

# 长寿我做主



[长寿我做主\\_下载链接1](#)

著者:埃伦·J·兰格

出版者:东方出版社

出版时间:2010-10

装帧:平装

isbn:9787506040143

如果我们能在心理上将时光逆转，那么是否在身体上也可以？三十多年来，备受赞誉的社会心理学家埃伦·J·兰格一直在研究这一具有启发性的问题。现在，在本书中，她把答案呈现给了我们：打开思路，在不可能之事中看到可能性，我们就能变得更加健康，不管我们年龄如何。

她告诉我们，仅仅稍微改变一下思维、用词和期待，我们就能改变一些根深蒂固的行为模式，让生活变得更健康、更乐观、更有活力。埃伦·J·兰格说，我们因此会获得很多好处——视力变好、外表变年轻、体重达标、寿命延长只是其中四个。

本书通俗易懂、引人入胜，给我们提供了一个变革性的新范式：可能心理学。本书富有开创性、给人以希望，作者改变了人们的思考方式和感受方式。本书一定会成为新世纪科学与康复的标准源。

作者介绍:

埃伦·J·兰格共著11本书，获奖无数，其中包括“古根海姆研究基金奖”、美国心理学学会颁发的“大众心理学特殊贡献奖”和“成年发展和老化研究杰出成就奖”以及美国应用与预防心理学学会颁发的“基础科学应用心理学特殊贡献奖”。埃伦在社会心理学领域的开创性研究获选《纽约时报》2007年的“年度创意奖”。

目录: 第一章 谁说时光不能倒流  
时光倒流对身体产生的影响：  
只要存在例外，我们就不能预测来来  
迎接不可能，拥抱可能心理学  
第二章 健康，无极限  
健康与心理定势  
调整心态，掌控健康  
漫不经心地答应请求  
诊断不是答案，而是起始点  
第三章 不要因为害怕而看不清世界的模样  
期待决定结果  
现实主义者与反芝诺悖论  
提问方式与已有观念产生的影响  
关注变化，激发专注状态  
稳定错觉，关注自己  
· · · · · · ([收起](#))

[长寿我做主 下载链接1](#)

标签

心理学

健康

积极心理学

养生

进化心理学

心理

长寿我做主

自控力

## 评论

很精彩

-----  
冷门的书，没想到这么好看。可能心理学，给六星都行。

-----  
送父母的

-----  
学术 心理

-----  
忘了被谁安利的了，名字和装帧太可怕。略絮叨，有很多刷新认知的实验

-----  
一本很有实验依据的书，但被这封面毁得让人无法直视……

-----  
[长寿我做主 下载链接1](#)

## 书评

在岁月面前，我们真的无能为力吗？将一个人的心理时钟倒拨20年，有可能吗？在这里，心理学将为我们发现这种“可能”。可能心理学心理学家埃伦·兰格教授今年63岁，是第一位在哈佛大学心理学系获得教授席位的女性。兰格教授用一词之差来解释她的研究与传统心理学之间的差...

-----

拿到这本书时还以为是讲“健康、疾病和衰老”的医学书籍。没想到涉及积极心理学，作者提到“专念”一词，≈专注力+细心的观察力  
专念健康讲述的是摆脱并突破这些思维定势如“人老了就健忘了迟钝了”等给我们的健康和幸福设定的极限。刷新了我对“老人”和“疾病”的固有观念。...

-----

-----

“我们的身体也能倒退到20年前。”  
这样的论断是否听起来有些不可思议？古往今来，多少帝王追求长生不老，却都免不了终有一死的结局啊。  
在我们的常识里，女人过了25岁衰老速度就加快，人老了记忆力、行为能力都显著下降，被诊断为癌症就意味着时日无多了……诸多此类的论断...

-----

-----

总觉得ellen langer的所有的书其实直接概括为一句话“create something new”就可以了。写这么多书，只是将这句话应用与各个领域而已。  
我觉得我说的已经够多了，可是豆瓣还是逼着我说。

-----

-----

看了一半吧，感觉还可以。主要意思就是不要给自己设限~ 案例都是老年人健康。。。实在是有些不适合二十多岁的人看。估计三四十的时候再看这书感觉更多吧~~  
就是觉得其中的对照组老年人很可怜，就眼睁睁看着他们自然死亡了。。。尴尬。。。。

-----

-----

[长寿我做主 下载链接1](#)