专念：积极心理学的力量

作者：埃伦·兰格

版权信息

本书纸版由浙江人民出版社于2012年4月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：专念：积极心理学的力量

著者：（美）埃伦·兰格

字数：137000

电子书定价：19.99美元

各方赞誉

一部当今社会心理学的突破性佳作！《专念》一书非常具有挑衅性和吸引力，启发性强。作者埃伦·兰格的写作风格灵动，书中所隐含的实践应用和惊人大胆的结论一定会令你着迷。阅后，你看待这世界的方式将会产生深刻的、叹为观止的积极变化。

苏德中

哈佛大学培训教练中心高级访问学人，

剑桥大学幸福研究所高级研究员，

全球华人积极心理学协会主席

人的天性、感情、思维和行为都是由心念引发的，可以说不同的心念决定不同的人生。《专念》以西方科学的范式，给我们开启了理解人类意识奥妙的新大门。我们的学习之道最好是用心念去体会。

彭凯平

清华大学心理学系主任

做企业工作情商培训十数年，我发现现代人的许多情商问题源于思维的执拗，如果跨越过思维的藩篱，所有问题都能迎刃而解。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

我发现所有的快乐、机遇和成功都来自这本书中提出的“专念”。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，而不是只盯着结果看。在这无限的过程中，会创造无限的机会。它让我们更开放、更投入、更灵活、更自由……非常欣喜地看到哈佛的心理学家把这些我只能体会而无法表达清楚的智慧写了出来。

杜葵

安博·人众人教育总裁

《专念》一书的作者埃伦·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”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。尤其值得赞赏的是，兰格不是那种隐居在象牙塔内的科学家，她的目标是让普通人也能从她的科研成果中获益。读者确实非常喜欢《专念》这本书，纷纷发自内心地赞叹——“这本书能改变你的一生”“百读不厌”等等。

赵昱鲲

全球华人积极心理学协

会创始人兼副主席，

积极心理学之父马丁·塞利格曼的学生

《专念》的主题是心理定势，它能让最聪明的人也变得愚蠢。兰格用一系列研究告诉我们，年轻人可以变得更有创造力，管理者可以变得更高效，而老年人也无须屈从于岁月的流逝，将生命的控制力牢牢握在手中。

杰罗姆·布鲁纳

美国心理协会前主席，

著名心理学家

这本书为我们的心智打开了惊人的新方向。

霍华德·加德纳

多元智能理论之父

这是一本刺激又迷人的书，作者埃伦·兰格是一位敏锐、不受约束且显然相当享受于大胆想法的社会科学家，她带领我们探讨心灵状态与行为之间的关系。

杰尔姆·卡根

美国著名发展心理学家，

哈佛心理学教授

这是一项真正的先驱性研究，《专念》这本书告诉我们，潜念如何造成危险与伤害，以及丧失人生的控制权。它适用于一切范围，不论性别、年龄，也不管是在企业中还是在专业领域内。

贝蒂·弗里丹

美国女权运动先锋

我一直以来都非常景仰兰格博士深具创意与破除藩篱的研究，《专念》这本书中大胆且令人惊讶的结论更是让我深受震撼。

达里尔·贝姆

美国著名心理学家

《专念》足以改变你的生命！这本书为我们的心智打开了惊人的新方向。

亚马逊读者

《专念》是心理学领域中一本划时代的巨作。

《书目》杂志

这是一个加强生命意义的另类观点。《专念》宛如一帖良药，可以帮助我们对抗僵化的、机械式的、重复性的生活型态，让我们不至于把最好的自己封存在从来没有好好活过的生命中。

《科克斯书评》

最权威的书评杂志

在多元的工作、教育与健康生活环境中，处处弥漫着偏见与沉溺，然而，《专念》这本书的创造力与活跃特质可以消除这些局限。

《费城询问报》

太棒了！阅读兰格博士的书——《专念》的乐趣之一，就是她的观点永远紧扣着现实生活。

《美国管理评论》

MINDFULNESS by Ellen J.Langer

Copyright © 1989 by Ellen J.Langer

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Cheers Publishing Company

Published by arrangement with Da Capo Press， a Member of Perseus Books Group

through Bardon-Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

本书中文简体字版由Perseus Books Inc.授权在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

中文版序

每个人都可以拥有专念

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，试图在工作和游戏之间寻找平衡。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。

司空见惯的“潜念”与求之不得的“专念”

罗兰·巴特（Roland Barthes）

《嗓音的纹理》（The Grain of the Voice）

我不喜欢单调的东西。你瞧万花筒多有趣，只要稍微动一动，那些五彩的碎玻璃就能形成新的花式。

康涅狄格州的一家养老院允许部分老人种植和照料盆栽，他们还可以自行对日常生活中的一些细节问题进行决策。一年半后，与同一家养老院里情况相似，但无法进行自主选择的老人相比，这些享有部分选择权的老人不但更加开心、活跃和清醒，而且死亡率也更低，连其他老人死亡率的一半都不到。这一结果十分出人意料，并激发了我们的研究灵感。

在此后10年里，我和同事们开展了一系列研究，而这些研究都围绕着两大主题，即“专念”和“潜念”。前者是有益的，而后者是有害的，不过它们的力量都非常强大。我们听说过许多离奇的特异意识状态，如催眠、冥想，甚至是吸毒引发的意识状态，与之相比，“专念”和“潜念”实在是稀松平常，以至于很少有人认识到它们的重要性，更谈不上利用其改变自己的生活。司空见惯的“潜念”状态会让我们付出高昂的心理和生理成本，而“专念”状态则能让我们更好地驾驭生活，能为我们提供更多的选择，并让我们超越种种极限。

虽然相关的研究成果刊登在严肃的学术期刊上，但我一直希望有更多的人能够了解这些成果的意义。掌握“专念”意识状态的好处太多了，让这么宝贵的知识躺在社会心理学论文里睡大觉实在是很可惜。每当公司高管或记者请求我再版相关论文的时候，我真希望世上有即时翻译机，能用它把论文里那些晦涩的专业术语和统计数据剔除掉，以通俗易懂的语言将研究成果在现实生活中的应用告诉公众。之所以撰写本书就是出于上述目的，而且我花了很多心思，尽力将50多项研究成果的现实意义展现给大家。

在读研究生的时候，我第一次亲身体会到“潜念”的负面影响。我的外婆因为头痛而去看医生。她习惯用比喻的方法进行生动的描述，她告诉医生说自己的脑袋里有一条蛇在爬。但年轻的医生并没有把这位文

化背景不同的老奶奶所说的话当回事。他们觉得外婆只是因为年事已高而在说胡话。当外婆变得越来越糊涂，越来越不开心的时候，医生建议进行电击治疗（休克疗法），并劝说我的母亲同意他们的提议。

外婆走了。直到尸检的时候，医生才发现她的脑子里长了个肿瘤。我和母亲对此感到无比愤慨和内疚。但我们凭什么质疑医生的诊断呢？在此后的许多年里，我一直在思考医生对外婆的抱怨所做的反应，并反思我们对医生做出的反应。医生们进行了一系列诊断，却没有打破头脑中有关“老迈”的心理定势，没有认真考虑外婆的描述。而我们也一直认为医生是专业的，没有对他们的诊断提出质疑。最终，我的社会心理学研究让我发现导致上述错误的一些原因，并促使我进一步研究“潜念”。

社会心理学家往往对行为受到环境影响这一话题感兴趣。不过，人们一旦进入“潜念”状态就会僵化地处理信息，对特定的背景不予关注。比如，人们常说“海洛因是危险的”，但对一个饱受病痛折磨的垂危病人来说，这句话还对吗？

“潜念”是危险的，而好处多多的“专念”状态也并非难以实现，先前提到的养老院实验已经说明了这一点。我对这两种截然相反的状态很感兴趣，此后我在许多不同的情境中都发现了它们的身影。

就拿1982年导致74名乘客死亡的佛罗里达航空公司坠机事件来说吧。这是从华盛顿特区飞往佛罗里达的一次普通航班。执行此次飞行任务的机组非常有经验，他们的身体状况良好，既不疲劳，也没有压力，更没有喝酒。那么到底出了什么岔子呢？缜密的事故调查最终发现是飞行员在起飞前进行的控制检查出了问题。

在执行起飞前检查时，副机长会依次读出各个检查项，而机长则要检查各装置是否已经按照规定进行了设置。其中一个检查项便是防冻装置。那天，机组和往常一样执行起飞前检查。在检查防冻装置的时候，机长习惯性地将开关设为关闭，因为南方的天气向来比较温暖。但那一天，天气并不像往常那样暖和，而是结了冰。惨剧就这样发生了。

在进行逐一检查的时候，飞行员似乎在思考，但事实并非如此。飞行员执行的起飞前检查和空乘人员执行的起飞前安全演示非常相似。面对着飞行经历丰富，已经熟悉了这一套演示的乘客，空乘人员只是不动脑子地完成这一套程序罢了。而在机械地执行例行程序的时候，则为自己和他人埋下了严重的安全隐患。

当然，并不是每个人都会让自己进入“潜念”状态。一些钢琴演奏家会刻意脱开琴键来记忆琴谱，以免发生一离开钢琴就记不起乐章的窘境。他们对自己的演奏很上心，不会机械地把所有事情都交给手指去完成。

在本书接下来的章节里，我将向大家介绍“潜念”发生的过程和原因，讲述如何在现实生活中的各方面变得更加“专念”。第1章将介绍“潜念”的特征及与其相似的概念，如习惯和潜意识。第2章将探讨导致“潜念”的根源，介绍背景的重要作用以及个人早期教育的性质。在第3章里，大家将了解“潜念”让我们付出的各种代价及其对技能、预期和潜能造成的限制。我将在第4章向大家介绍“专念”的特质及其与东方哲学中一些概念的区别。而从第5章开始，我将向大家介绍相关研究成果在日常生活的一些领域，如抗衰老、创新、工作、消除偏见和身心健康这些方面的应用。

我的研究兴趣主要集中在以下领域：对于工作中不确定性的管理以及“潜念”和身心二元论之间的联系。第7章和第9章将分别介绍相关内容。当然，这些研究成果对生活的许多方面都会产生影响。

由于严格遵循既定的规则和“专念”是格格不入的，所以本书不会给出任何具体的行为准则或解决方案。许多读过本书草稿的人和曾经与我一起开展研究的人都发现，思考“专念”和“潜念”改变了他们的世界观。一些人变得更容易承受风险，更愿意面对变化，而不像以前那样害怕失败；另一些人则觉得自己获得了更多的自由和控制力。我衷心希望读者也能享受这些研究成果，“专念”地对这些结论提出质疑，并在自己的生活中检验它们的有效性。

- 第一部分 潜念
  - 01 擦肩而过的良机
    - 归类陷阱
    - 无意识行为
    - 视角单一
  - 02 被简化了的世界
    - 潜念的“专家”
    - 不成熟的认知承诺
    - 潜念和潜意识
    - 资源真的有限吗
    - 熵和线性的时间
    - 以结果为导向的教育
    - 背景的力量
  - 03 无心而酿的大错
    - 狭隘的自我形象
    - 无心的冷酷
    - 失去控制力
    - 习得性无助
    - 未发挥的潜能
- 第二部分 专念
  - 04 打开有趣的世界
    - 专念的特征1：创造新的类别
    - 专念的特征2：欢迎新信息
    - 专念的特征3：多重视角
    - 专念改变看似无法改变的环境
    - 过程优先于结果
    - 正念与专念
  - 05 让时光倒流20年
    - 控制力让寿命延长
    - 逆转记忆力的衰退
    - 过时的心理定势
    - 打破年老的极限
    - 不断成长
    - 让时光倒流的实验
  - 06 从平凡中洞见创思
    - 专念和直觉
    - 创新和有条件的学习
    - 区分和类比
  - 07 让工作快乐而满足
    - 欢迎小故障
    - 第二阵风
    - 创造力
    - 管理需要不确定性
    - 应对精疲力竭
  - 08 消除歧视与偏见
    - 病人真的有病吗
    - 经过装饰的疤痕
    - 有意为之的不同
    - 解除心理定势
    - 无歧视地进行区分
  - 09 整合身心的力量
    - 危险的心理定势
    - 背景中的身体
    - 成瘾与背景
    - 传统安慰剂：愚弄身心
    - 主动型安慰剂：动用身心
- 第三部分 超越专念
  - 10 高效能人士的专念

- 译者后记

第一部分 潜念

01 擦肩而过的良机

潜念的三大特征

威廉·詹姆斯（William James）

《我们生活的世界》（The World We Live In）

———————————

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，手上戴着两个钻戒，身后停着一辆劳斯莱斯。他为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美元来答谢你。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，那里也不可能开门营业。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。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，让你对唾手可得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”的一大特征。此外，无意识行为以及视角单一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。

我们将世间万物进行分类，以此来感知世界。一般人只会教条而僵化地使用以前创造出的类别，成为类别的奴隶，而忘记了类别是人创造出来的，也可以由人来打破。

归类陷阱

我们通过创造不同的类别来体验世界。“这是一个中式花瓶，而不是日式的。”“不，他只是一个大一新生。”“白兰是濒危物种。”“她现在是他的上司。”我们就是这样来感知世界和自我的。如果没有了类别，世界将变得混沌无序。藏传佛教将这种思维习惯称为“执著于分别之妄心”。

我们用许多套不同的类别对各种现象进行感知和整理。各类意识形态就是我们将这种倾向发挥到极致的产物。作为思想体系，意识形态能够为我们的生活提供意义，合理化或神化我们的生活。民族主义、共产主义、存在主义、基督教、佛教都能让我们明白自己是谁，该怎么做，并为世界的本源和发展提供解释。

我们将在本书中看到，新类别的创造是一种“专念”的行为。而当我们墨守成规，教条而僵化地使用以前

创造的类别时，如阴柔和阳刚、年老和年轻、成功和失败，“潜念”就控制了我们的头脑。一旦我们将较大的类别分割成若干较小的类别，这一过程就不会停止。比如，（1）首先有了地球；（2）然后有了陆地、海洋和天空；（3）随后有了国家；（4）接着是具体的某个国家，如德国；（5）而德国在柏林墙被推倒前又被分为东德和西德。某种类别一旦被创造出来就具有很强的生命力，不易被轻易消除。人类就这样在头脑中创造出了被大家共同感知的世界，并成为了它的奴隶，因为我们很容易忘记这些类别只是由人创造出来的抽象概念。

如果我们回到古代，看一看当时为众人所接受的类别体系，那么就比较容易搞清楚新类别的创造为何是必需的。阿根廷作家博尔赫斯（Jorge Luis Borges）曾经引述了中国古代一本百科全书（《太平广记》）中记录的动物分类法，大意如下：（a）宫苑中的；（b）尸体经防腐处理的；（c）驯养的；（d）乳猪；（e）妖怪；（f）野犬；（g）包括在现有分类中的；（h）狂暴的；（i）不可计数的；（j）由上好骆驼毛刷所引导的；（k）其他；（l）刚打破水缸的；（m）远看像是苍蝇的。而被“潜念”所困的人会认为某些动物一直在宫苑之中，基督教永远是善的，某些人永远不会受到惩罚，或者门永远是门。

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。但是早在1896年，莱昂·所罗门（Leon Solomons）和格特鲁德·斯坦（Gertrude Stein）[1]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，人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。”

我和心理学家班齐昂·查诺维兹（Benzion Chanowitz）、阿瑟·布兰克（Arthur Blank）于1978年进行了一项有关这种潜念的研究。我们的实验地点是纽约大学的研究生中心。中心里常有人复印材料，我们特地跑到他们跟前，问对方能否让我们先复印一下。我们给出的理由有的说得通，有的却说不通。如果被试对上述两种请求做出完全相同的反应，那就说明他们根本就没有仔细考虑我们说的话。我们准备了三个版本的请求。

“对不起，我能借用一下复印机吗？”

“对不起，我能借用一下复印机吗？因为我有些材料需要复印。”

“对不起，我能借用一下复印机吗？因为我有急事。”

第一个和第二个版本的请求内容完全一致，除了复印材料以外，我们还能拿复印机做什么呢？所以，如果被试仔细考虑请求的内容，他们应该给出相同的回答。但是，上述两种请求在结构上是不同的。内容

欢迎访问：电子书学习和下载网站（https://www.shgis.cn）
文档名称：《专念：积极心理学的力量》埃伦·兰格 著.epub
请登录 https://shgis.cn/post/569.html 下载完整文档。
手机端请扫码查看: