

Mindfulness

积极心理学奠基人之一 哈佛大学著名心理学家兰格成名作
被《影响力》《追求卓越》《全新思维》等畅销书转载传颂

幸福课导师本·沙哈尔最推崇的研究者

[美] 埃伦·兰格◎著
(Ellen J. Langer)

王佳艺◎译

专念

积极心理学的力量



全球华人积极心理学协会主席 苏德中 主编



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

Mindfulness

专念

积极心理学的力量

[美] 埃伦·兰格◎著 王佳艺◎译
(Ellen J. Langer)

图书在版编目 (CIP) 数据

专念：积极心理学的力量 / (美) 埃伦·兰格著；王佳艺译. —杭州：浙江人民出版社，2012.4
ISBN 978-7-213-04737-4

I. ①专… II. ①兰… ②王… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 247448 号

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

专念：积极心理学的力量

作 者： [美] 埃伦·兰格

译 者： 王佳艺 译

出版发行： 浙江人民出版社 (杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话：(0571) 85061682 85176516

集团网址： 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑： 李 雯

责任校对： 张谷年

印 刷： 北京京北印刷有限公司

开 本： 170 mm × 230 mm 1/16

印 张： 14

字 数： 13.7 万

插 页： 2

版 次： 2012 年 4 月第 1 版

印 次： 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号： ISBN 978-7-213-04737-4

定 价： 39.80 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年以前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多块钱吗？

一 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

二 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。



2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

老 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作**和**生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长



一张电影票

职位的晋升



收益



花费



一顿麦当劳

工资的晋级



一本书



一次打车费

更好的生活条件



两千克肉

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

张怡筠

著名心理学家，
工作情商及幸福力专家

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！

杜葵

安博·人众人教育总裁

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。

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》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。

《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

亚马逊读者 《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。

《书目》杂志 《专念》是心理学领域中一本划时代的巨作。

《科克斯书评》 这是一个加强生命意义的另类观点。《专念》宛
最权威的书评杂志 如一张良药，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。

《费城询问报》 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。

《美国管理评论》 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。

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)

《噪音的纹理》(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。面对着飞行经验丰富，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离琴键来记忆琴谱，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。

中文版序——Ⅶ

每个人都可以拥有专念

引言——Ⅸ

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——003
潜念的三大特征

02 被简化了的世界——013
潜念的六大根源

03 无心而酿的大错——039
为潜念付出的四大代价

第二部分

专念

04 打开有趣的世界——057
专念的三大特质