

2008年北京奧運會已於八月份舉行。有人名揚天下，衣錦還鄉；有人兩手空空，含恨而歸。其中最富戲劇性的一段，莫過於美國的射擊選手馬修·埃蒙斯(Matthew Emmons)在男子50米步槍三姿項目決賽的最後一槍。本來金牌在望，竟然臨陣脫靶，僅打出4.4環，將金牌拱手相讓予中國選手。四年前，雅典奧運中埃蒙斯亦是在最後一槍因射錯靶而痛失金牌。料想不到悲劇竟然再度發生。



北京 雅典
同一樣的命運...



體育比賽中，最後關頭反勝為敗的現象被稱為「choking」。為什麼會出現choking的現象？心理學家有不同的理論：

運動

心

理學

運動員在比賽的時候，內部意識與環境會不斷影響自己表現。運動心理學家以干擾模型(distraction model)解釋，觀眾的目光及喝采、爭勝心、自我意識(self-consciousness)，自我效能(self-efficacy)等會成為干擾源，分散運動員注意力。因信息與運動過程無關，且增加心理資源的負擔，運動員不能處理過多的干擾信息，以致運動過程失誤(Nideffer & Sagal, 1998)。

Baumeister與Steinhiber提出，運動員在觀眾面前，自我意識會增強表演慾，從而使注意力改變。也有分析指出，觀眾的支持雖可使運動員堅持比賽，提升實力(ef-fort)，但技巧(skill)卻會因注意力的轉移而受影響(Wallace et al., 2005)。

壓力與焦慮(anxiety)也是干擾注意力的重要因素。Powell認為，比賽壓力會減少自我效能的認知，令運動員懷疑自己的實力。而當運動員認識到比賽的重要時，就更容易產生比賽焦慮，引起生理上的緊張反應，影響注意力，導致失手(Nideffer & Sagal, 1998)。

回到埃蒙斯的例子，可能因為是邁向金牌的最後一槍，勝敗之心影響動作；心愛的妻子在旁打氣，對自己期望過於沉重，以致脫靶飲恨。

Baumeister以自動執行模型(automatic execution model)解釋比賽的運動過程。如射擊比賽中站姿、上彈、瞄準、扣板等動作，都是經日積月累的練習而演變成自動化、無意識的動作。一旦運動員自我暗示「必須確保最後一槍能認真完成」的時候，會產生有意識的控制，動作的自動化過程就會因受阻而失準。當人試圖有意識地控制自動化的動作，執行過程反而變得不流暢，這種現象被稱為悖理效應(paradoxical effect) (Kimble & Perimuter, 1970)。



Wegner的研究發現，運動員在比賽壓力下，除了技術以外還會於消極情緒抑制、注意力方面產生悖理效應。當運動員提醒自己「不要失誤」、「不要緊張」，其心理資源便被大量佔用，要嘗試有意識地控制這些負面思想浮現。然而，因「失誤」、「緊張」等特徵成為運動員關注的焦點，失手的機會反而增加。埃蒙斯可能擺脫不出四年前的陰霾，希望努力射好最後一槍，有意識的控制破壞了他的動作，也破壞了他的金牌夢。



有沒有辦法可以減少choking的機會？

對於預防及杜絕choking，學界似乎沒有一致的答案。但頂尖的金牌運動員在訓練與比賽時一般會採取以下心理技巧提升表現和減少失誤(Taylor et al., 2008)：

1)自動性(automaticity)

定期鍛鍊目標動作，令動作能自動、流暢地完成。

2)意象(mental imagery)

閉起雙眼，在心中把整套動作具體化地想像一次。意象訓練需要定期練習，不遺留細節。

3)注意力控制(attention control)

在人群注視下進行練習及比賽，習慣觀眾給予的壓力，正式比賽時便能專注於眼前的對手。

4)情緒控制(emotional control)

避免負面思想，與其壓抑不安情緒，不如嘗試保持心境輕鬆愉快。

5)正向的自我對話(positive self-talk)

透過與自我正面的談話，阻隔外來環境干擾及提升自己的比賽動機。



催眠

甚麼是催眠療法？

催眠療法就是透過改變一個人的潛意識，幫助他解決在意識狀態時未能解決的問題。

催眠的定義

當一個人處於催眠狀態，思考會由潛意識去操控，並且較容易接受外來的建議。被催眠者在催眠狀態中，其實仍能靠各種感官，包括視覺、聽覺、皮膚觸覺等，感受周遭發生的事。

十八世紀，在還沒有發明麻醉技術時，一位出名的印度醫生James Esdaile就曾在手術中為數千病人進行催眠以減低他們的痛楚；當中更有19人是進行切除肢體器官手術，有部份更是進行眼部手術！最令人嘖嘖稱奇的是，他們在感受不到痛楚的情況下還能有意識地感覺到醫護人員對他們進行手術的過程。

易受催眠的人

其實每個人都有可能被催眠，不同的只是被催眠的程度有深淺之別。如果被催眠者不願意配合催眠師在催眠過程的建議（較古老的有「你現在感到昏昏欲睡……」；新式的有「現在我想你放鬆自己……再放鬆些……」），任何人都可以抗拒被催眠。一般來說，集中力強、意志力強、幻想力強的人都較易進入催眠狀態。另外，柔和的催眠師聲線和音樂背景可使被催眠者感到輕鬆、寧靜，有助進入催眠狀態。

用途

催眠的作用就是透過催眠師與潛意識的直接溝通，從而對被催眠者作出不同建議。催眠可幫助人戒除不良習慣（戒煙）和減肥、激發潛能（增強記憶力、集中力）、減壓（透過釋放負面情緒）提高自信心、改善人際關係、勇敢面對不快往事等。

催眠的迷思

催眠即是睡眠嗎？會否令人一睡不起呢？

催眠並不是睡眠。被催眠後人是有意識的，他的感觀甚至比平時更靈敏。假如此時有意識狀態滲進去，潛意識活動便會停止，因此催眠過程中不要帶進自己的思考，催眠會更有效。

關於催眠的安全性，很多人也許會擔心因為「一睡不起」而無法回到有意識的狀態。其實催眠絕大部分安全，被催眠者在催眠師的引導下便會回到有意識的狀態，被催眠者甚至可自行中斷催眠。

我們會否不知不覺下被催眠而且被操控？

大家可能會覺得催眠師無法無天，可以隨時透過催眠來操控他人。其實成功的催眠，也得視乎受催眠者的暗示感受性和意志的。假如受催眠者的堅決拒絕被催眠，或是暗示感受性過低，則不能被催眠，或者只能進入淺層而非深層催眠。

甚麼是前世記憶催眠？

前世記憶催眠越來越受到社會和學者的關注。它是指透過催眠，被催眠者能喚起上輩子、甚至幾輩子前的事，例如自己的性別、所在地、死亡的經過等等，所看到的是立體的、有色彩、感覺和聲音的影像，例如疼痛的感覺。曾有報導指一位美國的被催眠者，被催眠後操愛爾蘭方言，指自己是當地人，並能準確說出幾世紀以前愛爾蘭的情況。

今生的一些情緒問題也可能與前世的事情有關。曾有一個個案記述一位女高中生總極度缺乏自信，情緒低落，容易緊張和害怕。透過催眠，她發現自己前世是明朝一個希望考試及第但總是名落孫山的書生。

前世催眠的真實性仍然引起許多學者的爭議。支持前世催眠的人提出的理據是，被催眠者所形容的「前世」比一般夢境更真實、合理和流暢，很多內容是與歷史吻合的。而無論多少次催眠，每次被催眠者所報告的「前世」都是一致的。然而，不相信前世催眠的人質疑「前世」是錯誤記憶，有可能在催眠過程中不知不覺被重建，而非真實經歷。雖然有很多個案似乎反映著它的存在，但暫時仍未有足夠的科學引證。因此，我們還不能確定前世記憶催眠是否屬實。

新吸引異性之道?



「回眸一笑百媚生，六宮粉黛無顏色」相信大家聽說過楊貴妃讓唐玄宗為之傾倒，自她進宮後，三千寵愛盡在她身。當看一看中國歷史書中楊貴妃的照片，不少人對她「中國四大美人之一」的讚美立即有所保留，對唐玄宗的審美眼光有所懷疑。

雖然「情人眼裡出西施」，但是一般來說，現代男性較喜歡身型苗條的女性(BMI約20) (Swami & Tovee, 2007)，而女性則喜歡一些較女性化的男性容貌 (Perrett et al., 1998)。心理學家也發現了人們不一樣的「審美標準」：研究發現，男性在肚子餓的時候會認為體型較大的女性較他們不感到饑餓時吸引 (Swami & Tovee, 2005)。更令人意想不到的，女性對男性外表的喜好會因月經周期而改變 (Penton-Voak et al., 1999)。該研究發現女性在月經周期第6-14天(懷孕風險較大)的時候會明顯地喜歡有較多男性特徵的面孔，如寬額、粗眉、闊顎等。

原來你我的吸引力皆受「時機」所影響，男生適當的時候應該展示一下「男人的魅力」，而弱質纖纖的女生在適當的時候「發福」也不是壞事哦！

活動情報 PsyBySide Welcomes PsyMania!



新一屆心理學推廣學會上莊啦！

他們是「迷理心」(PSYMANIA)，相信大家在宣傳期和海報上都已經與他們有了一面之緣。全莊十二人都是心理學的發燒友，而莊名更可以倒看成「心理迷」，希望來年以活潑生動的形象來推廣心理學，更能親切接觸大家，一起成為全情投入的「心理迷」！



「迷理心」於零九年將會舉辦兩次工作坊、出版兩篇電子通訊和三份「心即理」，以及播放新製作緊貼心理學的電台節目。

新一年，「迷理心向你發誓，竭盡所能 GO and FIGHT」！

是次出版蒙香港中文大學心理學系區永東教授及黃振能教授作顧問，特此鳴謝。

Baumeister, F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 610-620.

Baumeister, F., & Steinhilber, A. (1984). Paradoxical effects of supportive audiences on performance under pressure: The home field disadvantage in sports championship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 85-93.

Kimble, A., & Perlmutter, C. (1970). The problem of volition. *Psychological Review*, 77, 361-384.

Nideffer, M., & Sagal, S. (1998). Concentration and attention control training. In Williams, M. (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 296-315). Mountain View, CA: Mayfield.

Penton-Voak, I. S., Perrett, D. I., Castles, D. L., Kobayashi, T., Burt, D. M., Murray, L. K., et al. (1999). Menstrual cycle alters face preference. *Nature*, 399, 741-742.

Perrett, D. I., Lee, K., Penton-Voak, I., Burt, D. M., Rowland, D., Yoshikawa, S., et al. (1998). Sexual dimorphism and facial attractiveness. *Nature*, 368, 239-242.

Powell, L., Richman, D., & Tinetti, E. (1990). Falls efficacy as a measure of fear of failing. *Journal of Gerontology*, 45, 239-243.

Singh, D. (2006). *Universal allure of the hourglass figure: An evolutionary theory of female physical attractiveness*, *Clinics in Plastic Surgery*, 33, 359-370.

Swami, V. & Tovee, M. J. (2005). Does hunger influence judgments of female physical attractiveness. *British Journal of Psychology*, 97(3), 353-363.

Taylor, M., Gould, D., & Rolo, C. (2008). *Performance strategies of US Olympians in practice and competition*. *High Ability Studies*, 19(1), 19-36.

Wallace, M., Baumeister, F., & Vohs, D. (2005). Audience support and choking under pressure: A home disadvantage? *Journal of Sports Sciences*, 23(4), 429-438.

Wang, Jin. (2003). *Why a potential gold medal gone: "Choking" in sports*. *Acta Psychologica Sinica*, 35(2), 274-281.

Wegner, D. M. (1994). Ironic Processes of Mental Control. *Psychological Review*, 101, 34-52.

埃蒙斯重演最後一槍悲劇邱健獲贈金牌。(2008年8月18日)。明報, p.A05。

連峻 (2005)。催眠你的我的他的另一半。香港: 海濱圖書公司。