

The Power of Mindful Learning

"Could radically
change our concept
of learning."

Copyrighted Material

—Jerome Bruner

The Power of **MINDFUL** Learning



ELLEN J. LANGER

Copyrighted Material

[The Power of Mindful Learning 下载链接1](#)

著者:Ellen J. Langer

出版者:Da Capo Press

出版时间:1998-3-17

装帧:Paperback

isbn:9780201339918

Presents the concept of mindful learning, that is the continuous creation of new categories, openness to new information, & an implicit awareness of more than one perspective. Paper. DLC: Learning.

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:

[The Power of Mindful Learning](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

思维

学习

learning

Psychology

mindfulness

思考方法

心理

评论

这本书尝试颠覆常识中基于反复练习，专注，延迟满足，记忆的经典学习方法。mindfulness的三特征：持续发明新观念。向新信息开放。潜在保持多元立场。对照的mindlessness：陷入固有的陈旧观念，不经反思的条件反射，单一观点／立场（作者在这里所区别的其实是自由意志存在或自由意志不存在的两种状态，以此而言，可以称此方法为基于自由意志的学习。）

Langer设计的实验真是太精妙了，这本书只区区110页（还是小开本），但内容的含金量很高，不枉我花80天朝币买纸版:D
目前似乎还未有中译本，可别再把mindful译成专注力了。

这本小书颠覆了我们传统思维关于学习的很多假设，这83块天朝币花得值……

先记着，因为对于作者用于支持理论所作的研究的可靠性有所疑虑，待把书中提到的研究原资料看完，再做评价。

:无

An excellent book. It brought a whole new view of our mindsets and well explained why we should be mindful. I really wish someday our teachers would ever pay attention to mindfulness.

令我想起动画片里面最厉害的人一开始都不怎么用心服从规则，就很萎，后来就慢慢变得超强，哈哈 // we give form, meaning and value to our world // 实验设计是门学问唉 // LB1060 .L35 1997

瞄了开头 not applicable for me

太哆嗦。早知道就翻下电子版了~~

只能怪自己英文阅读不行

context 对不确定性有了新的认知

Radically changed my conception of learning

只看了 preface 一节。英文看起来比较艰难，就放弃了。但是对于其中 mindful 的理念非常认同。我觉得对任何事情都要 mindful，多想一想，考虑事情的方方面面，可能会有不同的见识

蛮有含金量的，推荐阅读

一本非常具有含金量的书，获益甚多！

Paying attention means being focused on one thing at a time. Delaying gratification is important. Rote memorization is necessary in education.

[The Power of Mindful Learning](#) [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...

[The Power of Mindful Learning](#) [下载链接1](#)