

<<专念学习力>>

图书基本信息

## &lt;&lt;专念学习力&gt;&gt;

## 前言

某些神话和童话故事将深奥、复杂的智慧传递给后代，促进了文化的发展，但有些却很值得质疑。这本书讲的是7个流传甚广的学习神话，或者可以称为思维定势，以及我们如何能在各种情况下避免它们对学习过程的破坏作用。

1. 熟能生巧：基本技能必须学到习惯成自然的程度。

2. 专心一意：专心就是一段时间内只注意一件事。

3. 延迟满足：满足愿望是有条件的。

4. 倒背如流：死记硬背是必要的。

5. 对抗遗忘：遗忘是一种罪过。

6. 绝对智能：智能就是知道外部世界的各种事实。

7. 非错即对：答案有正确和错误之分。

这些神话损害了真正的学习。

它们扼杀了创造力，压制了质疑，削弱了我们的自信。

这本书会对这些神话进行检验，有些是通过在哈佛或其他地方进行的实验来检验，有些则通过各国童话和民间故事中的智慧来检验。

颠覆这些神话的过程必然会引发有关智能本质的疑问。

在最后两章，我将探讨这些疑问，反思使这些思维定势长期存在的智能观。

让这些学习神话不再为害的观点很简单，它们固有的简单性又指向了另一个束缚我们的神话：只有宏大的彻底革新才能为我们提供更有效的教育体系。

我们可以改革学校课程，改变考核学生和老师的标准，增加家长和社区在教育过程中的介入，增加教育预算，让更多的学生会使用电脑。

但除非让学生有机会接触并使用专念学习，否则以上任何一项举措都不能创造出全新的局面。

有了专念学习的机会，一些昂贵的举措可能就变得不必要了。

只要存在学习的地方，比如学校、职场、家庭，这些神话就会发挥作用，就有专念学习需要介入的方面。

无论是实践学习还是理论学习，无论是个人学习还是集体学习，无论是涉及抽象的概念，比如物理，还是涉及具体的技巧，比如学习某种体育运动，学习信息的方式都会决定如何、为什么，以及什么时候运用所学。

在接下来的章节里，我会探讨每种神话如何将我们局限在一种僵化的学习习惯中，我还会提供更灵活、更有成效的学习方法。

任何专念的行为都包含三个特征：1) 不断创造新类别；2) 对新信息持开放的态度；3) 确信视角不止一个。

相反，潜念的特征是：1) 局限于旧有的类别；2) 妨碍人们注意新迹象的自动化的行为；3) 透过单一视角采取行动。

通俗地说，潜念就像自动驾驶。

在《专念》一书中，我介绍了专念的态度对我们身心的益处。

例如，被给予专念对待的老人比没有得到专念对待的同龄人更长寿。

在这本书中，专念的概念就像一个透镜，我通过它来探索我最熟知的世界——教与学。

## <<专念学习力>>

### 内容概要

《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

## <<专念学习力>>

### 作者简介

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

## <<专念学习力>>

### 书籍目录

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

<<专念学习力>>

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

## <<专念学习力>>

### 章节摘录

版权页：插图：对这样的演奏者来说，灵巧的手指与呆板的、没有表现力的身体之间缺乏协调性。敲击琴键的能量来自与身体隔绝的部分。

在真正伟大的演奏中，所有的技巧都被转化成了独特的、对情境敏感的、独一无二的体验。由此产生的问题是，通过长时间练习获得的技巧是否是精湛技艺的主要组成成分。

当然，专业知识或技能包含若干个维度。

首先，基因的不同会造成天赋的差异。

很多动物生下来就会行走，很快就能完成复杂的任务，这类任务需要平衡能力、敏锐的感知，或人类永远也拥有不了的导航能力。

音乐、数学及象棋天才的存在说明，有些人天生的智力结构就使他们容易快速地、不经正式训练就达到精通的程度。

要探究学习基本技能的方法，我们应把因基因差异而形成的与众不同的天赋放在一边，而去关注在人口中广泛分布的技能。

很明显，一些经验对掌握复杂的技能来说是必需的。

想象一下，教练或钢琴老师每天都会规定一定量的练习。

那些宣称要学习一项技能，就要在任务上花费一定量的时间的观点，忽略了进行练习时的状态。

做着白日梦，想着其他事情，又能学会多少钢琴、高尔夫或网球呢？

追根究底，这种教学方法就是假定心会随身而动，然后只依赖于身体的活动。

如果这样的话，那睡着觉也能学习，只要按适当的模式移动他的身体就可以了。

尽管有些疗法事实上采用了这种方法的某个翻版（身体疗法或神经语言编程），但全面掌握不是它们的目标。

对完成动作和有意识地移动身体之间的区别的认识，能引导我们进入专念的领地。

## &lt;&lt;专念学习力&gt;&gt;

## 后记

有一种说法是，埃伦·兰格教授独创了“可能性心理学”。

顾名思义，就是让我们的很多希冀都成为可能。

一些我们无法实现的愿望，并不是受能力所限，而是受兰格教授所说的“不成熟的认知承诺”所限。

“不成熟的认知承诺”就是指，在各种无形的条条框框里，绝大多数人根本意识不到这些束缚自我发展的力量，更不用说去思考它们从何而来，如何摆脱它们。

兰格教授让这些无形的束缚变得具体而有形，并提出了实现无限可能性的心理状态，那就是“专念”。

这一次，兰格教授将“专念”的概念运用到了教育与学习领域。

不出所料，我们的传统观念再一次迎来了挑战。

“熟能生巧”错了吗？

“延迟满足”有什么不对吗？

难道遗忘对学习还有帮助？

走神居然有助于记忆？

没错，我们一直以来奉若真理的学习理念都是不完备的，甚至会造成危害。

如今，信息更新的速度非常快，学习已经不再只是学生的责任，而是所有人必须坚持一生的行为。

传授知识和信息也不再只是老师的责任，而是所有人生活中不可避免的部分。

了解我们在教与学方面的思维定式，锻炼自己专念的学习能力，不仅对以教和学为主业的老师和学生会大有助益，也会给其他人带来深远的影响。

记住，世界不是必然如此，它是一个有无穷多面的多面体，你站的位置决定你能学到什么，能创造什么。

作为原版书的读者兼译者，最大的担心就是不能原汁原味地表达作者的意图。

虽然我对兰格教授的理论体系有些微的了解，但难免有理解不到位、语言表达不够完善的地方，还请各位读者批评指正。

另外，在此我特别感谢湛庐文化对我的信任，也要感谢黄宁、王鹏、巩樱、崔凯、范文斌给予我的帮助和支持。







<<专念学习力>>

名人推荐

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>