

<<专念创造力>>

图书基本信息

书名：<<专念创造力>>

13位ISBN编号：9787213050466

10位ISBN编号：721305046X

出版时间：2012-9

出版时间：浙江人民出版社

作者：[美] 埃伦·兰格 (Ellen J.Langer)

页数：248

译者：黄珏苹

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>

<<专念创造力>>

前言

<<专念创造力>>

内容概要

《专念创造力：学学艺术家的减法创意》以积极心理学家的专业知识和艺术家的敏锐力为你解开创意的密码，用专念创造力踢开阻碍创意的绊脚石。

评价的魔咒、天赋的迷思、规则的怪圈.....在埃伦·兰格6项艺术减法的启发之下，你不会再惧怕艺术创作，不会难以成为创意生活的主人。

《专念创造力：学学艺术家的减法创意》帮助你通过当下的事情更接近自己、回归真我，开启创意之门。

我们不为艺术而艺术，而是为生活而艺术。

学学艺术家的减法创意，感受专念创造思维的力量，为生活的艺术开启幸福之门！

<<专念创造力>>

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》、《专念学习力》等。

· 独具匠心的画家。

<<专念创造力>>

书籍目录

各方赞誉

中文版序 体验专念，拥有创意生活

序言 开始艺术创作，就能成为艺术家

第1章 专念：创造个人的文艺复兴

为生活而艺术

马吃热狗怎么了——专念的本质

不确定性的价值

全力投入，创造个人的文艺复兴

个人文艺复兴的本质

第2章 专念所蕴涵的力量

专念是有形的

假装的代价

专念地演奏最吸引人

真诚地绘画更接近完美

第3章 减法一 踢开评价的施压

评价的潜念性

艺术的评价

评价的影响

质疑评价性的观点

区别不是评价

赞美的危险

从评价中解放出来

不停手的乐趣

打破不作为的神话

专念的力量

第4章 减法二 去除对错误的恐惧

不完美的趣味——错误的本质

错误与规则

错误、类别与感知

可预测的错觉

理解预测

错误的完美

第5章 减法三 不迷信绝对的规则

将人纳入思考

发现制定规则的情境

一种尺寸不能适合所有人

为我们的行为找到理由

绝对性与创造力

绝对性的本质

艺术的真相

第6章 减法四 抛开社会比较

社会比较的赌博

单一视角的比较

向他人学习

抵消社会比较的影响

<<专念创造力>>

体验自我

第7章 减法五 打破天赋的迷思

是天赋还是技能

成为天才的步骤

控制天赋

专念思维的力量

第8章 减法六 摆脱“知”的盲点

相异中的相似

视而不见

知道得越多，越可能错过

找到视角，获得控制

第9章 回到最有创意的状态

享受发现的过程

以不同的方式看到彼此

投入的天才

创意的曝光效应

投入的条件

第10章 专念的选择

决策的本质

专念的决策

后记

<<专念创造力>>

章节摘录

版权页：插图：设想以下的情形：X是令我不快的感觉，如果我做了Y，不快感就会烟消云散。绝大多数人会说，做Y是明智之举。

例如，某人感到抑郁，情感空虚，他每天借酒消愁，最终可能导致酗酒问题。

如果不了解喝酒行为的最初目的，他很可能会自责，并感到万分苦恼。

讽刺的是，这种自责可能又导致饮酒更多，从而引发恶性循环。

从观察者的视角看，喝太多酒显然会给饮酒者造成问题。

然而，饮酒者是不会对自己说“我已经喝得够多了，但我还想再喝点”的，他只是喝到能达到自己的目的为止。

只要达到了目的，他就不会再渴望喝更多了。

这样看来，他的行为并不是不理性的，他的目的是达到一种心理状态，而且多数情况下都能达到。

认识行为的原因可以使我们更好地掌控行为。

相反，当从观察者的视角看待自己潜念的行为时，我们会注意到行为的负面后果，而不会去想当时我们为什么这么做。

例如饮酒者从观察者的视角回顾自己的行为时，他会看到这种行为对自己造成了危害，或已经伤害了自己所爱的人。

当初他并不是为了这样的结果而喝酒的，也就是说，他并不是因为软弱才喝酒的。

但在他回想时，如果不寻找喝酒的原因，那很可能将其归因为软弱。

对于大多数人来说，当感觉自己强大时，会比较容易学习新事物。

这样看来，如果饮酒者自我感觉良好，他会更容易学会管理压力和应对空虚的其他方法。

如果我们发现自己的行为本身（也就是从向前的角度看）是合理的，自我感觉就会比较好。

我们会明白，自责是没有意义的，会去探寻其他实现目标的方法。

在莎伦·波普（Sharon Popp）的研究中，她发现建筑工人通常会饮酒过量。

通过询问她了解到，工人们在喝酒后会彼此敞开心扉，将顾虑抛到一边。

通过这种饮酒互动，工人们会去发现他们认为可以信任的人。

从事这种工作，信任很重要，但应该喝酒吗？

在平常情况下，只要通过问“这种行为是否合理”，我们就能更深入、更理性地看待自己与他人的行为。

如果我们认为行为非对即错，那就不会提出这样的问题。

通过下面这个实验，我们可以看到参照系对态度的影响力。

<<专念创造力>>

媒体关注与评论

我认为大家应该本着“no idea is a bad idea”的精神，去积极分享自己的体会，让别人多说说观点，而不是去评论他人，强调对错，这样其实更有乐趣。

《专念创造力》不仅提倡关注自身，还教我们理解他人，多理解别人也是很好的拓展自己视野的方法。

——林正刚 前思科中国区总裁，刚逸领导力公司CEO，企业教练和管理专家那些在正声学画的孩子，通常年龄越小的画得越好，六七岁的小小孩更专注、大胆，不在乎别人的评价。

大一点的孩子（10岁左右），就很容易犹豫，不自信，在意别人的评价。

长大的过程也是被束缚的过程，《专念创造力》是一本能让你摆脱束缚的好书。

——熊磊 正声儿童艺术创始人之一兰格继《专念》之后，进一步阐述了专念与创造力的关系，这种创造力不仅能用在艺术创作中，更能让我们平凡、甚至有些乏味的生活，充满惊喜和活力。

专念是穿越生命的利器。

——戴林龙 银河证券营业部总经理，资深心理咨询师，数十年快乐工作倡导者埃伦·兰格无疑是当今最具创造力的人士之一，《专念创造力》是她又一部极具突破性的作品。兰格借助科学研究和个人经历告诉我们，为什么追求专念创造力能带来绝妙生活，以及如何去追求。

这本书的智慧和魅力让每个人都无法抗拒。

——迪帕克·乔普拉 《成功的七大精神法则》作者无论在绘画、写作还是生活中，兰格博士都是一位圆满完成个人文艺复兴的女士，在《专念创造力》中，她深刻阐述了为什么以及如何提高专念创造力。

——贝蒂·弗里丹 《女性的奥秘》作者埃伦·兰格不拘常规的独创性思想，唤醒了惧怕失败、不敢放手尝试的人们。

这本书让人跃跃欲试，尝试着去成为像兰格一样的艺术家。

——罗伯特·扎荣茨 斯坦福大学著名心理学家这本书写的是专念创造力，而它本身就是专念创造力的产物。

它没有夸下海口，说能释放你内在的米开朗基罗，但它仍可令你叹为观止，能帮助你摆脱束缚。

——贾斯廷·卡普兰 普利策奖获得者 《克莱门斯先生与马克·吐温》作者《专念创造力》是一本充满智慧和独创性的作品。

埃伦·兰格创新性地研究了人们为什么以及如何限制了自己创造力的发挥，敏锐地洞察出潜念让人们付出的高昂代价，并且指出专念创造力如何帮助人们过上更有意义的生活。

每个人都应该读一读这本书，尤其是那些想改变自己生活的人。

——伊丽莎白·洛夫特斯 著名认知心理学家

<<专念创造力>>

编辑推荐

<<专念创造力>>

名人推荐

<<专念创造力>>

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>