

<<學習的王道>>

图书基本信息

书名：<<學習的王道>>

13位ISBN编号：9789862131343

10位ISBN编号：9862131349

出版时间：2009-08

出版公司：大塊文化出版股份有限公司

作者：Josh Waitzkin

页数：287

译者：游敏

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>

<<學習的王道>>

內容概要

學習從熱情出發

到公園玩耍的六歲男孩初識西洋棋，九歲起八度榮獲全美冠軍。
二十二歲學習太極拳，榮獲多次世界冠軍。

在「西洋棋」和「太極拳」這兩項看似南轅北轍的技藝中，作者經由深入思考和實際演練，歸納出相互連結貫通的學習原理，寫成這本適用於所有領域的深度學習祕笈。

先學會輸，才有機會贏

失敗的經驗比勝利更有價值。

學習過程總有挫折，每個人都應該找到讓自己療傷充電、重新出發的方式。

作者曾在太極拳大賽前夕右手骨折，被迫加強左手訓練，意外使左手越練越強，正式上場時左右開攻，順利奪冠。

即使沒有受傷，我們也能讓自己獲得受傷或挫折帶來的啟發。

籃球選手不妨改用左手運球，足球球員嘗試用左腳踢球。

每次從創傷中痊癒或從一場敗戰中走出來時，都要讓自己比之前更好。

讓我們攀上高峰的不是奇招，而是熟能生巧的基本功

在學習過程中，深度甚於廣度，質勝於量。

作者提出「畫更小的圓」概念... (展开全部) 學習從熱情出發

到公園玩耍的六歲男孩初識西洋棋，九歲起八度榮獲全美冠軍。
二十二歲學習太極拳，榮獲多次世界冠軍。

在「西洋棋」和「太極拳」這兩項看似南轅北轍的技藝中，作者經由深入思考和實際演練，歸納出相互連結貫通的學習原理，寫成這本適用於所有領域的深度學習祕笈。

先學會輸，才有機會贏

失敗的經驗比勝利更有價值。

學習過程總有挫折，每個人都應該找到讓自己療傷充電、重新出發的方式。

作者曾在太極拳大賽前夕右手骨折，被迫加強左手訓練，意外使左手越練越強，正式上場時左右開攻，順利奪冠。

即使沒有受傷，我們也能讓自己獲得受傷或挫折帶來的啟發。

籃球選手不妨改用左手運球，足球球員嘗試用左腳踢球。

每次從創傷中痊癒或從一場敗戰中走出來時，都要讓自己比之前更好。

讓我們攀上高峰的不是奇招，而是熟能生巧的基本功

在學習過程中，深度甚於廣度，質勝於量。

作者提出「畫更小的圓」概念：把整套招式拆解成幾個小動作，循序反覆精練，直到掌握其精髓，再將所有步驟順暢融合，方能磨練基本功。

所有的絕妙創意或「神來之筆」，莫不是以扎實的技術為根基。

專注當下，使生活更豐富精采

<<學習的王道>>

大多數人都曾在危急關頭，體會到「極度專注」的經驗。
參照作者設計的簡易「觸發專注」儀式，便能很快進入有如「千鈞一髮」的絕佳意識狀態。
學會「專注」，不僅有助於學習和表現，也能提升感受力，發掘日常生活蘊藏的色彩和樂趣。

學習是一場心智馬拉松

在競爭激烈的高階領域，決勝關鍵不僅在於知識多寡，還包括心理層面的鍛鍊：承受壓力、把阻力化為優勢，以及體能和情緒迅速復原的能力。
真正的學習贏家，能夠在追求卓越的過程中持續吸收心得，最終以健康心態和純熟技巧，表現出最好的自己。

<<學習的王道>>

作者簡介

喬希·維茲勤 (Josh Waitzkin)

九歲起八度榮獲全美西洋棋冠軍，是《天生小棋王》一書及其同名電影的主人翁。十八歲出版第一本著作《喬希·維茲勤的西洋棋攻略術》，自二十二歲起擔任全球最大西洋棋電腦遊戲《西洋棋大師》代言人。

二十二歲初次接觸東方哲學思想，學習太極拳，獲十三次全美太極拳冠軍及多次世界太極拳冠軍；曾於2000、2002、2004年三度來台參加世界太極拳錦標賽。

維茲勤目前定居紐約，時常巡迴全美發表演講或出席研討會。

<<學習的王道>>

書籍目錄

第一部

學習的基礎

1 無心插柳

2 有失才有得

3 兩種學習心態

4 熱愛棋局

5 讓自己更柔軟

6 惡性循環

7 蛻變中的我

8 馴服野馬

第二部 我的第二項技藝

9 太極初心

10 勝從敗中求

11 畫更小的圓

12 化逆境為轉機

13 讓時間慢下來

14 神祕的錯覺

第三部 融會貫通

15 專注當下

16 尋找專注狀態

17 啟動「專注」模式

18 把情緒化為優勢

19 打造學習金字塔

20 到台灣比賽

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>