



心情好不好? 看看菩提树长不长叶子

据说奥运冠军程菲用过三个月

文/本报记者 金梁 摄/姚志伟

如果有一种玩意,像测谎仪似的,能测试一个人的心情如何,压力情绪强弱,心理状态好不好,那就不用再花钱去找什么心理医生了。这世上真有这种东西吗?

耳朵上戴个夹子, 就能知道心理有问题吗

王益阳,以前是医生,后来代理起一种叫“快乐芯”的东西。

“现在的年轻人,每天面临着工作压力,曾有研究说很多人都存在着一些心理问题,只是自己没有发觉。”王益阳说。

一个人心理出现了问题,往往有两种处理方法:自我心理调整和找心理医生开导。前者需要一定的技术,后者需要一笔心理咨询费。目前杭州找心理医生的价格,大概是每小时200元以上。

“我们有一种仪器,可以让你把‘心理医生’请回家里去,不需要做什么负责的心理辅导,也不需要什么特殊的仪器,在一台家用电脑上装某种软件,就可以来测一测你的心理状况好不好。”王益阳说得很神奇,就像是在网上做某种心理测试题,然后马上有个答案似的。“网上的测试一般都是假的,而我们的方法却有科学依据。”

记者还是一脸的疑惑,王益阳便开始了他的测试。

首先他拿出一款“快乐芯”的仪器,然后把一个小夹子戴在耳垂上,说这个叫采集器,是用来测你的心脏跳动的。采集器连接的地方有个

盒子,被称为是数据转换器,这玩意连接着电脑。

OK,测试开始了。电脑的屏幕上出现一个波形的图案,有点类型医院里面的心电图。只见这个“心电图”的波形上上下下的,非常不规则地跳动着,屏幕上显示:目前心理协调状态差。

“这个图像是HRV图,所谓HRV是指每两次心跳之间的间隔长短随时间所发生的变化情况。美国心脏数理研究院经过17年的研究,通过不同的生理或心理指标实验发现,心率变异性(简称HRV)能够客观和动态地反映人的情绪变化、疲劳程度以及应激状态下的心理变化,是反映生理弹性和行为弹性的重要指标。”王益阳说,这堆数据就是显示一个人情绪如何,心理处于某种状态。

“一个人工作一段时间后,心理开始烦躁,静不下心来,那么HRV图就是刚才的上上下下的波形;当心理调整好了,那么HRV图型是很有规则的,一上一下,波动非常平衡。”

好好冷静下来, 菩提树开始长叶子了

最有趣的是几款游戏,叫意念游戏,也是用来测试你心情好坏、心理状态的,比那堆数据好玩多了。

最基础的叫菩提树游戏,等到你的耳垂戴上采集器后,游戏便可以开始了。画面上首先出现一棵菩提树,只有枯枝和干裂的土地,其他啥都没有。

“如果你多想点开心的事情,或者把心理调节到最佳状态,这棵树就会发生巨大的变化。”坐在边上的王益阳说道。

话虽如此,可当记者体验时,发现并非这么容易。“足足盯着电脑屏幕看了一分钟,画面似乎一点都没有变化,屏幕下面一直显示着‘心理协调状态差’,可自己却一点都没有觉得心理状态很差啊。”

“这个事情不能急,你的心理状态好不好,身心疲不疲劳,很多时候自己是不会发觉的,但你的心跳速度是有变化的。你可以尝试着深呼吸,然后不要去思索太多的事情,让自己完全放松下来……”王益阳解释着。

说起来还真有点奇怪,被他这么一说,不一会,电脑画面上的菩提树开始长绿叶了,小鸟也飞来了,大地开始变绿……屏幕显示“心理协调状态中”,过了一会居然变成了“心理协调状态好”。“会不会电脑本来就这么设置的啊,不管你心情好不好,心理有没有问题,过一段时间画面就开始变化?”记者有点疑惑。

脑子刚开始有点胡思乱想,准备开问,画面又出现了变化,菩提树上的叶子变得越来越稀

少,小鸟也飞走了,天空乌云密布。

“哈哈,你刚把心理调整到最佳状态,现在又恢复到以前的样子了。”王益阳说,“想在第一次就达到最佳状态,然后过这一关,还是有一定难度的。一个人的心理状态往往是反复的,于是菩提树是一会长叶子,一会凋谢。”

不用点鼠标, 游戏里的箭就射出去了

意念游戏不止这一个,其中还有一个是射箭。这次是给你一分钟时间来调整心态,不用点鼠标,一分钟后,游戏里面的箭会直接射出去,然后根据你的心理状态来显示有多少环。

跟刚才玩菩提树一样,自己根本感觉不出来心理状态如何,只是看到画面上一直显示:心理协调状态差。游戏中的靶心是越来越模糊,站在游戏玩家边上的人是越来越多,还有不少的嘈杂声来干扰。一分钟很快就到了,一枝箭射了出去,结果只有2环,证明测试人心理状态非常不佳。

第二枝箭开始了,我闭了会眼,呼吸开始慢了下来。这时发现心理协调状态显示为中,居然有点效果,于是连忙跟旁边的人说这事,刚一说话,心理协调状态显示为差了。天哪,这种变化也太快了吧。第二枝箭结果也只有两环。

在平时,游戏就是用来放松用的,这个“快乐芯”是不是利用这一点来达到改善心理状态的呢?

“我们去找心理医生,发现心理医生并非给你开几付药,而是通过某种手法让你冷静下来,把烦躁的心理状态变得很安静,然后开始进入某种治疗。心理疗法其实只是一种手段,要想治疗心理问题,其实还是需要靠自己来努力的。”王益阳说,“快乐芯”的意念游戏其实是同一个道理。

“游戏只是一个载体,通过一种有趣的东西,让你直观地看到你的心理状态如何,心情好不好,有没有焦虑、紧张、抑郁等问题。然后自己去慢慢调整,开始的时候你会觉得毫无办法,通过深呼吸等尝试,就会掌握自我调节的能力。”

快乐芯, 奥运明星用过,还上过央视

别以为杭州才刚刚出现这种新奇玩意,其实在很多地方已用到这种心理测试仪器了。

王益阳说:“今年汶川地震时,救援人员和志愿者赶赴前线,大量强烈的刺激性信息侵入人的心理世界。在此后一段时间里,需要用各种方式逐渐释放它们。后来就采用了一个‘心+芯’计划,就是用‘快乐芯’来帮助做一些心理干预。当时《中国青年报》就专门做了这个报道,不信你可以去找找。”

除了地震外,王益阳说“快乐芯”在国家体育总局等专业运动员训练机构,以及北大、清华、北师大等高校也有应用。据说,去年夺取世界体操锦标赛“三冠王”的程菲,在比赛前曾经用快乐芯进行过三个月心理训练。当时国家体育总局体科所运动心理学专家丁雪琴教授,还对这个事情评价过一番。

今年奥运会前,央视搞了一个奥运舵手选拔赛。“快乐芯”作为一种心理素质检验设备登上舞台:央视奥运舵手选拔最后选择快乐芯作为注意力和心理测试设备,现场显示决赛选手的注意力和心理素质变化。

8月2日,央视《朝闻天下》报道说,在奥运村科普教育园有一种心理测试活动:用这根数据线,可以将个体情绪的实时状态传送到机器上,在这个显示屏上,有一棵枯黄的大树,枯黄的颜色代表人的情绪比较焦躁,随着情绪的平衡,这棵树会慢慢地长出很多绿叶。

据了解,“快乐芯”的价格较为昂贵,一套家庭版的“快乐芯”售价是1999元。这样的价格,不知有谁能买得起?