

积极心理学奠基人之一

哈佛大学著名心理学家兰格最具创思的作品

林正刚

前思科中国区总裁
刚逸领导力公司CEO

熊磊

正声儿童艺术
创始人之一

戴林龙

银河证券营业部总经理
资深心理咨询师

倾力推荐

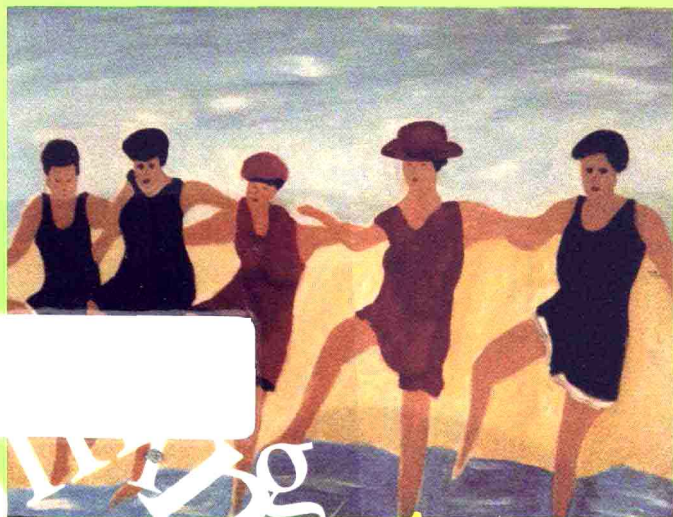
特别奉送**30幅全彩匠心画作** 全新角度体悟**专念创造力**

[美] 埃伦·兰格◎著 黄珏苹◎译

Ellen J. Langer

专念创造力

学学艺术家的减法创意



On Becoming
An Artist



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

On Becoming
An Artist



专念创造力

学学艺术家的减法创意

[美] 埃伦·兰格◎著 黄珏华◎译

Ellen J. Langer



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

图书在版编目 (CIP) 数据

专念创造力: 学学艺术家的减法创意 / (美) 埃伦·兰格著;
黄珏莘译. —杭州: 浙江人民出版社, 2012. 9
ISBN 978-7-213-05046-6

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2012-180号

I. ①专… II. ①兰… ②黄… III. ①创造能力—能力的培养
IV. ①G305

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第194538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

专念创造力: 学学艺术家的减法创意

作 者: [美] 埃伦·兰格 著

译 者: 黄珏莘 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: 朱丽芳

责任校对: 戴文英

印 刷: 北京京北印刷有限公司

开 本: 720 mm × 965 mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 19.3万

插 页: 10

版 次: 2012年9月第1版

印 次: 2012年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-05046-6

定 价: 45.90元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

知识让世界更简单!

湛庐文化
Cheers Publishing

「各方赞誉」

我认为大家应该本着“no idea is a bad idea”的精神，去积极分享自己的体会，让别人多说说观点，而不是去评论他人，强调对错，这样其实更有乐趣。《专念创造力》不仅提倡关注自身，还教我们理解他人，多理解别人也是很好的拓展自己视野的方法。

林正刚

前思科中国区总裁，刚逸领导力公司 CEO，企业教练和管理专家

生活中，常常事与愿违，想让孩子成为艺术家，但在培养的过程中，却由于过分强调技巧和训练，把对艺术的欣赏和创造力都丢了，孩子原本的兴趣结果都变成了怨气。其实，“专念”就是开启创造力最好的方法，《专念创造力》没有说教，从心理学的角度，从艺术家自身的经验给予指引，不只是对孩子，对成年人也一样有效。

徐凡

《父母必读》杂志主编

那些在正声学画的孩子们，通常年龄越小的画得越好，六七岁的小小孩更专注、大胆，不在乎别

熊磊

正声儿童艺术创始人之一

人的评价。大一点的孩子（10岁左右），就很容易犹豫，不自信，在意别人的评价。长大的过程也是被束缚的过程，《专念创造力》是一本能让你摆脱束缚的好书。

兰格继《专念》之后，进一步阐述了专念与创造力的关系，这种创造力不仅能用在艺术创作中，更能让我们平凡、甚至有些乏味的生活，充满惊喜和活力。专念是穿越生命的利器。

戴林龙

银河证券营业部总经理，资深心理咨询师，数十年快乐工作倡导者

埃伦·兰格无疑是当今最具创造力的人士之一，《专念创造力》是她又一部极具突破性的作品。兰格借助科学研究和个人经历告诉我们，为什么追求专念创造力能带来绝妙生活，以及如何去追求。这本书的智慧和魅力让每个人都无法抗拒。

迪帕克·乔普拉

《成功的七大精神法则》作者

无论在绘画、写作还是生活中，兰格博士都是一位圆满完成个人文艺复兴的女士，在《专念创造力》中，她深刻阐述了为什么以及如何提高专念创造力。

贝蒂·弗里丹

《女性的奥秘》作者

埃伦·兰格不拘常规的独创性思想，唤醒了惧怕失败、不敢放手尝试的人们。这本书让人跃跃欲试，尝试着去成为像兰格一样的艺术家。

罗伯特·扎荣茨

斯坦福大学著名心理学家

这本书写的是专念创造力，而它本身就是专念创造力的产物。它没有夸下海口，说能释放你内在的米开朗基罗，但它仍可令你叹为观止，能帮助你摆脱束缚。

贾斯廷·卡普兰

普利策奖获得者

《克莱门斯先生与马克·吐温》

作者

《专念创造力》是一本充满智慧和独创性的作品。埃伦·兰格创新性地研究了人们为什么以及如何限制了自己创造力的发挥，敏锐地洞察出潜念让人们付出的高昂代价，并且指出专念创造力如何帮助人们过上更有意义的生活。每个人都应该读一读这本书，尤其是那些想改变自己生活的人。

伊丽莎白·洛夫特斯

著名认知心理学家

体验专念，拥有创意生活

我们在生活中都体验过潜念，它的特点是局限于固有的类别、自动化行为以及对当下缺乏关注。在学术生涯的早期，我经常对身边的潜念行为感到沮丧。很多人的做法在我看来是不明智的。聪明的我们为什么不利用可以利用的信息呢？我有时是不是也会那样做？确实如此。不过我意识到，如果换个环境，我们的行为就会变得合理。

我从实验中探究潜念是如何产生的，它究竟有多普遍。从那时起，我一直在研究潜念。我的一个重要发现是，人们以两种完全不同的方式习得了潜念：第一种是重复，第二种是接触单一的信息。我们对第一种方式很熟悉，大多数人对此都有体会，例如，开车去某个熟悉的地方，比如办公室，坐进汽车后我们不知不觉就到了目的地。这是因为在这个行程中，大多数时候我们处于“自动驾驶”状态，也就是潜念状态。

有时，我们会刻意地培养这种潜念，比如学习一项技能时，会不停地练习，直到它成为第二天性。这看起来似乎很有道理，我们总想把新技能学得好到不用思考的程度。可问题是，如果学得太好了，我们可能就会质疑自己

在其他情境中的做法，即使当时那样做对我们是有利的。

导致潜念的第二种方式特别值得重视：我们会毫无质疑地接受听到或看到的信息。我们对世界和自我的绝大多数认知正是来自这种潜念的方法。潜念地接受规则会产生严重的后果。为什么我们意识不到自己陷入了思维定式，且在潜念地接受和死守着信息呢？这完全是因为我们没有活在当下，没有去关注。

要去关注，就需要专念。这不仅仅是学术上的问题。我的研究显示，潜念的代价非常昂贵，而**专念却能改善能力与健康状况，提高创造力与魅力，使人长寿、幸福，同时还能减少疲惫感**，这些益处只是我研究发现中的一部分。

总有人对我说，潜念必然有些价值。他们特别提到自动化行为会使生活更快捷、更简单；论据是，不必思考会提高做事的效率。这种思路值得我们特别注意，但有多少时候，速度真的是最重要的呢？无论我们用潜念还是专念的方式去回应，速度的差异可能微不足道，但结果的差异就不同了。人们普遍能想象到，人不能总处于专念的状态，对任何事都明察秋毫。因此，看起来应该在某些事情上潜念，这样才能在另一些事情上专念。潜念会固化我们的反应，阻断变革的可能。那么如果认为潜念少有益处，就说明我们不想阻断这种变革的可能性。因此我们提倡的做法是，对某些特定内容保持专念或潜在的专念。以确定无疑的态度表述和接受信息并不是我们想要的方式，因为事情是会改变的。

我们通常领会不到不确定性的力量。文化的影响使我们力图减少或消除不确定性，这正是潜念的本质。我们这样做是为了了解事情的本质，以便控制它们，但正相反，**我们应该利用不确定性的力量，了解事情会变成什么样，这样我们才能更加灵机应变。**

因此，无论对何种形式的潜念，矫正的方法都是要学会更专念，这可以

通过了解两种思维状态的区别来实现。

● 专念会使我们对情境和视角更敏感。如果我们是潜念的，行为就会受到规则和惯例的支配。从根本上说，我们固化了自己对情境的理解，看不到可能引发我们作出不同行为的微妙变化。

● 如果我们是专念的，行为会由规则和惯例指引（而非支配），对情境的变化会一直保持敏感。

潜念让我们陷入刻板的思维定式中，不去留意情境和视角。**专念让我们主动去发现新的特点和差异，而不是照搬过去的发现。**

《专念》《专念学习力》《专念创造力》这三本书都说明，不需要通过冥想，我们就可以获得专念。**为了获得专念的力量，我们所要做的只是去留心新事物。**在专念系列图书的第一本书《专念》中，我提出了对这个概念的整体理解以及它所涉及的广泛领域。从实验研究中读者可以看到，无论做什么，我们要么在潜念地做，要么在专念地做，而不同的思维状态对我们的健康、能力和幸福会产生巨大的影响。

这个系列的第二本书《专念学习力》主要针对的是学习中一些“神话”，它们使本该容易、有趣的学习变得困难重重。这本书所说的学习，不仅包括课程学习，也包括学习体育项目、演奏乐器或与商业相关的学习，而且它还告诉读者，专念地教学其实很容易做到。

第三本书《专念创造力》探讨的是人际间的潜念，它还指出了阻碍我们全身心地体验自我、享受精妙生活的障碍，并提供了克服潜念的措施。这三本书都呈现了一些新的研究成果，目的是为了告诉读者，为什么以及如何变得更加专念。

- ★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- ★ 您是否常常在读过一本书后，才发现不是自己要读的那一本？
- ★ 您是否常常发现很多书都是一时冲动买下，至今一字未读？
- ★ 您是否常常感慨书的价格太贵，两百多页，值四十多元钱吗？

老 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=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

老 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出版公司，多从其他语种翻译成中文出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，其中包括三小类：

a) 教科书：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：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：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，其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) “著”作：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，多加留意并了解。

b) “编著”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**，油然而生无限的**满足感**。

老 我们出版的所有图书，封底和书脊都有“湛庐文化”的标志



并归于两个品牌



老 找“小红帽”

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到我们，我们在每本图书的书脊上部47mm处，全部用红色标记，称之为——小红帽。同时，“小红帽”上标注“湛庐文化”字样，小红帽下方标注所属图书品牌名称。

湛庐文化主力打造两个品牌：**财富汇**，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；**心视界**，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导为读者提供改善生活和心境的通路。



老 用轻型纸

您现在正在阅读的这本书所使用的是轻型纸，有白度低、质感好、韧性好、油墨吸收度高等特点，价格比一般的纸更贵。

老 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。我们希望湛庐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。

湛庐文化2008-2011年获奖书目

老《牛奶可乐经济学》

国家图书馆“第四届文津奖”十本获奖图书之一，唯一获奖的商业类图书。

搜狐、《第一财经日报》2008年十本最佳商业图书。

用经济学的眼光看待生活和工作，体验作为“经济学家”的美妙之处。

老《大而不倒》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书入选作品。

美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的20本书之一。

蓝狮子·新浪2010年度十大最佳商业图书，《智囊悦读》2010年度十大最具价值经管图书。

一部金融界的《2012》，一部丹·布朗式的鸿篇巨制。

老《金融之王》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书。

蓝狮子2011年度十大最佳商业图书，《第一财经日报》2011年度十大金融投资书籍。

权威透视国际金融界大佬在大萧条中的群像著作。

一部优美的人物传记，一部独特视角的经济金融史。

老《富可敌国》

蓝狮子·《第一财经日报》2011年度最佳金融商业图书。

《第一财经日报》2011年度十大金融投资书籍。

源自300个小时的真实访谈，一部权威的对冲基金史。

老《认知盈余》

2011年度和讯华文财经图书大奖。

看“互联网革命最伟大的思考者”克莱·舍基如何开启无组织的时间力量。

看自由时间如何成就“有闲”世界，如何引领“有闲”经济与“有闲”商业的未来。

老《微力无边》

2011年度和讯华文财经图书大奖“最佳装帧设计奖”。

中国最早的社会化媒体营销研究者杜子建首部作品。

一部微博前传，半部营销后传。

老《神话的力量》

《心理月刊》2011年度最佳图书奖。

在诸神与英雄的世界中发现自我，当代神话学大师约瑟夫·坎贝尔毕生精髓之作。

老《facebook效应》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书入选作品。

蓝狮子·新浪2010年度十大最佳商业图书，《新智囊》2011年度最具价值十大经管图书。

首度公开facebook非凡创业的26个细节，马克·扎克伯格及40多位核心高管倾情讲述。

老《真实的幸福》

《职场》2010年度最具阅读价值的10本职场书籍。

积极心理学之父马丁·塞利格曼扛鼎之作，哈佛最吸引人、最受欢迎的幸福课。

老《绕着大毛球飞行》

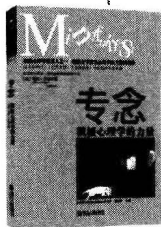
蓝狮子·《职场》2011年度最佳职场图书。

畅销13年的职场创意手册，贺曼贺卡公司创意总监倾情之作。



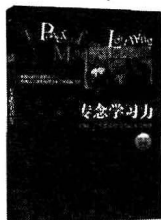
《专念》

- ◎ 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。
- ◎ 被权威书评媒体《书目》杂志誉为划时代的巨作。



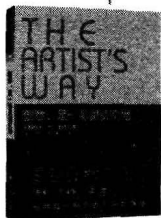
《专念学习力》

- ◎ 积极心理学奠基人之一、哈佛大学著名心理学家埃伦·兰格关于教育的新理念。
- ◎ 颠覆百年来人类坚信不移的学习习惯和传统学习方法，用积极心理学最重要的概念“专念”重塑学习力。
- ◎ 教师、家长必读的教育经典。



《创意，是一笔灵魂交易》

- ◎ 突破创意瓶颈的宝典。
- ◎ 美国创作教母写给被“卡住”的创作者。
- ◎ 畅销20年，超过200万读者感动推荐，全世界20多种语言出版。



《教出乐观的孩子》

- ◎ 让孩子受用一生的幸福经典，美国最畅销的儿童心理教育读物。
- ◎ 积极心理学之父马丁·塞利格曼的教养力作，央视《读书》栏目力荐读物。



《积极情绪的力量》

- ◎ 积极心理学之父塞利格曼、心流之父希斯赞特米哈伊、情商之父戈尔曼倾情推荐。
- ◎ 缔造当代积极心理学最新颠峰。
- ◎ 作者整合了积极情绪的10大重要方面，包括喜悦、感激、宁静、兴趣、希望、自豪、逗趣、激励、敬佩和爱。



On becoming an artist: reinventing yourself through mindful creativity by Ellen Langer.

Copyright © 2005 by Ellen Langer, Ph. d.

This edition arranged with BALLANTINE PUBLISHING, a division of RANDOM HC through Big Apple Agency, Inc. , Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition Copyright © 2012 Cheers Publishing Company.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Ballantine Publishing 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、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

湛
(N) 庐
(E)

铸剑大师欧冶子「十年磨一剑」，炼就了「天下第一剑」湛庐剑。

——《吴越春秋》记载



我的朋友南希。