

<<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>