節錄自網路文章(<http://blog.yam.com/training/article/1813435>)

你是否也有這種經驗：明天就要考試了，我很緊張，因為這次考試很重要，我必須全力以赴，我不能失敗！我絕對不能失敗！心中一直在念叨著不能失敗，可結果往往事與願違。這個在心理學上稱之為「瓦倫達效應」。

傳奇性的高空走鋼索特技專家卡爾·瓦倫達(Karl Wallenda)，出身馬戲世家，家族6代都從事這行。他有一句名言就是：「站在鋼索上生活才是生活，其他一切都只是等待。」走鋼索一輩子的瓦倫達曾說：「我走鋼索時，從不曾想到目的地，只想著走鋼索這件事，誠心誠意地走好鋼索，不管得失。」所以他一直走得很好。

然而，在一次重大的表演中，這位特技大師失常了！觀眾們看到瓦倫達先生不慎失去平衡，從高空鋼索上墜落身亡。後來記者們採訪了瓦倫達太太，試著找到出事的真正原因，結果瓦倫達太太說，她的先生每次走鋼索，都只專注在腳下，從來不去想目的地，他一心只想著誠心誠意地走好鋼索、不計較得失，可是出事的事前，瓦倫達先生卻反常的在上場前不斷的說著：「這次演出太重要了！只許成功，不許失敗。」當他有了患得患失之心時，竟然告別了舞台，也就此告別了人生。

這種人性其實也經過了心理學的證實，美國史丹福大學的一項研究指出，人的大腦裡會產生的意象往往會主導著事物的結果，就像一個高爾夫球的選手如果站

在果嶺上，卻不斷的告訴自己、暗示自己：「千萬別把球打到池塘裡」，而最後的結果往往會真的打進了池塘。不論生活或工作，在最重要的那一刻，我們反而要學習平常心，不要給自己太大的壓力，以免臨場表現失常。

這種情境也彷彿像是考聯考，之前我們花了許多時間準備，可是若是當天患得患失，一直想到如果考不好會如何如何，那麼我們的大腦就沒有多餘的力量來從記憶庫裡去尋找或聯想、演繹答案，其結果就會應證了我們所恐懼之事。

我們如何運用瓦倫達心態在生活與工作上呢？如果為人父母，我們在面對孩子重大考試時，一方面要給予他最大的愛與支持，同時我們不能給予他過大的期待，以免造成他不必要的壓力，別讓患得患失的心情影響他實力的發揮。如果在職場上，我們是一位從事業務銷售的人，在拜訪客戶時給自己一些好的預兆，這將會更容易有好事發生，即使此次被客戶拒絕，也別忘記「勝敗乃兵家常事」，別讓短暫的失落成為日後的陰影。

所謂「得失隨緣，心無增減」，我們凡事要做最壞狀況的打算，而不是凡事都想著最壞的狀況，其差別就是不論公私，我們都要有危機處理的應變能力，然後在當下我們可以拋開恐懼及不必要的擔憂，讓平常心引導出我們訓練有素的成果，而瓦倫達先生不也是在高空繩索下，忘記張開一張安全網嗎？

◆ THE WORDS：溫馨小語 ◆



成功並非一蹴可及，
都是不斷練習、再練習的成果。