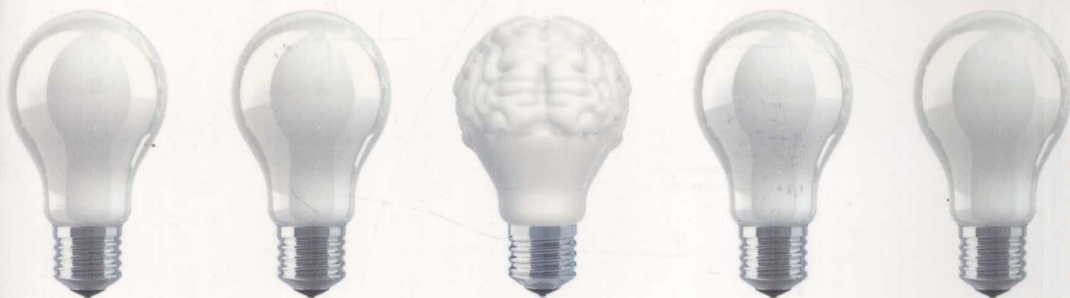


用心，

讓你看見問題核心

MINDFULNESS



跨過分類思考 / 自動行為 / 單一觀點的局限思路

你總是走到家門口才發現鑰匙插在車上？
你每次都忘記口袋裡還有錢就把褲子丟進洗衣機？
其實，你的思維已經被分類思考、自動行為、單一觀點困住了！
用心，是你擺脫局限思路的第一步！

哈佛大學心理學教授

ELLEN
J. LANGER

南格——著

謝伯讓、高蕙涵——譯

臺灣心理治療學會理事長
知名作家
王浩威

杜克—新加坡大學助理教授
腦與意識實驗室主任
謝伯讓

專文推薦

木馬IDEAS22

用心，讓你看見問題核心

跨過分類思考、自動行為、單一觀點的局限思路

（原書名：用心法則）

作者 南格 (Ellen J. Langer)

譯者 謝伯讓、高蕙涵

總編輯 陳郁馨

主編 劉偉嘉

執行編輯 黃曉婷

封面設計 李東記

電腦排版 張凱揚

社長 郭重興

發行人兼 曾大福

出版總監

出版 木馬文化事業股份有限公司

發行 遠足文化事業股份有限公司

地址 23141新北市新店區民權路108之3號8樓

電話 02-2218-1417

傳真 02-8667-1891 E-mail: service@singbooks.com.tw

郵撥帳號 19588272 木馬文化事業股份有限公司

客服專線 0800221029

法律顧問 華洋國際專利商標事務所 蘇文生律師

印刷 成陽印刷股份有限公司

初版 2013年4月

定價 250元

ISBN 978-986-6200-95-3

MINDFULNESS by Ellen J. Langer

Copyright © 1989 by Ellen J. Langer Ph.D.

Complex Chinese translation copyright © 2007 by ECUS PUBLISHING HOUSE CO.

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

Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED.

國家圖書館出版品預行編目資料

用心,讓你看見問題核心:跨過分類思考、自動行為、單一觀點的局限思路 /

南格(Ellen J. Langer)著;謝伯讓、高蕙涵譯.--初版.--

新北市:木馬文化出版;遠足文化發行,2013.04

面;公分

譯自:Mindfulness

ISBN 978-986-6200-95-3(平裝)

1.注意力 2.思考

176.32

102002374

目錄

推薦序

用心：西方科學與東方哲學的混血知識

王浩威

3

當世界和你都靜止不動時，你將看不見一切

謝伯讓

7

導論

13

第一部 不用心

1 不用心的陷阱

我們建立了一個屬於自己的、充滿類別與差異的世界，而我們卻也變成了自身的受害者。

21

2 不用心的根源

最初，我們想藉由標準與規則了解這個世界，後來卻因為不用心的依賴，導致曲解的看法。

33

3 不用心的代價

不用心所釀成的，除了小意外與悲劇外，兩者之中還有一大塊較不明顯的範圍：狹隘的自我形象、無心的殘忍、失去控制力，以及受阻礙的潛力。

第二部 用心

4 用心的本質

用心的關鍵特質為：

一、創造新類別的能力；二、能夠包容與接受新資訊；三、能夠同時注意到多個角度與面向。

5 用心變老

對於年老的僵化觀念，會讓我們認為「無能」是必然會發生的。

當「變老」這個準備好的理由已經存在時，我們很少會再去尋求其他可能的解釋。

6 具有創意的「不確定性」

藉著保持自由的思考，即使只有一分鐘，我們或許就能夠看得更清楚、更深入。

7 工作場合中的用心行爲

不用心，是將企業昨日的解決方案應用在今日的問題上；
用心，是調整今日的需求以避免明日的困境。

8 增加辨識力來減少偏見

如果你因為某個政治候選人是同性戀就不投票給他，只因一位精神科醫師是盲人，或只因一位潛在的顧問只有一隻手臂，你就忽視小看他們，你可能會因此錯失最優秀的人材。

9 關心是重要的：用心與健康

當「心靈」處於某種脈絡關係之中時，身體也必然會與之同處。

為了達到一種不同的生理狀態，有時我們必須做的就是把心靈放到另一種脈絡之下。

後記 超越用心

IDEAS22

用心 讓你看見問題核心

跨過分類思考、自動行為、單一觀點的局限思路
(原書名：用心法則)

南格 (Ellen J. Langer) 著
謝伯讓、高意涵 譯



木馬文化

推薦序

用心：西方科學與東方哲學的混血知識

王浩威

假期和朋友到巴塞隆納玩，一路漫遊走走看看，累了找個地方坐。在一處甜品店裡，兩人正驚豔這家鬆餅的香脆，忽然就來了一個人，拿著紙本寫滿西班牙文直直塞過來。我們用盡各種語言，包括身體姿態，再加上店員的幫忙，好不容易才將他趕走，又重獲安靜，在這大都會的一個小小角落品嚐這美好的滋味。

然而，還過了幾分鐘，忽然發現放在桌上的手機不見了。東找西找翻上翻下，都看不到了。

不就明明放在眼前，剛剛還在拍照把玩的？一個不經心，啥都不一樣了。

這樣的事情一直重複出現在我們的生活裡，行騙也好，魔術也好，都是經常利用他物來將注意力轉移而離開原來的關注。這樣創造出來的不注意，和平常的漫不經心是稍稍不同，但認知心理學機轉大抵都是一樣，而且在英文裡都可以稱為「mindless」（不用心、漫不經心）。

在我們的生活中，大部分的時刻，都是漫不經心的。即便是自以為用心（比方我自己的例子：知道巴塞隆納小偷頗多，特別提心吊膽的），也都會出現另一種疏忽——太警覺反而注意力容易固定到某些亮點上。

本書的英語書名「Mindfulness」是相對於前述的mindless，但大多是討論人們為何會無法用心——其次才是用心的好處。

作者南格一九四七年生，是哈佛大學心理系第一位女性的終身教授，專攻錯覺的掌控、決策過程、老化、和用心理論。

這三年來，Mindfulness 成為認知心理學的顯學，如何利用mindfulness來治療憂鬱症、焦慮症、改善生活品質、甚至應用到育兒領域的學術或臨床討論，幾乎比比皆是。這現象忽然風起雲湧，轉變相當地快。二〇〇九年我在洛杉磯安那罕參加心理治療演化大會時，第一次聽到加州大學洛杉磯分校精神醫學教授西格爾（Daniel Siegel）做這一專題的研究，還覺得很新鮮，沒

想到一下子就成為顯學了。國內一位臨床心理教授就認為「這可能是認知行為治療的第二波革命！」

在國內，翻譯成中文的至少就有《是情緒糟，不是你很糟》、《減壓，從一粒葡萄乾開始》、《當下，繁花盛開》、《喜悅的腦》（以上為心靈工坊）、《第七感》（時報出版）等等，都是和mindfulness有關的。

然而，這個名詞是相當難翻譯。台灣目前以「正念」和「內觀」最普遍。

在這譯詞下的mindfulness定義跟「用心」有所不同，是更強調對自己當下狀態的察覺。這是六〇年代東方哲學因嬉皮運動傳入美國，其中包括冥想等活動逐漸紮根，成為東方傳統在美國本土化的典範，才成為今天西方正統心理學的新一波。因此，從西方再傳回華文的譯名，變得十分東方。

然而，南格的「用心」也是mindfulness一詞，是以西方傳統心理學為主，從日常生活隨手可得的現象出發，佐以實驗室的種種發現，基本精神上延續著西方心理學的傳統。

最精采的是，南格將這一股西方傳統和新一波的東方混血產品放在一起談論，讓東方碰上西方，不但沒有矛盾，反而點出了生命經驗的普遍性，更是可以證明用心這樣的討論，幾乎是

我們生活中隨時隨地都可以運用的。

這是一本絕妙的好書，深入淺出地將我們生活的一舉一動都參透了。

推薦序

當世界和你都靜止不動時，你將看不見一切

謝伯讓

一八〇四年，瑞士的哲學家托私勒（Ignaz Troxler）發現了一個有趣的現象：當眼睛凝視在某處不動時，視野中的靜止物體將會從視覺意識中消失。這就是所謂的「知覺消逝」（perceptual fading）或「托私勒消逝」。

同樣的，我們的心靈也是如此。當你停止用新的觀點接觸世界，周遭就是一片死寂。南格博士的這本書就是在探討用心和不用心的本質，及其對人們的影響。

那什麼是「用心」呢？南格博士時常會問學校裡的老師和學生們，什麼是專心？什麼是用心？大家總是回答：用心就像是用相機把眼前的事物牢牢捕捉下來，一動也不動地專注其中。

南格博士認為，這種想法恰好突顯出我們的不用心，而且更糟的是，我們一點都不知道自己不用心。這種把世界以靜止方式捕捉起來的行爲，剛好讓我們陷入了不用心的陷阱，因為我們的心對靜止不動的事物毫無興趣。

這種不用心的根源，就在於我們的學習過程幾乎都是在試著尋找事物的「確定性」。我們總是認為，只有找到確定的特質，我們才真的理解事物。但我們應該警惕的是，這些確定性會反過來造成我們的不用心。因為當我們找到了確定性，我們就會停止觀察，其中的變動本質就會被我們忽略。

因此，南格博士認為，我們必須要隨時以不同的觀點去看待世界，或者操弄事物、或者轉變心境，只有透過不斷的變動和觀察，我們的心才能保持靈活、才能創新。我們甚至應該要主動去面對「不確定性」所帶給我們的恐懼感，只有透過探索「不確定性」，我們才能理解它的強大力量，這才是真正的用心。

本書英文版出版已經超過二十年，至今已被翻譯成十三種以上文字。二〇〇七年，筆者和高意涵首次將此書譯成繁體中文在台灣出版。二〇一三年受邀寫序，再次閱讀此書後，不得不感嘆科學實證的不朽性。你可以在書中發現當年南格博士所使用的嶄新辭彙，現在都已經變成

了衆人琅琅上口的心理學概念，其背後扎實的實驗證據更是讓這些概念屹立不搖。

另外值得我們反思咀嚼的，就是書中彼此交錯融合的科學與人文哲學思想。在這位哈佛大學心理學科學家的文字中，你不但可以感受到縝密的科學思維，更能夠見識到西方知識份子慣有的豐富哲學涵養！

目錄

推薦序

用心：西方科學與東方哲學的混血知識

王浩威

3

當世界和你都靜止不動時，你將看不見一切

謝伯讓

7

導論

13

第一部 不用心

1 不用心的陷阱

我們建立了一個屬於自己的、充滿類別與差異的世界，而我們卻也變成了自身的受害者。

21

2 不用心的根源

最初，我們想藉由標準與規則了解這個世界，後來卻因為不用心的依賴，導致曲解的看法。

33

3 不用心的代價

不用心所釀成的，除了小意外與悲劇外，兩者之中還有一大塊較不明顯的範圍：狹隘的自我形象、無心的殘忍、失去控制力，以及受阻礙的潛力。

第二部 用心

4 用心的本質

用心的關鍵特質為：

一、創造新類別的能力；二、能夠包容與接受新資訊；三、能夠同時注意到多個角度與面向。

5 用心變老

對於年老的僵化觀念，會讓我們認為「無能」是必然會發生的。

當「變老」這個準備好的理由已經存在時，我們很少會再去尋求其他可能的解釋。

6 具有創意的「不確定性」

藉著保持自由的思考，即使只有一分鐘，我們或許就能夠看得更清楚、更深入。

7 工作場合中的用心行爲

不用心，是將企業昨日的解決方案應用在今日的問題上；
用心，是調整今日的需求以避免明日的困境。

8 增加辨識力來減少偏見

如果你因為某個政治候選人是同性戀就不投票給他，只因一位精神科醫師是盲人，或只因一位潛在的顧問只有一隻手臂，你就忽視小看他們，你可能會因此錯失最優秀的人材。

9 關心是重要的：用心與健康

當「心靈」處於某種脈絡關係之中時，身體也必然會與之同處。

為了達到一種不同的生理狀態，有時我們必須做的就是把心靈放到另一種脈絡之下。

後記 超越用心