

魔鬼心理实验室为您介绍

如何发现藏在体内的『超能力』

“什么！我都这么一大把年纪了，还有什么隐藏在体内没有发现的超能力？”许多人以为很了解自己的长处和短处。未必！英国前首相丘吉尔在人生的低谷开始学画画，绘画作品最终被美术馆收藏的故事可能许多人都听说过。实际上，这类

大器晚成的例子世界各地比比皆是。今天，魔鬼心理实验室特地为您介绍几项最新研究，帮助你发现隐藏在你体内的三种“超能力”——它们未必能让你成为“超人”，但至少对你的职业规划、兴趣爱好，甚至自信心都有所帮助。



你是杰出的天才吗？

最近，一位美国心理学家和一位钢琴大师联手，对8位天才孩子的认知和发展能力进行测试，这8个孩子分别在音乐、艺术、语言、烹调上表现出了突出的能力。

对于所谓的“天才”，目前学术界是有争论的，有的认为它和IQ有密切关系；也有人认为天才只有通过10万个小时练习而成

的；还有一种观点认为天才是这两者的结合，最著名的一句名言是“天才是百分之一的灵感加百分之九十九的汗水”。

但是，上述研究发现8个孩子都有超乎常人的“工作记忆”能力。那么，什么是工作记忆呢？工作记忆可以形象地理解为大脑中的一个抽屉，它用来暂时存储和加工信息。一个人工作记忆能力越强，他就越有“空间”来执行智力操作，这可能是8个孩

子能力超强的一个重要因素。

那么，我们每个人呢？这里介绍一个快速而方便测量工作记忆的方法：请别人在纸上写下一些随机的数字，比如658、7492、2051、394586……然后读出来，1秒钟读一个数字，从3位数字开始，读完后，你自己把它倒着背出来。比如658，你就要说856、7492你就说2947。如果你能准确地倒背出3个随机数字，那就再试4个、5个数字，等等。

你是天生的领导吗？

一位荷兰学者最近从进化心理学的视角提出了一个有关领导能力的新观点，他认为人类的祖先生活在部落里，时刻面临着威胁，要生存下去，必须要一个强有力的领导人。因此，千百年来，我们的大脑中保存着一些领导的固有特质。

有些特质是生理性的，最重要的是身高。无论是男性还是女

性，身高都很重要，高个子更可能被认为“像领导”，这是因为我们往往会把身高和一系列领导特质联系在一起，比如高个往往意味着有掌控力，更健康、更有活力，也更有智慧。通常，比平均身高高10厘米就是最佳身高。

第二个重要因素是长相，研究表明，当一个团队需要改变时，人们偏好年轻长相的领导，而在较稳定的阶段，人们更喜欢成熟的面孔。该研究还发

现，需要合作的时候，人们会挑选女性特质的领导，而在冲突阶段，人们更偏好男性特征强的面孔，因为这样的人看上去更有能力保卫自己的群体。

你长得偏男性还是偏女性部分取决于你在子宫中暴露在睾丸激素的水平，一位英国学者提出，这可以测量中指和无名指的长度比进行判断，这个比例越低表明你子宫里暴露在睾丸激素的水平越高。

你有超强的第六感吗？

近年来，心理学家们开始关注一种被称为“内感”的能力，所谓内感，是指我们人类能够感觉到身体内部信号的能力。比如高内感敏感性的人有更强的直觉，这说明原来所谓的第六感其实来自于潜意识的身体信号。内感能力强的人能发现被意识“掩盖”的危险，他们也更擅长记忆情感信息、有更丰富的情感生活。

那么，怎样测量你的内感

能力呢？很简单，请你静静地坐下来，将两手平放在椅子的扶手上，然后集中注意力来记录你的心跳次数，之后，再用手表测量你的脉搏作为比较。为了使测量数据更准确，建议你测试多次然后求出一个平均值。你自己感觉到的心跳次数和实际次数越接近，说明你的内感能力越强。通常，当准确度达到80%，那说明你的内感能力已经很强了。

内感能力的强弱因人而异，而且随年龄而下降，不过通

过训练依然可以在一定程度上提高内感能力。其中一个方法是在体内信号（如心跳）与体表感受之间建立联系，具体地说，就是集中注意力试图发现身体的哪个部位对心跳最敏感，有的人是指尖，有的人是额头、有的人直接就是心脏部位。

研究还发现，内感能力和心理疾病有某种关系，比如抑郁倾向的人通常内感能力偏低，因此提高对身体内部状态的敏感性，有助于治疗某些心理问题。

魔鬼心理实验室主持人

张结海 实验心理学家，在国际、国内权威心理学专业杂志上发表多篇有影响的论文，提出了多个心理学的理论模型。

曲玉萍 大学实验心理学专业讲师，法国政府青年社会学精英学者，CNRS国家科研中心客座研究员。

老公挑日子

◆ 鲍海英

就是好日子，你帮我参谋参谋，怎样？”说完，表叔就把一本日历翻给老公看。

可老公却不看日历，他在盯着晚报的右下角，目不转睛地看着报。看完报，老公意味深长地说：“这开饭店和结婚办喜事不一样，我给你挑的日子，保证开业那天，生意兴隆！”

“老公，你一个书呆子，就别在表叔面前吹牛了，开业的事，可不是闹着玩的，再说，你什么时候懂得阴阳算命和八卦

了？”我担心地问他。

谁知，老公满有把握地说：“那当然，我研究易经，已有好几年了！”说完，他像个八卦先生一样，摇头晃脑地说：“表叔，下周二是个好日子，你如果在那天开业，保证生意兴隆！”

“不是本周六，是下周二？”表叔有些疑惑。

老公说：“是啊，下周二，对你是财运高照，不用非赶在周末开张。”

周二，表叔开业那天，我们

夫妻赶去捧场，没想到小饭店真的顾客盈门，连个空座都没有。表叔乐得合不拢嘴，连声感谢老公说：“表侄，你真不愧是读书人，算得这么准，今天你一定要多喝两杯！”

酒足饭饱，在回家的路上，我将信将疑地问老公：“难道你真的会帮表叔挑日子？”

谁知，老公偷偷一笑说：“什么挑日子啊，那天晚上，你没有看见我手中拿着的报纸吗？那报上提前登了那附近区域停水的通知，很多人没办法在家里做饭，只能到表叔这个小饭店吃饭了。”

爱的教育

做自己的真心英雄

旺新在一所市级示范性高中就读，学习成绩中上，在学校尊师守纪，各方面表现都不错，老师对这个学生的印象也挺好，除了平时不太爱说话，参加班级活动不够积极主动外，大家都认为旺新是个好学生。这样的孩子一般不会被家长安排来做心理咨询，旺新却主动提出要找咨询师谈谈。于是，在一个初冬周日的午后，旺新来到了工作室。

虽说是自己提出来要找咨询师谈话的，这个男孩刚开始谈话时却低头沉思了好一会儿，说不知道自己想谈什么。咨询师知道，旺新的沉默背后埋藏着理不出头绪的矛盾与困惑，便主动从轻松地闲聊学校生活进入谈话。可以看出，与大多数因为学习遇到困难前来咨询的孩子不同，旺新对自己的学习成绩基本满意，虽然经历了中考，并且已经进入高一，但他的学习状态一直比较轻松，而且父母也没有给他过大的压力，因此，学习问题不是他前来咨询的目标。

说到学校的人际关系，评估下来他的同学关系还不错，他的学校生活也算比较愉快，虽然学校人际沟通问题也是很多孩子来咨询的几大原因之一，但旺新显然也没有这方面的问题。

当旺新有些犹豫地询问咨询师对自己的评价时，咨询师敏锐地觉察到，这孩子的问题在于对自我的认知困惑。根据美国著名精神分析专家埃里克森的理论，青春孩子心智发展的中心任务是建立自我认同。埃里克森认为，随着性成熟等生理发展所带来的困扰，以及即将成人而将来成人角色的不确定，这时期的青少年会产生关于自己是谁。在社会上应占什么地位，将来准备成为什么样的人，以及怎样努力成为理想中的人的一连串感觉，这种感觉就是自我的同一性。如果青少年因为种种原因不能完成自我认同，便会在心理上出现痛苦和迷失，行为上表现不良，给以后的人生发展带来不利后果。

旺新虽然各方面表现都不错，可是由于爸爸是国际海员常年不在家，他几乎是完全在妈妈一个人养育的家庭环境中成长。父亲长期缺席造成的父爱缺失让他总是自信心不足，而且过于依赖妈妈。妈妈为儿子付出全部的心力，对儿子的表现总体肯定，但有时也觉得儿子太内向，不善于主动交朋友，担心以后在社会上会吃亏。妈妈对儿子的评价给一向依赖和信任妈妈的旺新心理上造成了阴影，使他不能认同自己内向的天性，却又不知道如何改变，于是，主动来寻求帮助。

与以往儿童青少年心理咨询案例中孩子大多数是被父母安排来咨询的情况不同，近年来越来越多的青少年主动向父母提出要来咨询，这些孩子更关心自己的自我成长和心里需求，懂得在遇到问题时主动寻求帮助、保护自己，这无疑是一种良好的发展趋势。

旺新经过咨询师的帮助和青春成长训练营的学习，最终改变了对自我的认知，他认识并接纳了自己天生内向的个性，学会了如何发挥自己的天性优势，更好地帮助自己获得各方面的成功。

吴亦君 亦君工作室主任，上海市心理康复协会理事，国家二级心理咨询师。

亲子博客：<http://blog.sina.com.cn/wwuyj>

图 燃灯