

<<逆時針>>

图书基本信息

书名：<<逆時針>>

13位ISBN编号：9789861751979

10位ISBN编号：9861751971

出版时间：2011-5-31

出版时间：方智出版社股份有限公司

作者：Ellen J. Langer

译者：陳雅雲

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>

<<逆時針>>

內容概要

《商業周刊》1175期「商周書摘」精選推薦
短短一星期，一群80歲老人就變年輕了，你我一定也做得到！

別再允許任何人，包括你自己，替你貼標籤。

不問「那怎麼可能」，要問「為什麼不能」，結果將超乎你的想像！

蘭格博士的研究是心理學必讀課，啟發了整個世代的頂尖行為學家。

這位哈佛教授的研究改變了心理學，現在，她要讓你也改變！

獨創的「可能性心理學」，已經改變了全球許多人的思考與感覺模式！

「我想我應該沒嫉妒過任何人，因為如果某人有某樣東西，我也可以擁有。」
蘭格博士在演講中這樣說道。

她之所以如此有信心，是因為三十多年來對「用心」的研究讓她知道，只要去注意生活中的細微變化，那麼原本認為不可能達成的事，最終都可能實現，即使是逆轉生理年齡。

蘭格博士做過一項「逆時針」研究，讓一群老人回到年輕20歲的生活一星期，結果他們的聽力、記憶力、靈活性、胃口和整體健康情況都獲得驚人改善，連外貌看起來都變年輕了。

她用許多原創性的實驗證明，恢復年輕、保持健康的祕訣在意識與用心，而用心就是「注意變異」。例如，氣喘之類的慢性病不可能每天的狀況都一樣，在老王家發作時不需要動用到吸入器，在小李家發作卻需要額外的藥量。

只要用心注意到這些細微的變化，去思考原因，很多事情或許就能因而找到解決方法。

另外，書中也提到人會受「標籤」影響。

同樣是癌症病患，認為自己「已治癒」和認為自己「處於緩解期」的人比較起來，前者的生理機能較佳，精神較好，疼痛也較少。

蘭格博士證實，只要改變心態、用心注意差異，那麼視力改善、外貌變年輕、減重及壽命增加都是可能的。

這本《逆時針》提出了掌握希望與突破的關鍵，是一本新世紀不可不讀的經典之作！

* 二 七年《紐約時報雜誌》「年度創意」得主：

「用心」的運動

哈佛大學心理學家蘭格及克洛姆想知道「勞動等於運動」這樣的想法能否當作安慰劑，讓人獲得運動的好處，於是透過7家旅館召集了84位房務人員進行研究。

他們將這些平常在旅館做清潔工作的房務人員分成兩組，然後告訴其中一組人，她們平常的工作已經提供足夠的運動量，就跟一般人上健身房的效果類似；另一組人則沒有獲知這樣的訊息。

結果4週之後，認為自己平常的工作也是良好運動的那一組人，體重減輕、血壓下降，體脂肪率和腰臀比也有改善；整體來說，變得更健康了。

值得注意的是，這些房務人員並沒有在工作之餘另外做運動，也就是說，她們的行為並沒有改變，改變的只有心態。

蘭格博士說，這個研究凸顯了「用心」，也就是「注意新事物」的重要性。

<<逆時針>>

(詳情請見本書第六章)

作者簡介

艾倫·蘭格 Ellen J. Langer

哈佛大學心理系教授，也是第一位獲得哈佛大學心理系終身職的女性，榮獲多種獎項，包括古根漢學術獎、二〇〇七年《紐約時報雜誌》「年度創意」、美國心理學會的「心理學公眾利益傑出貢獻獎」與「成人發展及老化出色研究成就獎」，以及美國應用暨預防心理協會的「運用基礎科學至應用心理學傑出貢獻獎」。

發表超過兩百篇研究論文，著有十一本書，包括享譽國際的暢銷書《用心法則：改變你一生的關鍵》，該書已譯成十五種語言。

蘭格博士現居美國麻省劍橋市，同時兼具畫家身分——事實上，她就是自己研究成果的活廣告，因為在決定拿起畫筆後，她用心追求這項藝術，現在她的畫作在知名藝廊展售，而且總能賣出好價錢。

<<逆時針>>

書籍目錄

- 推薦序 追求正向且有無限可能性的生活 楊定一
推薦序 心念一轉彎，生命無限好 許達夫
推薦序 可能就是這一帖：最佳回春妙方 鄭華娟
第一章 倒轉生理年齡的「逆時針」實驗
第二章 你有無限可能
第三章 生病是可以控制的嗎？

第四章 到底是誰為我們設了限？

第五章 重新設計規則之必要
第六章 語言就像安慰劑
第七章 貼了標籤，結果會自我應驗
第八章 你的問題，專家所知有限
第九章 用心地成長
第十章 控制自身，重返最佳狀態

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>