

《磨刀石：专注与圆融解码》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2014年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787515323138

编辑推荐

一个困扰千千万万学子的热点问题；一个关乎每个家庭幸福的热门话题；一部历经十年读书炼心的生命感悟。作者花费十余年时间，以独特的视角撰写的这部关于有效家庭教育问题的著

作，可以说是家庭教育百花园中的一朵既朴实又艳丽的鲜花。从某种程度上说，他倡导的借助心智修炼驯服精神、培养智感与西方先进教育理念不谋而合。

内容简介

中国向来有“前人强不如后人强”之说。对于每个成年人而言，由此形成的价值取向是：未成年子女的成才胜于自己的成功。而在孩子教育成长过程中。

学习又处于绝对核心的地位，一个孩子学习成绩优秀几乎成功了一半。但是，在我们传统教育理念中，学习成绩优劣是学习态度的产物，只要踏实认真、勤奋好学每个学生都能取得好成绩，反之亦然。于是，许多家长老师把单纯增加作业量、延长学习时间当作提高成绩的不二法门，结果搞得学生神魂颠倒，苦不堪言。另一方面，学习仅仅是一种惰性智力，单有好成绩并不能与成功划等号，一个现代人，免不了要与社会打交道，除了要有较高的智商外，还需要有一定的情商和逆商，性格柔韧圆融，待人热情，能够将“高分”转化为实践能力，与不同个性的人特别是性格比较“各”的人和谐相处，遇到困难和挫折不退缩不放弃，才算得上是一个真正具有全面性智慧的人。

作者简介

黄晓春，陕西省勉县人，曾在第二炮兵、北京市人民检察院、中央机关工作，在省级以上刊物发表文章近百篇，著有《家长的资格》等。以探索和挖掘人类生命潜能为主线，长期关注青少年成长教育，2009年6月，在中国科学院心理研究所“发展与教育心理学”专业研究生课程班学习结业，现在北京市人民检察院第三分院工作。

目录

磨出来的智慧（序一）

改变心态与培养制感（序二）

磨刀石（自序）

第一篇 揭开学习的神秘面纱

一、走进情感准备

探究性情感准备

实用性情感准备

成长性情感准备

学习的兴奋点

二、思维——学习之灵魂

思维的品质

思维品质好、成绩差不了

兴趣·毅力·思维品质

三、不可小瞧的认知准备磨出来的智慧（序一）改变心态与培养制感（序二）

磨刀石（自序）第一篇 揭开学习的神秘面纱 一、走进情感准备 探究性情感准备

实用性情感准备 成长性情感准备 学习的兴奋点 二、思维——学习之灵魂 思维的品质

思维品质好、成绩差不了 兴趣·毅力·思维品质 三、不可小瞧的认知准备 第二篇

专注与圆融——伟大生命的两个元素 一、让生命富有质感 不专不圆是废才

只圆不专是伪才 只专不圆要屈才 既专又圆是英才 二、专注是思想的纯粹

清除心中的敌人 静其心 宽其心 乐其心 善其心 三、独处创造奇迹

四、让中心意志点亮人生 建构中心意志 执行中心意志 坚持中心意志 五、心静身灵

本乱标治使不得 高分何以低能 培养宽泛的竞争能力 六、圆融是感性与理性的调和

为炽热的感性注入清凉的理性 让感性为理性加注圆柔 坚持的智慧 七、走出自我天地宽

放下，一切智慧的源头 八、撒娇，不失体面的圆融 第三篇 驯服精神，当自己的“老板”

一、思维形态与学习能力 散乱形态 慵懒形态 跳跃形态 专一形态 纯一形态

二、心理活动的生理透视 三、成长躁郁症 多动综合症 四、教学相长 精神的三个维度

教育的四种境界 五、呼吸——心灵的保护神 用心呼吸 精神爽 现在开始呼吸

六、禅——打开智慧之门的金钥匙 禅是有意识的呼吸 禅修是心灵的按摩

禅是富有内涵的积极 禅的精髓是升华思维的品质 七、我的贵人是瑜伽

瑜伽，健康之使者 瑜伽，帮助建立纯真理性的自我 瑜伽，提升生命品质 第四篇

对“网瘾”说“不” 一、电子海洛因 二、网络游戏成瘾探源 三、啼血的拯救

四、用爱唤回理性 “开花的佛桌” 塑形必先融化 “不能做”与“该怎么做”

心灵的觉醒 让孩子心归正路 感谢在后 参考书目

[显示全部信息](#)

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)