

哈佛大学著名心理学家的权威著作！

被翻译成13种文字！

销量超过150 000册！

《影响力》、《追求卓越》转载传颂！

专 注 力

An illustration of a person sitting on a green hill, reading a book. A dog is lying down next to them. The background is a solid red color.

Mindfulness

[美] 埃伦·兰格 (Ellen J. Langer) 著

徐佳 译



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

Mindfulness

专注力

Ellen J. Langer

[美] 埃伦·兰格 著

徐佳 译



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

专注力/[美] 兰格著; 徐佳译.
北京: 中国人民大学出版社, 2007
ISBN 978-7-300-08441-1

- I. 专…
II. ①兰…②徐…
III. 心理卫生—普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 131213 号

专注力

Mindfulness

[美] 埃伦·兰格 (Ellen J. Langer) 著
徐佳译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080
电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511398 (质管部)
010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)
010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>
<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 河北三河市新世纪印务有限公司

规 格 160 mm × 230 mm 16 开本 版 次 2007 年 9 月第 1 版
印 张 10.5 插页 2 印 次 2008 年 3 月第 2 次印刷
字 数 110 000 定 价 29.80

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

一种有力的思维

● 一个富翁说：“只要你能找到 70cm × 30cm 的木板，就奖你 1 万美元”

● 蜡烛的宣传海报上写着：“能点亮的蜡烛！”

● 报纸上的一则广告：“给 × × × 送去 1 美元，现在还来得及！”

● 商家的宣传：“每位顾客仅限购买两枚纪念币！”

这是生活中的几个极端的例子，缺乏专注力的人会不经意地掉入这样的陷阱，他们不会把符合尺寸的门拆下来去换取 1 万美元的奖励；看到商店的海报会展开浪漫的联想，而不会注意蜡烛本来就是可以点燃的；看到报纸的广告会给 × × × 送去 1 美元，仅仅因为时间还来得及；受商家宣传的蛊惑会去抢购两枚毫无价值的纪念币！

书中的专注力不是让你专注于某一学问，或者某一事业的老生常谈，而是用五十多个心理学的有趣实验与研究教你一种有效的思维让你面对浮躁喧嚣时，不被物欲所困扰；面对寂寞时，不被空虚所俘获；面对诱惑时，明辨是非，做出正确的判断；面对工作压力或者缺乏创意时，能调动所有心智化解矛盾；面对年龄增长时，能抗拒对年老的恐惧……

这些说来也许有些空洞，任何有专注力的人都会对上段言论产生怀疑，专注力有这种点石成金的功效吗？当你再专注地思考你提出的这一问题，你会发现专注力的威力就在它能孕育出巨大的觉察力与思考力，让你能接纳当下的现实，发现思维的乐趣，发现自身的控制力量；当你缺乏专注力的时候，很容易就被潜在的恐惧和不安驱使，做出无意识的负

面行为，当你做出了负面行为，而又对此心不在焉，没有多加思考时，后悔与沮丧的情绪会向你袭来。

以本书作者为例，兰格教授以她的专注力，发展了多种兴趣爱好（专注力并不意味着专注于一件事情），并且每一件事情都做得风生水起。她不仅研究专注力，还研究健康、老龄化、绘画、音乐。在她创作的散文体著作《学学艺术家的减法创意》中分析了“创意”的来源以及如何生活才更加适意，在她的个人网站上你还可以看到她自成一格的画作，如同她的生活一样绚烂多彩。

用于封面的画就是兰格所作，她说，在这幅画里，她可以自由选择床的形状。生活本是随意自然，专注的力量，能让生命的本源自然流露。

一切为了您的阅读体验



- 当您长时间阅读的时候，是不是会感到眼睛发酸？
- 您在阅读的时候，是不是经常觉得书很重？拿书时间长了，手会很酸？
- 您在阅读的时候，手会不会被油墨弄脏，被锋利的纸边划伤？
- 您是不是在书店的书架上很难发现想要找的书？
- 您是不是经常对书的封面、装帧设计有想法？
- 您是不是想知道编辑在制作一本书的时候是怎么考虑的？

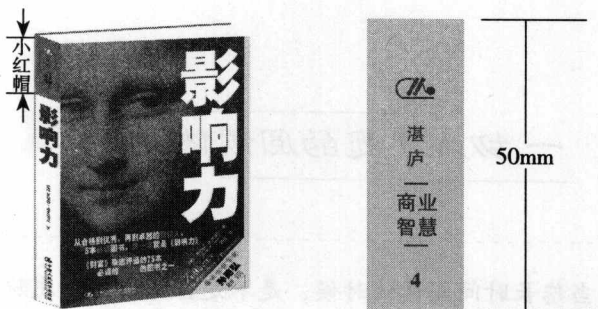
我们善意地提醒您，获得知识不能够以损害健康为代价。

★ 我们出版的所有图书都将归于以下几个品牌



★ 找“小红帽”

为了便于读者辨认，我们在每本图书的书脊上部 5cm 处，全部用红色标记，称之为——“小红帽”。同时，“小红帽”上标注“湛庐”字样以及所属图书品牌名称与编号。这样便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到我们，同时便于收藏。



★ 找“湛庐文化”

我们所有出品的图书，在图书封面的前勒口上部都有湛庐文化的标志和“湛庐文化·策划”的字样。



★ 双封面设计

每本书的封面都由包封和硬卡纸两套组成，这样既提高了装帧质量，使之近似于精装，又使读者不用花费精装的价格。在封面设计上，包封和卡纸的设计理念不同。包封比较完整地体现了原书的风貌和所要传递的信息；卡纸则追求简约、时尚的风格，但是依旧保留了图书的基本信息。这样读者在阅读时可以拿掉图书的包封，一方面方便阅读，同时在收藏时依旧可以保证图书的完整信息。

★ 用轻型纸

您现在正在阅读的这本书所使用的是轻型纸，价格比一般的纸更贵。我们之所以采用这种纸，主要是为了让您享受更好的阅读体验：

- a) 轻型纸的白度大约在 80° 左右，色泽为原色调，这

样可以使读者在阅读时有舒适感、不刺眼、不疲劳，不易对读者的视力造成损伤。

b) 轻型纸的质感和松厚度好，耐折，不透明度高。油墨吸收性好，不易脱落，不会被油墨弄脏手。

c) 轻型纸和胶版纸相比，其印制的图书比用普通纸印制的图书重量约减轻 1/3，这样无论是携带还是阅读，都更为方便。

d) 轻型纸的韧度好，与质地较脆的胶版纸比较，翻阅的时候声音小，也不容易破损；纸张不易泛黄，所印书籍可长期保存。

e) 轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些不太美观的小毛边，保证不会像小刀片一样，划伤您的手。

f) 轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不含荧光增白剂，造纸时不会对纸浆进行漂白、蒸煮处理，只需打浆处理，不会有废气废液排出。从环保的角度考虑，我们更愿意采用更为环保的轻型纸。

关注阅读体验

我们目前所使用的字体、字号和行距，是在经过大量调查研究的基础上确定的，符合读者阅读感受。每页设计的字数可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前，使读者稍作停顿，减轻读者的阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

所有的一切都是为了给您更好的阅读体验，代表着我们“十年磨一剑”的专注精神。我们希望我们能够成为您事业与生活中的伙伴，帮助您成就事业，拥有更为美好的生活。

中文版序

亲爱的中国读者们，相信你们对“专注”这个词并不陌生，在中国的文化中“全神贯注”“专心致志”都传达的是“专注力”的意思，但是“专注力”这个词在心理学领域中却被证实有更为深广的意义。这本书在1989年出版的时候确实造成了不小的反响，是以西方的科学实验的方法来对“专注力”进行研究。我们发现，它带给人们的不仅仅是平静的心态和成就感，而且更重要的是能带给人们热情与活力，能让你有效控制自己的生活与境遇。

我虽然研究专注力，但是我是一个重视幽默和轻松的人，我总是听到人们在试图平衡工作、家庭和业余爱好时感到压力重重。其实，压力会随着专注力的不断加强而减弱。另外，尽管很多人觉得生活的各方面是独立互不相干的，而事实并非如此。此时此刻，我们需要质疑工作和玩乐之间的界限，并且需要意识到一点：如果我们不能享受自己的工作，很可能我们根本就没有专注地投入过。我在本书提供的研究表明：如果足够专注，我们能够将任何事情做到炉火纯青之境。我的一些人生经历，比如撰写研究报告以及书本；在哈佛大学教授本科生以及研究生课程；用丙烯颜料、油彩、水彩画自己认为有趣好玩的东西（《学学艺术家的减法创意》是我在专注作画的感悟与研究）；我专注地研究健康、决策、老龄化、工作以及音乐；我打网球；我享受并且能够自己烹饪中国食物，这些活动看起



来似乎彼此毫无关联，然而，如果能够充满专注地去执行，你会发现它们存在很多的相似点。因此，由于事事专注，我能够观察到每件事的微妙之处，同时能够把握全局。

正如你们将看到的，我所研究的专注力是一种生活方式，它让人另辟蹊径地处理琐事、更有创意地工作，活得更加丰富多彩，这些最终将会使我们变得更加健康、快乐。一旦你对于自己的生活 and 成就感到不那么满意，并且需要指引，或者你仅仅是需要一个东西来提醒自己如何以及为什么要提高专注力，我想本书能够为你提供答案。

我想我们都对生活的各种可能性和个人成长持有坚定信念，这些都来自于不断加强的专注力。所以我希望你们，我的中国读者们，也能事事专注，享受生活。

兰格

致 谢

本书是我多次写作、修改的产物。每次润色，我都想让它面对更广泛的受众；每次修改，我都列出来自朋友和同事的建议作为参考，在此我要感谢很多人。Robert Abelson, Daryl Bem, Anne Bernays, Otto Brodtrick, Jerome Bruner, Marjorie Garber, Roslyn Garfield, William Goode, John Hallowell, Gerald Holton, Philip Holzman, Barbara Johnson, Jerome Kagan, Aron Katz, Phyllis Katz, Barbara Levine, Beverly London, Letty Cottin Pogrebin, Helen Rees, Eric Rofes, Howard Stevenson, Phyllis Temple, Marjorie Weiner, 和 Lenore Weitzman 为丰富本书提供了多角度的评论。对于他们的帮助，我难以言表。在此，我要特别感谢 Elaine Noble，是她提出了“专注力及缺乏专注力的理论”和酗酒的关系。我还要感谢本书手稿的技术支持：Julie Viens, Barbara Burg 和 Andrea Marcus。

本书所提及的主要概念、观点皆来自我过去 15 年来在耶鲁大学、纽约城市大学以及（最近 12 年）哈佛大学心理系的研究成果。因此，我由衷感谢在这些研究中和我一起共事的各位。尤其是与我共事很久的 Benzion Chanowitz。

我的思维极具跳跃性。往往是还没有把一个问题解释清楚，另一个念头又映入脑海，新的思路层出不穷。因此，我代我的读者对本书编辑 Merloyd Laurence 的专业化操作表示感激，是她的辛勤劳动促成了本书的出版。



前 言

我不喜欢单一主题，我喜欢万花筒的丰富：只需要轻轻一敲，一个个五颜六色的世界就呈现在眼前。

——罗兰·巴特《声音的纹理》

某日，康涅狄格州的一家养老院做了这样一个实验：让老人们从一堆室内盆栽中挑选一株加以照顾，并要求他们就日常琐事做出一些细微的改变。一年半后，与那些没有参与到这个实验的老人相比，这些老人们不仅对生活更充满希望、态度积极、机敏警觉，而且更重要的是：他们中的多数仍然在世。可别忘了，他们都生活在同一个养老院享受着相同的生活条件。事实上，有决策权力并照顾植物的这一组老人里去世的人数还不到其他组去世人数的一半。实验结果吓你一跳吧！早在10年前，我和我的同事就开始着力研究心思对于人们生活的巨大影响：这种力量随后被我们命名为“专注力”，我们同时还研究它的对立面，作用同样巨大却为负面效应的“缺乏专注力”。

与我们以往大量接触到的“意识转换状态”（altered states of consciousness）这一外来概念不同的是：“专注力”和“缺乏专注力”是如此无孔不入，却绝少有人注意到二者的重要性，试着用其力量来改变我们生活的人更是少之又少了！本书将要分析由于普遍地“缺乏专注力”，我们不得不付出心理和生理上的代价；更重要的是，本书展示了“专注力”给我们提供的

更强大的控制力、更丰富的选择权以及更好的超越限制的能力。

虽然本次研究的结果已经在一系列的学术文章中刊登过，长久以来我却一直希望能让更多的人了解个中奥妙。如果让“专注力”这一概念继续淹没在浩如烟海的社会心理学档案中，以至于人们对于“专注力”的益处仍然不甚了解，这情形无异于暴殄天物。每次一收到职场高层或新闻记者要求用通俗的话语重新演绎某学术文章时，我总希望自己有一台即时翻译机。只要我把文章放进机器，那些术语、数据就会自动消失，仅仅显示那些铁证如山且实用的研究结论。完成本书并非一蹴而就，它是以五十多次实验结果为依据，得出的通俗易懂的诠释；同时它也是一次尝试，试图从文献以及日常生活两面向人们展示：看似晦涩的理论其实早已超越实验室的应用界限。

第一次领教“缺乏专注力”对于生活颠覆性的打击时，我还在研究院学习。那时我的祖母向她的医生抱怨说，颅骨下面有条蛇在蠕动老使她头疼。她的描述生动且写意，毫不刻板，这就是她的表达方式。然而那些给她看病的年轻医生们却忽视了这位年事过高且来自异族文化背景的病人对于病痛的描述。他们断定她是老年痴呆症患者。毕竟年纪大了，人总是会说胡话的。当她越来越惶惑且不悦时，他们推荐她进行电痉挛治疗（即休克疗法），还说服我母亲赞成他们的做法。

如果不是通过尸体解剖，谁都不会发现祖母其实死于脑瘤。我和母亲悲愤之余兼有莫大的负罪感。但是我们之中又有谁质疑过医生的诊断！多年之后，我仍然在思考医生们对于祖母抱怨头疼的反应，以及我们对于医生诊断的反应。他们进行诊断时并没有真正倾听病人的诉说，因为有关老年痴呆症的思维定



式干扰了他们的判断。我们没有质疑医生，因为我们对专家充满了信任，这种思维定式干扰了我们的判断。最终，当我继续从事社会心理学的工作时，我找出了我们犯类似错误的诱因，而这一切引领了我对“缺乏专注力”的行为做出更深层次的研究。

社会心理学家通常会观察场合的不同将给人们的行为造成怎样的影响。然而当人们“缺乏专注力”时，他们往往趋向于不闻不问，即无视当时的特定情况。比如，人们常说“海洛因是危险的”。然而当要减轻一个垂死的人无法承受的疼痛时，这个观点又有几分正确呢？

在了解“缺乏专注力”的隐患，以及观察到养老院老人们将“专注力”倾注于生活可能带来延年益寿的实验结果之后，我开始注意到由于心思造成的两种极端结果在生活中俯拾皆是。让我们一起看看引起1982年佛罗里达航空公司一架飞机失事造成74名乘客丧生的真相。这趟由华盛顿特区飞往佛罗里达州的常规航班，全体机组人员经验丰富。正副驾驶员身体状况良好，毫无疲惫，也没有任何压力或者其他影响。那么究竟是什么出乱子了？经过彻底搜索推理后发现：原来起飞前的全机检查就是罪魁祸首。当时副驾驶员按照表单开始例行检查，而驾驶员则确保每个开关都一如既往地到位。其中的开关之一就是防结冰装置。而当天正副驾驶员做所有检查时都不经思考，完全像往常一样行事。当检查进行到“防结冰装置”时，他们按照惯例关闭了该装置。然而，这一次航班有别于以往经验：与平时飞行在温暖的南方不同，这次是冰天雪地的北方！

当驾驶员按惯例对每个控制器轮番检查时，他看上去像是

在思考，而实际上他根本就没有动脑子。正副驾驶员对于起飞前的例行检查态度，和那些坐惯了飞机、双目无神的乘客对恼人的安全演示的态度如出一辙。当我们盲目地开展例行公事或者不加思考地执行缺乏理性判断的命令时，就会像自动装置一样做出反应，往往会给自己和他人带来潜在的严重不良后果。

也不是所有人都让“缺乏专注力”能够得逞。一些大师级的钢琴家总是很专注地去记住乐曲，意在避免潜在的因手指熟悉了键盘而脑子没有跟上所带来的尴尬。事实上，这些专家一直保持头脑清醒以至于在独奏会上可以驾轻就熟。这样做是防止万一键盘不熟悉，他们也不会把表演当做“想当然”的事。

在接下来的几章中，读者们可以了解到“缺乏专注力”出现的方式以及产生的原委，同时也可以看到怎样才能在不同状态下做到对当下生活更“专注和用心”，方向感更强。具体来说，第1章解释了“缺乏专注力”的本质及其类似概念，比如，习惯和无意识。第2章探讨了“缺乏专注力”的起因，包括场合的重要性以及我们早期教育的实质。接下来第3章展示了“缺乏专注力”大致会引发的消极影响、对我们熟练度、期望值以及对个人潜能的限制。在第4章，我会向大家解释“专注力”的本质以及它与东方哲学里相关概念的区别。第5章~第9章演绎的是关于“专注力”在生活中五大领域的应用实例，涉及到老龄化、创意、工作、偏见以及健康等问题。

整个研究中我尤其喜欢探讨思维的方面，包括如何管理工作场所中的不确定因素以及“缺乏专注力”与老生常谈的“身心二元论”的关系。这些将分别在谈及工作和健康的章节，也就是第7章和第9章中谈到。除此之外，本书也能应用到其他



领域。

由于严格遵守既定规则和“专注力”，从定义来看，二者是不可兼得的，因此本书将不提供任何药方。很多在早期阅读过本书手稿或者协同我进行该研究的人，都和我一样，发现“专注力”和“缺乏专注力”实际上已经改变了他们对世界的看法。一些人早已开始更轻松地承担风险、乐于接受改变、或是不再像以前那样害怕失败；另一些人在感觉到无助时则能渐入佳境掌控全局，或者不再因以前禁锢自己的事情而渐获自由。我希望读者们能够心情愉悦地阅读我们的研究心得，用自己的“专注力”去质疑我们得出的结论，并不断探究生活的丰富内涵。

目录

Mindfulness

第一部分 缺乏专注力

第1章 缺乏专注力的本质	3
第2章 缺乏专注力的根源	11
第3章 缺乏专注力的代价	30

第二部分 专注力

第4章 专注力的本质	45
第5章 专注力与抗衰老	61
第6章 专注力与创造力	86
第7章 工作中的专注力	99
第8章 专注力与减少偏见	114
第9章 专注力与健康	128
译者后记	148

