

心理学上有一个著名的瓦伦达效应，瓦伦达是美国一个著名的高空走钢丝表演者，在一次重大的表演中不幸失足身亡。他的妻子事后说，我就知道这一次一定要出事，因为他上场前总是不停的说这次太重要了，不能失败，绝不能失败。而以前每次成功的表演，他只想着走钢丝这件事本身，而不去管这件事可能带来的一切。后来心理学家把这种为了达到一种目的而过于注重事情结果，总是患得患失的心态，称为瓦伦达心态。美国斯坦福大学的一项研究也表明，人大脑里的某一图像会像实际情况那样刺激人的神经系统。

比如当一个高尔夫球手击球前一再告诉自己，不要把球打进水里时，他的大脑往往就会出现球掉进水里的情景，而结果往往事与愿违，这时间球大多都会掉进水里。这项研究也从侧面证实了瓦伦达心态，事物的法则就是这样，如果太注重成功或失败，结果往往会失败。只要你注重事物本身的特点及规律，转心致志地做好它，你就会收到意想不到的效果。所以我们常说心态最重要，