

《學習的王道》

書籍信息

版次：1

页数：287

字数：

印刷时间：2009年09月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9789862131343

內容簡介

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

[顯示全部信息](#)

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*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。

目录

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

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

[顯示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)