

静坐忘却自我 开启成功之门

2014-8-26



美国一项研究揭示，熟练不一定能生巧，但是静坐（冥想）可使人迈向成功之门。有些人无论付出多少努力，对于所投入的工作、运动或爱好都无法专精，因为迈向完美的关键要从心灵下手。

据英国《每日邮报》报导，研究小组表明，高阶管理人才通常具备“高度整合”[highly-integrated]的脑力，能精细调整自己的创造力。对于未具备这项才能的人来说，静坐可能有助于培养这方面的能力。

积极推广静坐课程的玛赫西管理大学[Maharishi University of Management]神经科学家特拉维斯[Fred Travis]博士认为，这项研究结果与一般人所抱持的信念“熟能生巧”相左。

有些专家甚至把“熟能生巧”的观念数字化，亦即若愿意付出1万个钟头的艰苦努力，便可产生世界级的才能，否则，成就只能算是差强人意。以著名的披头四乐队为例，他们曾参与1万小时的各种演唱活动。

然而，特拉维斯表示，多数人即使投入不少时间，仍然无法在专业领域出类拔萃，但有些人却能表现突出，其主要原因是他们大脑运作方式与一般人不尽相同。

特拉维斯的理论要点在于“大脑整合”[brain integration]——这些高度整合的人才，大脑各区域的连接性都十分强大，注意力极为敏锐，一旦面临问题及挑战时，大脑可迅速反应并采取行动。

特拉维斯说，经由检验世界级的运动员、高阶管理人和专业经理人才得知，他们大脑的整合能力确实高人

一等。负责开发产品的工程师也极具创意，想像力丰富且善于随机应变，其大脑亦处于高度整合的状态。

研究还发现，大脑高度整合可以激发创造力，而这往往是成功的关键。

特拉维斯说，大脑的整合能力可能是“通向外在成功”的内在因子。而人们在静坐的过程忘却自我，脑电波会转换成，那些高度整合者才会显现的形式。

特拉维斯建议说，想要在各个领域出人头地，应学习静坐。这种课程据称可协助人们学习放空自我，进入完全放松的状态，进而完全摆脱内心的焦虑和恐惧。

(文章来源，百度贴吧)