

# 专念学习力



[专念学习力\\_下载链接1](#)

著者:[美] 埃伦·兰格 (Ellen J.Langer)

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2012-8

装帧:平装

isbn:9787213049453

《专念学习力：打破7个扼杀创造力的学习神话》是积极心理学奠基人之一、哈佛大学著名心理学家兰格的最新力作。

埃伦·兰格对传统七个学习神话——熟能生巧、专心一意、延迟满足、倒背如流、对抗

遗忘、绝对智能、非错即对——的颠覆解析，打破人们对学习的认识，改变传统的学习方法，让学习变得更加有乐趣，更加有意义。

“专念学习力”思想改变了人们在学习上长期陷入的僵局，打破惯用的学习思维。实践专念的学习方法在质疑学习神话的同时，也重构了我们的思维模式，改变了我们看待事物的方式，专念地学习能让我们更有能力、更有魅力、更有创造力。

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: 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  
死记硬背得不到真知  
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  
专念改变思维定势  
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  
不确定性和创造性思维  
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  
· · · · · (收起)

[专念学习力\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

思维

学习

积极心理学

学习方法

自我成长

教育

## 评论

这本书必须要先看完《专念》才明白其中的含义。我觉得给分少的，都是对“专念”这个概念没有深入了解的。毕竟，这个概念太新了，不属于传统心理学的范畴。但这个概念正是对传统心理学的研究的挑战和升华，对于一个追求智慧的人来说，需要深入的学习和实践。

-----  
虽然部分观点有启发性，不过终究是本口水书，不怎么值得读

-----  
我们不能把数据看成是稳定的事实，而不是不确定的源泉，由此具有更加敏锐的观察力。

-----  
对我来说没另外两本实用，不过学生还是值得一读的

-----  
粗略翻完，无甚收获。旧瓶装新酒。

-----  
很适合家长或者老师读的一本书。专念学习：对新奇的事物持开放态度，对差别很警觉，对不同的情境很敏感，明确地会隐晦地了解视角的多样性，现在导向。

-----  
Mindful应该翻译成「正念」，而不是什么「专念」，译者不做功课么？

-----  
强调人的可能性思维，对传统中绝对性的教学语言进行批判。但，全文比较空洞。。。没必要再看。。。

-----  
原书可打4星，翻译太让人抓狂，只能打两星。必须只看原版，不看翻译版！

-----  
适合年轻父母和小学老师看，7个学习神话必须被打破。

-----  
其实就是刻意练习

-----  
有些地方和原有认知相悖严重，认真看下去，才发现是立了个稻草人靶子在那攻击。

-----  
看完后两种感觉：钻牛角尖和王婆卖瓜

-----  
沿袭了上本《专念》的理论体系，对学习方面的七种迷思进行了剖析。精华还是不要贴标签，要多创设分类，保持开放的信息接收，转换不同的视角。

-----  
学习力的可能性心理学。理论是理论，应用才能察觉好处。

-----  
倒背如流、延迟满足（这俩坑爹观念害得我好惨）。2016年9月10日重读，1、接触-熟悉-喜爱；2、主动-控制权；3、开阔地思考问题；4、死记硬背得到封存的信息包，需解压；5、把信息与自我、已知知识结合起来

-----  
很有启发意义！

-----  
没啥实际内容。无非是打破常规思维而已。

-----  
潜念-自我 专念-灵魂

-----  
专念学习力，从我个人的理解关键在学习的过程中，保持一颗开放的心，留意情境和多角度。

-----  
[专念学习力\\_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...

-----

专念学习力\_下载链接1