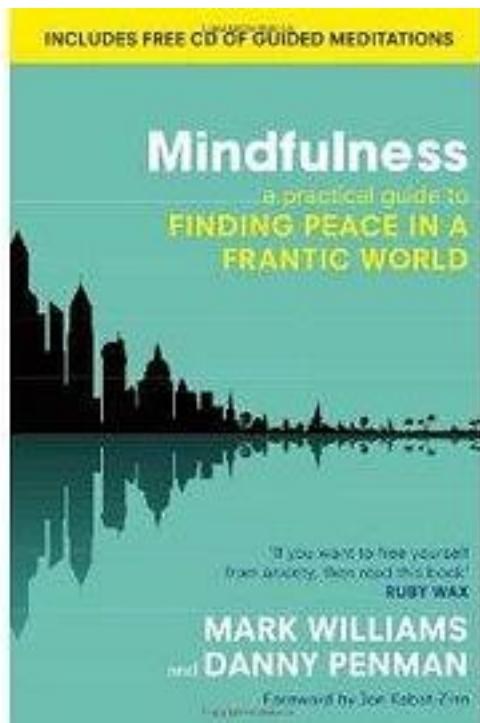


# Mindfulness



[Mindfulness 下载链接1](#)

著者:Ellen J. Langer

出版者:RecordedBooks

出版时间:1990

装帧:Audio CD

isbn:9781428156869

From Publishers Weekly

The mindless following of routine and other automatic behaviors lead to much error, pain and a predetermined course of life, contends Langer, Harvard professor of psychology, in this thought-provoking study in which she "translates" for lay readers the findings of her research, much of it among the elderly. With anecdotes and metaphors, she explains how the mindless--as opposed to the mindful--develop mindsets of categories, associations, habits of thought born of repetition in childhood and throughout schooling. To be mindful, she notes, stressing process over outcome,

allows free rein to intuition and creativity, and opens us to new information and perspectives. Langer discusses the negative impact of mindsets on business and social relations, showing special concern for the elderly, who often suffer from learned helplessness and lack of options. Encouraging the application of mindfulness to health, the author affirms that placebos and alternative, mind-based therapies can help patients and addicts move from unhealthy to healthy contexts. First serial to Health magazine; QPBC, Library of Science, Behavioral Science, Natural Science and Psychotherapy and Social Science Book Clubs selections.

Copyright 1989 Reed Business Information, Inc. --This text refers to an out of print or unavailable edition of this title.

## Product Description

"A landmark work of social psychology" (Booklist) now in paperback at a popular price. "...Harvard psychology professor Langer seeks to dramatize the rigid conditions and mindsets that often produce a pervasive state of automatized stupidity ... (and) proposes a life-enhancing alternative."--Kirkus Reviews.

作者介绍:

[作者介绍]

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、美国心理协会颁发的大众心理学杰出贡献奖、高爾頓·奧爾波特群际关系奖等。

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《学  
术艺术家的减法创意》、《个人政治学》以及《控制心理学》等。

目录:

[Mindfulness 下载链接1](#)

标签

心理学

思维

自我成长

积极心理学

心理

psychology

判断与决策

方法论

评论

时隔四年重读Langer的Mindfulness，仍惊讶于她非凡的创意和洞察力。可惜的是这本书的中译本出的早了点，翻译的也不理想（书名完全是错译）。

---

Still, I don't know what to say about Langer's methods...now 20+ years have passed since this book. I am surprised many of her methods won't repeated more in later studies. Yes the autonomy in elders care is repeated. But GETTING RID OF WARTS BY HYPNOSIS!? really??? The story at the very end is great though.

---

:无

---

看完后神清气爽的事儿，我会到处说么？虽然有时觉得作者偏题了，但偏题也偏的很美妙啊！>

---

多做选择。哪怕小到吃饭还是吃面，总之不要随便。

...科普书没paper简洁。。 中文翻译太烂 建议读英文

还要重读

<25th anniversary edition>another time to confirm my behavior and see other people concluding it... although there is a little suspicion of superstition.

reading the 25th anniversary edition

东方的正念是纯粹的修心，偏向于精神层面——是一种形而上的存在主义哲学；而本书讲的是西方的正念，偏向于实用性和认知层面——更具学术性。一言以蔽之，正念意味着获得掌控，而它的反面是无意识，即意味着被动反应。每个人对自身所处情境的潜在掌控能力其实远远比想象的要大，只是被无意识限制了，而释放这种潜在掌控能力靠的就是正念。

唉不是我要的概念啊 只当消遣了

中文版翻译的不好

25周年版的preface比正文都精彩

"Awareness of the process of making real choices along the way makes it less likely to feel guilty in retrospect." 人要随时保持自我与理智，为什么别人这么做我也要一样呢？ "Choice encourages mindfulness." openness allows one to perceive reality more actively. 人们时常被表象与墨守成规的观念所困扰，是自己在跟自己过不去。

## 书评

<http://anerd.blogbus.com/logs/53197984.html>

专注力另一个重要的内涵就是专注于过程而非结果。

一、现代人普遍存在妄自菲薄的毛病，总觉得自己不如别人，比如阅历没有别人丰富，文章没有别人写的好，学识没有别人渊博，钱没有别人多，房子没有别人的大等等。专注于过程能有...

---

借这本书来看的时候想着自己平时都是吊儿郎当，看看能不能从这本书中找到一些可以让自己全神贯注的做好事情的一些方法。一翻开书才知道不是我要的，不过薄薄也就把它翻完了。

其实本书所说的专注力是一种打破思维惯性的理念，不信看看下面作者的一些基本的观点就知道了。一...

---

专注力 1. 缺乏专注力各种起因。 ~以结果为导向，会使人失去专注力。

~对规则规律的僵化理解。 ~对场景的固化理解。 2. 缺乏关注力的后果。

~自我形象单一化，自我设限，受自我标签所困 ~潜力受到抑制。 ~生活和思维失控。

3. 有专注力的表现。 ~保持思维开放，接受新信息。 绝不...

---

1、没有人可以洞悉某个事物的全部，因为所有事物都是在不断变化的，由此而来的不确定性要求我们投入更多的专注。

2、对于信息接收方来说，重要的是要关注内容，而不是形式；而对信息传达方来说，新颖独特的形式是使对方有效接收信息的保障。

3、视角单一实验：一位研究者在人来...

---

"这本书将告诉我们，时常不用心会付出心理与生理上的代价；更重要的，这本书将告

诉我们，透过用心，我们将更好地驾驭生活，获得更多元的选择、以及超越种种极限。

This book is about the price we pay for mindlessness: the psychological and the physical costs. ...

---

开始总结前三个月对于积极心理学大量学习感悟之时，介绍一下Ellen

Langer这本著作《专念》我是在看这本书前言介绍时，觉得可以“一心一意”地写下一篇对于过去几个月中发生一些事情的总结。就用这种方式吧。

过去的几个月，看完了哈佛幸福心理学的23堂课，因为这位老师 (...

首先说明我只看了前三章，后面随便翻了一下，我只是当时看了它的宣传，以为能解决我们工作生活中碰到的问题。但是发现不是我想象的样子。

对于书中的这个核心词‘专注力’，作者本人也提到可能存在的跟东方文化中对这个概念理解的差异。我感觉书中通过一些例子推导出的所谓‘缺...

专念：积极心理学的力量 其他提到的概念与定义 烟

在一个封闭的系统中，实体或组织的形式将会渐渐瓦解。基本信息

作者：埃伦·兰格(Ellen J. Langer) (美) 积极心理学奠基人之一 哈佛大学心理学家

出版社：浙江人民出版社 阅读时间：2013-11-5至2013-11-1...

名字翻译得不大贴切，英文是mindfulness,讲的是一种充分体察自己和外部世界的、澄明无碍的心境。人容易陷入各种成见 (premature cognitive commitment)，mindfulness能帮人避免这些成见，看到事物的本质。书中列举了很多偏见。比如，人听到“因为”这个词的时候就容易更相信这...

刚看完，没有什么头绪。就写几点感受：1.

翻译的不是很好。有很多地方读起来很难受，有种想看原著的冲动。2.

书名其实译的还是不错的。这本书核心就是讲的专注（这也是mindfulness所要表达的意思）。3.

书中反复说明的一个基本原则就是“过程>结果”。其它一些如多元思维都...

如题，不是说兰格写的不好。只是出版社的功利心和译者对心理学的无知糟蹋了一本书，严重的文不对题。需要的人读不到，买了的人有不需要，我就是其一，在亚马逊买的，20元白花了！

对正念比较了解的话，看这本书会觉得没有正念的理念阐述的好。

里面讲控制衰老的案例很有意思，比如要加强老人掌控生活的”感觉“

在实操上面讲的较少，可以把这本书和穿越抑郁的正念之道结合起来看，用正念或者专念的理念指导生活，用正念的练习方法培养专念

这本书没有教授太多技巧，但他指出了核心：就是要消除潜念，增加专念。潜念，包括我们的潜意识、习惯、不成熟认知承诺等造成的。我们现实生活中大多数情况下都是活在潜念的世界，比如说总是重复单一劳动，习以为常，及时它有任何变化都无法发现，没有了新的行为习惯。这样的...

"不成熟的认知承诺"的英文原文是premature cognitive commitment。我觉得翻译为“先入为主的认知偏见”，比“不成熟的认知承诺”更加易懂。

另外，潜念（Mindlessness）这个译法，我觉得也有些费解。不如直接译为“不专注”或“不上心”。多位网友都说读完全书都不明白潜念指...

这是一本讲思维模型的书。分成三部分，第一部分讲思维定式及其危害；第二部分讲打破思维定式的好处以及打破思维定式需要具备的三个特征：创建新类别，欢迎新信息，使用多重视角分析问题；第三部分则在说如何把握度：“对每个人来说，最重要的任务是选择对哪些事情抱有专念态...

=本书作者是埃伦·兰格，是积极心理学奠基人之一，也是第一位获得哈佛终身教职的女性，而且据说作者研究“专念”长达30年以上的时间。这本书提及到“专念”与“潜念”的两个名词（可能跟翻译并不准确有关系），所谓“潜念”就是按照自己的无意识去行动，由于是习惯或者心理定势...

首次提出2012年积极心理学最重要概念“专念”，这一概念将启发整个世界，改变无数人思考与感觉的模式。

作者埃伦·兰格，积极心理学奠基人之一、第一位获得哈佛终身教职的女性心理学家，她是幸福课导师本·沙哈尔最推崇的研究者。本书是她得成名作，畅销全球20多年。全球华人...

[Mindfulness 下载链接1](#)