

<<精英是训练出来的>>

图书基本信息

书名：<<精英是训练出来的>>

13位ISBN编号：9787802139701

10位ISBN编号：7802139708

出版时间：2011-6

出版时间：海潮出版社

作者：李元秀

页数：378

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>

<<精英是训练出来的>>

内容概要

关于精英培养这种题目，一直是人类历史上的迷团。

完全超出了个人经验所能解释的范畴。

我尽可能总结半个多世纪的科掣研究成果。

能够找到一二线索，已经很满意了。

我在本书中的所言，并非自己拍拍脑袋想出来的，而是有着相当的研究、采访、乃至心理学实验、医学技术所揭示的事实作为基础。

大多数心理学家们同意，智商大致有一半是遗传的。

另一半则是后天环境因素影响所致。

同时，一个人生活中成败的许多变数是受智商的影响，但大部分变数则在智商的影响之外。

极端的智商决定论和智商无用论都被一系列研究所否定。

由此，我们通过一个简单的计算就可能看清：人生中的大部分变量都是在智商之外，而智商中又有一半是后天环境决定的。

那种天生的、不可改变的智商基因对我们生活的影响，最多也不会超过四分之一的比重。

况且，这四分之一的智商基因究竟是什么，我们也并不清楚。

你也许觉得你的智商基因很差，实际上却可能是非常优秀，是被后天环境和自己性格中的其他因素埋没了。

精英之所以是精英，就是因为他们用特殊的方式把自己训练成了与众不同的人。

你要是掌握了那种训练方法，并用来训练自己，你就可以成为精英。

<<精英是训练出来的>>

书籍目录

第一章 独立——锻造精英的秘诀

做人要自强自立

自立者，天助也

自强自立的人才能成功

做自己命运的主宰

无人依赖正是自立的好机会

如何摆脱依赖心理

培养孩子的独立个性

培养孩子良好的精神素质

培养孩子健全的人格

让孩子从独立起步

培养孩子自主能力和自强精神

摆脱依赖这个温柔的陷阱

第二章 品德——检验人格的试金石

培养孩子良好的道德习惯

谦虚的品质引领孩子不断进步

尊重他人让你更具修养

别让自私湮没了心智

培育礼貌的高贵品质

宽容是一种爱的习惯

每天自我反省

不要推卸责任

认错更要勇于改错

诚信的习惯让你一生受益

别让谎话成为你的辩护律师

第三章 学习——通往成功的阶梯

四项最基本的学习技能

学习什么

掌握有效的学习方法

激发孩子的学习兴趣

让孩子养成专心学习的习惯

制定合理的学习计划

善于从每天的日常生活中学习

培养孩子学以致用

学会积累资料

学会自行学习

第四章 阅读——成才成功的途径

阅读是一切学习的基础

让孩子掌握读书的方法

培养良好的阅读心态

如何让孩子善于读书

养成写读书笔记的习惯

如何提高阅读速度

学会有效阅读

学会进行创造性阅读

<<精英是训练出来的>>

如何帮助孩子养成良好的读书习惯

读书要有所选择

- 第五章 做事——提升智慧的法典
- 第六章 合作——力量与成功的真谛
- 第七章 思考——开启梦想的钥匙
- 第八章 创造——走向卓越的道路
- 第九章 惜时——成长必备的习惯
- 第十章 理财——精英孩子的幸福
- 第十一章 细节——改变孩子一生的命运
- 第十二章 健康——决定幸福的敲门砖
- 第十三章 专注——领悟成功的真谛
- 第十四章 竞争——有竞争才会脱颖而出
- 第十五章 交际——精英孩子是这样交际的
- 第十六章 智慧——插上梦想的翅膀
- 第十七章 自助——不做问题少年
- 第十八章 生活——会生活的孩子最优秀

<<精英是训练出来的>>

章节摘录

版权页：民，则更要时常用“清心寡欲”来进行可怜的自我安慰和自我麻醉。

贫穷把旧式农民的愿望压制到最低的生理限度，愚昧使他们无所求。

封建专制更使他们不敢有所求。

他们无力同自己的命运抗争，一小块土地便是永恒的乐园。

如果风调雨顺，那是上天的恩赐；一旦徭轻赋薄，则更是皇家的仁慈。

“清心寡欲”不仅使他们在最低生理限度的生活中。

获得一点点可怜的欢乐和慰藉。

而且在封建专制统治下，也是他们避免遭祸的一种武器。

凡事知足、随遇而安以至逆来顺受。

是封建专制时代所要求的道德规范。

而一切与之相反的思想、行为，都被视为“大逆不道”，对古圣贤稍有微词。

就是“异端邪说”。

因此。

旧式农民有着十足的胆小怕事心理，一代接一代的长辈们，无不以“清心寡欲”、“知足常乐”训诫和管教后辈。

就这样，统治阶级的大力推崇。

文人墨客的渲染称颂，加之平民百姓世代相传的“祖宗遗训”，竟使得“清心寡欲”久相流传而不息。

随着历史长河的流逝而深刻地浸透到民族心理素质之中。

达到了“刻骨铭心”的程度。

当然，“清心寡欲”未必就是恶德。

对于那些贪得无厌、利欲熏心的人来说，“清心寡欲”不失为一副有效的良药。

清心寡欲。

能使想入非非者现实一些，使贪婪之徒清廉一些，使牢骚满腹、常怀不平的人心情平静一些。

对这部分人来说，确实有必要提倡一下“清心寡欲”。

但是，对于多数人来说，却很难说“清心寡欲”是一种美德，它的本质是消极的、保守的、没有出息的。

清心寡欲就意味着放弃追求和进取，意味着停滞、守旧和无所作为。

它只有过去，没有未来，只有活着的动机。没有生活的激情。

它是希望的泯灭。进取动力的干涸和社会活力的衰竭。

如果现代青年都“清心寡欲”，人人无远大志向和追求，那么，我们的民族就将是没有希望的民族。

<<精英是训练出来的>>

编辑推荐

《精英是训练出来的》：精英不是天生的，而是后天培养的。

关键在于怎么培养。

现代心理学、教育学、乃至神经学、生物学的一系列研究，已经发现了培养精英的重要线索。

如果因材施教、对症下药，一个平凡的人也能成为精英。

甚至有人换算出非常具体的造就精英的公式：1万个小时的“深度训练”，即大约10年的专业训练，是你在任何一个领域达到“世界水平”的最低要求。

更关键的地方在于，除了训练量以外，你要对这种“深度训练”的方法有正确的把握。

<<精英是训练出来的>>

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>