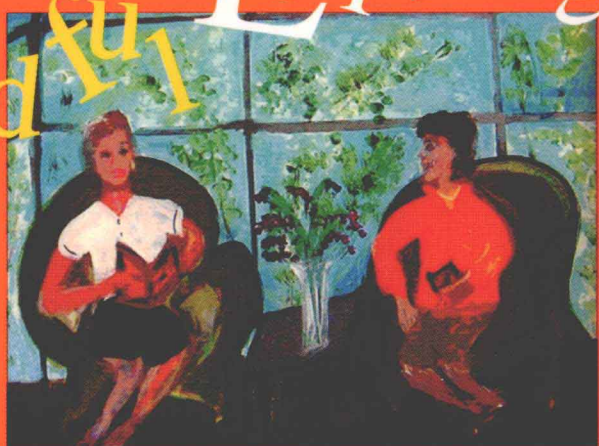


The Power of Mindful Learning

积极心理学奠基人之一
哈佛大学著名心理学家兰格最新力作

《父母必读》杂志主编徐凡倾情推荐

颠覆传统的学习方法，彻底改变教育理念
用积极心理学最重要的概念“专念”重塑你的学习力



专念学习力

打破 7 个扼杀创造力的学习神话

[美] 埃伦·兰格◎著 黄珏苹◎译
Ellen J. Langer

教师、家长
必读



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

The Power of Mindfully Learning



专念学习力

打破 7个扼杀创造力的学习神话

【美】埃伦·兰格◎著 黄珏苹◎译
Ellen J. Langer



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

中文版序

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，我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，开车去某个我们熟悉的地方，好比办公室，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，我们会不停地练习，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，这些益处只是我的研究发现的一部分。

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。他

们的论据是，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？用潜念或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。那么如果我们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，我们的行为会由规则和惯例指引（而非支配），我们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》^①《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。在专念系列图书中的第一本《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。从这本书的实验研究中，读者可以看到，无论做什么，我们要么在潜念地

^① 埃伦·兰格心理学力作，中文版已由浙江人民出版社出版。——编者注

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。

这个系列中的第二本书《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。它还告诉读者，专念地教学其实也很容易做到。

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，为什么以及如何能变得更加专念。

目录---; contents

序言 专念的力量

第1章

学习神话1 熟能生巧

滚瓜烂熟也不熟于心

熟练带来的问题

千篇一律的基本功

专念让学习随心而动

质疑的价值

岔路学习

能专念地教授书本知识吗

第2章

学习神话2 专心一意

集中注意力也可能学不好

注意力的困惑

专念教你恰当地专注

增加新颖性

柔性的警觉

重新思考注意力缺陷多动障碍

第3章

学习神话3 延迟满足

延迟的回报不可靠

只学习，不玩
把玩耍变成工作

专念超越回报

把工作变成玩耍

第4章

学习神话4 倒背如流

倒背如流也得不到真知

将信息封装起来

专念让信息变得有用

让信息唾手可得
发现差异和特点

第5章

学习神话5 对抗遗忘

不忘记旧知识也理解不了新知识

活在当下

潜念记忆的危险

专念改变思维定式

心不在焉与心有他属
记忆力会减退吗
另眼看记忆和衰老

第6章

学习神话6 绝对智能

智能越高不等于能力越强

19 世纪的智能理论

最匹配论

专念创造更多选择

一种非传统的能力

线性或专念地解决问题

第7章

学习神话7 非错即对

正确的事实往往没有标准答案

被结果束缚

行为者、观察者和其他视角

专念成就创造性思维

不确定性与创造性思维

当对的变成了错的

专念与自我定义

重新构想世界与学习

译者后记

序言

专念的力量

从前有个不动脑子的小女孩，名叫小红帽。一天，她去看望生病的外婆，而她看到的是一只穿着外婆睡衣的狼。“外婆，你的眼睛真大呀！”她像以往一样不过脑子地感叹着，虽然她无数次地看过外婆的眼睛。小红帽又说：“外婆，你的耳朵真大呀！”尽管上次见面后，外婆的耳朵不可能发生这样的变化。“外婆，你的声音好低沉呀！”她仍然没注意到带着花边的熟悉的睡帽下，是一个毛茸茸的冒牌货。“你的牙齿真大呀……”她终于用心了，但为时已晚。

某些神话和童话故事将深奥、复杂的智慧传递给后代，促进了文化的发展，但有些却很值得质疑。这本书讲的是7

个流传甚广的学习神话，或者可以称为思维定式，以及我们如何能在各种情况下避免它们对学习过程的破坏作用。

1. 熟能生巧：基本技能必须学到习惯成自然的程度。
2. 专心一意：专心就是一段时间内只注意一件事。
3. 延迟满足：满足愿望是有条件的。
4. 倒背如流：死记硬背是必要的。
5. 对抗遗忘：遗忘是一种罪过。
6. 绝对智能：智能就是知道外部世界的各种事实。
7. 非错即对：答案有正确和错误之分。

这些神话损害了真正的学习。它们扼杀了创造力，压制了质疑，削弱了我们的自信。这本书会对这些神话进行检验，有些是通过在哈佛或其他地方进行的实验来检验，有些则通过各国童话和民间故事中的智慧来检验。颠覆这些神话的过程必然会引发有关智能本质的疑问。在最后两章，我将探讨这些疑问，反思使这些思维定式长期存在的智能观。

让这些学习神话不再为害的观点很简单，它们固有的简单性又指向了另一个束缚我们的神话：只有宏大的彻底

革新才能为我们提供更有效的教育体系。

我们可以改革学校课程，改变考核学生和老师的标准，增加家长和社区在教育过程中的介入，增加教育预算，让更多的学生会使用电脑。但除非让学生有机会接触并使用专念学习，否则以上任何一项举措都不能创造出全新的局面。有了专念学习的机会，一些昂贵的举措可能就变得不必要了。

只要存在学习的地方，比如学校、职场、家庭，这些神话就会发挥作用，就有专念学习需要介入的方面。无论是实践学习还是理论学习，无论是个人学习还是集体学习，无论是涉及抽象的概念，比如物理学，还是涉及具体的技巧，比如学习某种体育运动，学习信息的方式都会决定如何、为什么，以及什么时候运用所学。在接下来的章节里，我会探讨每种神话如何将我们局限在一种僵化的学习习惯中，我还会提供更灵活、更有成效的学习方法。

这本书更多地是在讲为什么会如此，而不是该怎么办。然而，书中清晰生动的例子和实验能启发我们如何去应用专念学习。专念学习法将引导我们的选择，我们应根据各种独特的情境来调整学习神话，而不是潜念地遵循它们。

作为个人，我们不仅受制于这种单一思维的观点，还不断加强着彼此的这种观点，直到整个文化也被同样的潜

念所累。科学界对此是有觉察的。科学家们基于已被接受的知识来收集数据，并沿着这个方向继续前行。在某一时刻，有人会将众人的注意力引向与以往的真理完全不同的观点。这种现象在科学界经常发生，所以科学家们对所谓的思维模式转变通常不会感到吃惊。

在最近一期的《纽约时报》上，美国心理学家迪恩·雷丁（Dean Radin）将人接受一种观点的过程分成了四个阶段：1. “这不可能。” 2. “也许是可能的，但它的影响力不大，也不好玩。” 3. “这是真的，我就是这样告诉你的。” 4. “是我最先想到了它。” 我想再加一个阶段，“我们一直都是这样认为的，怎么会有其他可能？”

专念学习一词源于我以前的一本书《专念》。在本书中我将介绍运用这一概念的具体方式。

任何专念的行为都包含三个特征：

- 1) 不断创造新类别；
- 2) 对新信息持开放的态度；
- 3) 确信视角不止一个。

相反，潜念的特征是：

- 1) 局限于旧有的类别；
- 2) 妨碍人们注意新迹象的自动化的行为；
- 3) 透过单一视角采取行动。

通俗地说，潜念就像自动驾驶。在《专念》一

书中，我介绍了专念的态度对我们身心的益处。例如，被给予专念对待的老人比没有得到专念对待的同龄人更长寿。在这本书中，专念的概念就像一个透镜，我通过它来探索我最熟知的世界——教与学。

我班上的很多学生能很快指出发生在自己或其他人身上的体现潜念的事例。这些例子通常源自教材或讨论过的研究。当我成为这种潜念的始作俑者时，我开始认真地思考这些问题。在新的情境中呈现旧信息时，我为什么没有重新思考一下呢？我为什么在这个特别的主题上反复呈现旧有的知识呢？这些疑惑让我不禁去反思自己第一次学习这些信息的方式。

每年，在我的“决策和控制感”课上，为了让学生能跳出他们习惯性的思维状态，我问他们，是否能用鼻喷雾剂来预防怀孕。对这种显而易见的荒唐话，他们会大笑或扮鬼脸。然后我会给他们展示一份旧报纸上的报道，标题是：“鼻喷雾剂成为节育的新方法”。他们的兴趣马上就来了，第一反应是，这也没有什么特别的。

当面对过去没有人做过的事情时，人们通常不相信这事能做到。当然，所有的进步都源于对这种不相信的挑战。在出现与众不同的特例之前，任何事好像都是一样的。如果不是问“有可能用鼻喷雾剂来预防怀孕吗”，而是问

“如何用鼻喷雾剂来预防怀孕”，我们就会以不同的思维框架，开始不同的研究。我们不会觉得这个问题很愚蠢，然后置之不理，而会考虑如何从鼻子联系到精子和卵子。

一旦我们找到做某事的可行的方法，即使这种方法的成功率很低，我们也会越来越相信，问题是有可能解决的。（最近对信息素的研究显示，信息素对激素水平的影响导致鼻喷雾剂节育法看似不太可信，那在下个学期，我会提出新的疑问。）

我遇到的学生可能属于最聪明的孩子了，但即使是最好的学生也会存在潜念问题，也会对他们的所知感到不确定。具有讽刺意味的是，虽然受教育的经历使学生们获得了回报，但他们通常没有从这些经历中体验到快乐。他们的不快乐可能缘于某些学习神话，例如“先学习，然后再玩”。在学习过程中，聪慧的孩子们学会了延迟满足。为什么学习本身不是令人满足的？如果学习不能令人满足，那怎么能让它变得令人满足？如果死记硬背是一种令人生厌的准备考试的方式，那是否有更高效、更令人满足的方式？

这些学生经过无数的考试和测验，最后脱颖而出，成为备受称赞的对象。那么，这样有才智的人如果给出了错误答案，意味着什么？错误的答案代表疏忽和愚蠢吗？错误的答案有存在价值吗？如果对这些学生来说，错误的答

案有这样的意味，那为什么对别的学生来说不是这样？

在试图回答这些问题时，我没有将学习的概念局限于课堂学习。在这个所谓的“学习型社会”中，危害我们的思维定式无处不在：从音乐课到投资分析，从看电视到心理治疗。我们会看到，对衰老、广告的态度，做决策的方法，甚至我们对艺术、体育、娱乐活动的偏好，都与如何看待学习的本质息息相关。

举一个例子，我有一位才华出众的朋友，她的生意很成功，但让她沮丧的是，医生说她有注意力问题。这让我很吃惊，于是翻阅了大量关于注意力缺陷多动障碍（ADHD）的文献，了解了这种障碍的症状。让我更吃惊的是，我好像也有注意力问题。专心到底意味着什么？在探讨障碍或缺陷之前，我们必须回答这个问题。

从类似的问题出发，我开始广泛探究教育领域，以及我们是如何学习的。通过实验和观察，我逐渐发现了，7个学习神话是如何使教与学都变成一桩难事的。