

學習，就是一種享受



[學習，就是一種享受_下载链接1](#)

著者:Ellen J. Langer

出版者:人本自然

出版时间:2006-6-1

装帧:平装

isbn:9789574704965

作者介绍:

埃伦·兰格 (Ellen J.Langer) 是积极心理学奠基人之一，幸福课导师本·沙哈尔最推崇的哈佛著名心理学家，第一位获得哈佛终身教职的女性。

获得最具含金量的古根海姆研究学者奖、美国心理协会大众心理学杰出贡献奖等。

在各大学术媒体上发表了70多篇学术论文及相关作品。她的著作还包括广受好评的《专念》、《专念创造力：学学艺术家的减法创意》等。

独具匠心的画家

目录:

[學習，就是一種享受_下载链接1](#)

标签

学习

心理学

mindfulness

learning

Mindfulness

评论

[學習，就是一種享受_下载链接1](#)

书评

The power of mindful learning A very thought provoking book.
刚好开始写的不确定系列(0) <http://www.douban.com/note/192828003/>
书的作者是一个harvard心理学教授，这本书主要谈教育和学习方法里面如何运用mindfulness，反驳了7条被认为是“定理”的方法。一些说法有...

哈佛大学终身教授、积极心理学奠基人之一埃伦·兰格以提倡“专念”，贬斥“潜念”闻名于世。她写了一系列的专著论证自己的观点，《专念学习力》就是其中一本探讨“专念”理论对教育产生积极意义的书籍，它打破了7个扼杀创造力的学习神话。

一、要点 (一) 潜念 我们在生活...

1、接触-熟悉-喜爱。越陌生越恐怖，越熟悉越喜爱。

2、主动-控制权。坐等会丧失控制权。

3、开阔地思考问题。搜集信息。开阔地思考问题，本身已经是具备开阔思路后的马后炮评价，问题是不具备开阔思路时如何具备开阔思路？只有努力多多看书读报，多多接触信息，有可能的话尽可...

几个值得了解的书摘 1.

学习过程中，对新奇的事物持开放的态度，积极地关注差异、情境和视角能使我们更易于接受情境中不断出现的变化，从而灵活地应用知识。 2.

改变我们所注意的对象，无论是视觉对象还是一个想法，都能显著改善我们对它的记忆。对新颖性缺乏认识会导致多动症...

[學習，就是一種享受_下载链接1](#)