

<<专念>>

图书基本信息

书名：<<专念>>

13位ISBN编号：9787213047374

10位ISBN编号：721304737X

出版时间：2012-4

出版时间：浙江人民出版社

作者：[美]埃伦 兰格

页数：220

译者：王佳艺

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<专念>>

### 前言

我画油画已经将近10年了，但它带给我的快乐与兴奋依然有增无减。虽然我开始拓展画路，尝试一些严肃的主题，但那些幽默画或以小狗为主题的油画依然让我十分开心。

不过，最让我高兴的是，画画带给了我专念。

我研究专念已经有35年了，这是一个注意新鲜事物的简单过程。

在集中精力、全神贯注的时候，我们就活在当下，即便对那些熟悉的事物，也能有新的发现。

没有人可以洞悉某个事物的全部，因为所有事物都是在不断变化的，由此而来的不确定性要求我们投入更多的专注。

大量研究证实，专念能够提高我们的健康水平，让我们变得更加幸福和有效。

一旦变得更加专念，我就不再顾及别人的闲言碎语，不再害怕犯错，而是笑迎各种所谓的“错误”。

画画让我的头脑不断涌现出值得深入探究的各种想法。

我将画画、写作，以及我的简单生活相比较，不断寻找专注的平衡点，做到既要认真，但又不能太认真。

所以我在画画的时候能够集中精力于眼下的创作，但又不会被对结果的忧虑所吞噬。

我的创作过程一直都非常专念，一般来说，结果也不会差到哪里去。

已经获得成功的我发现，很难割舍自己的作品，因为我在画作里倾注了许多心血。

但画廊还是要经营下去，所以我还是卖掉了一些画，这样一来，也能腾出一些空间为下一幅作品的创作做准备。

人们不再觉得我画画是不务正业，他们接受了画画和学术研究可以共存的理念。

其实，两者不仅能够共存，而且还能相互促进。

我们总是用各种僵化的类别——工作、游戏、生活和艺术，来隔离各种活动，比如，试图在工作 and 游戏之间寻找平衡。

但我认为，让生活充实起来的要点是整合各个活动，让它们互相交织在一起。

我们的各种体验越是整合，我们的专念水平也就越高，我们也就会变得越幸福，越健康。

<<专念>>

内容概要

《专念：积极心理学的力量》是积极心理学奠基人之一、哈佛大学著名心理学家兰格的成名作。

“我想我应该没嫉妒过任何人，因为如果某人有某样东西，我也可以拥有。

”兰格博士在演讲中这样说道。

她之所以如此有信心，是因为三十多年来对“专念”的研究让她知道，只要去注意生活中的细微变化，那么原本认为不可能达成的事，最终都可能实现。

比如，用一块普通的门板换回1万美元；用短短一个星期，让一群七八十岁的老人变年轻；在夕阳产业中发现商机；让枯燥的常规工作变得有趣，并带来成就感；让你最讨厌的邻居变成益友……

不要再问“那怎么可能”，而要问“为什么不能”，结果将超乎你的想象！

兰格博士的“专念”启发了整个世界，改变无数人思考与感觉的模式。

专念是不受束缚的思维，是洞悉一切的思维，是既理性又充满远见的思维。

《专念：积极心理学的力量》被《影响力》《追求卓越》《全新思维》等畅销书转载传颂，被权威书评媒体《书目》杂志评为一本划时代的巨作。

## 作者简介

积极心理学奠基人之一，幸福课导师本·沙哈尔最推崇的哈佛著名心理学家，第一位获得哈佛终身教职的女性。

获得最具含金量的古根海姆研究学者奖、美国心理协会颁发的大众心理学杰出贡献奖、高尔顿·奥尔波特群际关系奖等。

在各大学术媒体上发表了70多篇学术论文及相关作品。她的著作还包括广受好评的《学学艺术家的减法创意》、《个人政治学》以及《控制心理学》等。

<<专念>>

书籍目录

中文版序——

引言——司空见惯的“潜念”与求之不得的“专念”

第一部分 潜念

01擦肩而过的良机

潜念的三大特征

02被简化了的世界

潜念的六大根源

03无心而酿的大错

为潜念付出的四大代价

第二部分 专念

04打开有趣的世界

专念的三大特质

05让时光倒流20年

专念的好处之一

06从平凡中洞见创思

专念的好处之二

07让工作快乐而满足

专念的好处之三

08消除歧视与偏见

专念的好处之四

09整合身心的力量

专念的好处之五

第三部分 超越专念

10 高效能人士

让专念出现在该出现的地方

## 章节摘录

版权页：我们人为地将连续的时间轴分割为许多部分，并把不同的片段命名为“日夜”或“春夏秋冬”。

对于所能感知到的许多连续变量，我们都是这样处理的，而这些被人为分割出来的抽象部分就是概念。

就这样，我们用概念化的秩序来替代感知到的世界，而感知正是我们各种经验的来源。

假如现在是凌晨两点，你家的门铃突然响起。

从睡梦中惊醒的你匆匆下楼，一探究竟。

开门后你发现一个有钱人站在面前。

他身着毛皮大衣，手上带着两个钻戒，身后停着一辆劳斯莱斯。

他为了自己在凌晨吵醒熟睡中的你表示歉意，但他正在参加一个寻宝游戏，而他的前妻是对手之一，所以赢得这场比赛非常重要。

他需要一块长2.1米，宽0.9米的木板。

你能帮他这个忙吗？

为了表示诚意，他愿意拿出10000美元来感谢你。

你相信他所说的话都是真的。

此人显然有能力兑现自己的诺言。

但应该去哪里找这么一块木板呢？

你首先想到的是堆木场，但你并不知道堆木场的主人是谁。

实际上，你连堆木场的具体地址都不清楚。

而且在这个时间，那个地方也不可能开门营业。

你抓耳挠腮想了半天，但依然找不到可行的解决方案，于是不得不向对方说声抱歉，放弃了那笔高额的奖金。

第二天，你去拜访一位朋友，他家旁边正好有人在盖房子。

你的视线突然扫过一块尺寸完全一致的木板，这是一块还没有制作完毕的门板。

这时候你才意识到，自己完全可以在前一天晚上将自家的门板卸下来换取10000美元奖金。

“我当时怎么就没想到呢？”

”你喃喃自语道。

之所以会这样是因为你家的门当时不是一块木板。

“门”这个概念遮住了你的双眼，让你对眼前的这块符合规格的木板视而不见。

这种“潜念”在平日的生活中很常见，你可能会说：“我怎么没想到苏珊呢？”

她会疏通下水道。

”这种情况被称为“归类陷阱”。

这是“潜念”的一大属性。

此外，无意识行为以及单一视角是这种意识状态的另外两大特征，我也会对它们进行详细介绍。

无意识行为你是否曾经对商店里陈列的模特说过“对不起”？

或在新年刚开始的时候在支票上写下上一年的年份？

在处于这种状态的时候，我们只是从周围的世界获取并使用有限的信息（模特的女性形体，支票本的熟悉模样），而忽视了其他的信息（模特一动不动，新的一年已经开始）。

有一次，我到一家百货商店购物。

结账时我将一张全新的信用卡递给收银员。

她看了看信用卡，发现我没签名，于是将卡片递还给我让我签名。

随后，她将卡片在POS机里一刷，待单据打印出来后让我签单。

我照做了。

接着，她把单据拿过去，认真比对上面的签名和信用卡上的签名是否一致。

人们可以无意识地做出非常复杂的行为，现代心理学对此研究不多。

<<专念>>

但是早在1896年，莱昂·所罗门（Leon Solomons）和格特鲁德·斯坦（Gertrude Stein）就对这一问题进行了深入研究。

他们的研究对象在当时被称为“双重人格”，我们现在称其为“人格分裂”。

他们认为，由第二重人格所主导的无意识行为和常人的行为非常相似。

常人也能在不集中注意力的情况下自动完成许多复杂行为。

所罗门和斯坦用自己做了许多实验。

这些实验证明，我们完全可以无意识地朗读和书写。

他们可以做到一边全身心阅读情节跌宕起伏的故事，一边书写英文单词。

经过强化训练后，他们甚至能够一边阅读，一边无意识地听写。

事后，他们完全记不起自己写了哪些单词，但确信自己一定写了些什么。

为了证明朗读也能自动进行，他们尝试一边听故事一边朗读。

结果经过训练后，他们完全可以做到一边专心听故事，一边无意识地朗读。

所罗门和斯坦得出结论认为，大量被我们认为是高智能的行为，如朗读和书写，完全可以无意识地进行。

他们写道：“我们向大家展现了常人所具备的一种普遍倾向，即人们无需受到明显的意愿或意志干预，就能按照既往习惯无意识地行动。

”

## 后记

资源是有限的，人的脑力也不例外。

那些羁绊我们思维的条条框框其实是用来帮助我们高效使用有限脑力资源而产生的。

大家不妨想一想，一张普通DVD能记录一部电影，其容量约为4G，但我们要对复杂得多，且不断变化的现实世界进行实时解读，并及时做出准确的判断，这需要多少容量的内存和多么强大的CPU？

这显然超出了我们的生理极限。

所以，大脑需要一些节省资源的捷径，于是各种窍门、经验，或所谓的偏见和成见就应运而生了。

这本身并不是什么大问题。

我们老祖宗生活的世界变化并不快，因此，即便他们不对这些具有局限性的知识进行批判性思考也没太大问题，毕竟这些知识的产生环境和使用环境不会有太大差别。

然而，如今的世界大不相同，环境瞬息万变，极为复杂，不要说一辈子，就是未来10年、5年，哪怕是1年的生活我们都未必能准确预测。

因此，那些千百年沿用下来的思维方式就会让我们犯错，甚至将我们引向死地。

兰格博士很早就把握住了这一研究主题，并在几十年的研究生涯中致力于帮助人们突破固有思维方式带来的束缚。

她不但为我们指出了各种心理陷阱，而且告诉我们应该如何避开这些陷阱，如何用流变的观点来看待这个流变的世界。

无论你从事什么职业，无论你面临什么挑战，兰格博士的研究成果都会让你有所收获。

最后，我还要感谢那些在本书翻译过程中给予我大力支持的朋友。

陈晋、王军和王佩幸不仅承担了部分章节的翻译工作，而且还让我以非常愉悦的心情进行翻译。

此外，尹洪波和贺皖也在资料的查阅和收集过程中给予我很大帮助，在此一并表示衷心的感谢。

<<专念>>

媒体关注与评论

《专念》以西方科学的范式，给我们开启了理解人类意识奥秘的新大门。

——彭凯平清华大学心理学系主任这本书会帮助我们获得思维的自由，它既专业又实用，非常适合希望自我成长及提升幸福的读者。

——张怡筠著名心理学家工作情商及幸福力专家专念是一种独特的思维方式，是一种生活的态度

专念让你将身心投入到过程中去，而不是只盯着结果。

——杜葵安博·人众人教育总裁《专念》一书中所隐含的实践应用和惊人大胆的结论将令你着迷

——苏德中全球华人积极心理学协套主席《专念》的作者埃伦·兰格博士是一位创造历史的人物

积极心理学非常欢迎她的“专念”的概念，它天然契合了积极心理学研究的宗旨——研究人的正面心理和力量。

——赵昱鲲全球华人积极心理学协会副主席

<<专念>>

编辑推荐

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>