

全神貫注的力量



[全神貫注的力量_下载链接1](#)

著者:黃農文

出版者:究竟出版社股份有限公司

出版時間:2014-6-25

裝幀:平裝

isbn:9789861371894

◎韓國學習類冠軍暢銷書，廣受專業人士和讀者好評！

◎本書不是講求速成卻效果短暫的考試秘訣，而是真正讓人「愛上」學習的練習！

考前硬記，考後忘記，拚命死背卻昏昏欲睡……這是無奈的學習！

拿起書就精神百倍，期待下一個更難的挑戰……這是無比享受的學習！

學生之所以念書，通常都是為了應付考試、求高分，但也同時扼殺了對於學習的興趣。只要掌握「全心投入」的秘訣，不但能提升成績、考上理想學校、擁有解決問題的能力、面對未來的勇氣，還能充滿自信，愛上自己所做的每一件事！本書將帶你了解「全神貫注」的力量、體驗「投入」帶來的美好，讓你的學習，從無奈變成享受，甚至上癮！

作者介紹：

黃農文

首爾大學材料系教授。畢業於首爾大學工學院金屬工程系，並於韓國科學技術院取得碩士和博士學位，曾任韓國標準科學研究院研究員、美國國立標準技術院，及日本金屬材料研究所客座研究員。

他以七年來在高度投入狀態下進行研究的經驗為基礎，將「投入式思考」廣泛應用於研究和生活，不但解決了困擾他數十年的難題，也能百分之百活用自我能力，還能感受到極度滿足與無上的幸福。他兼具科學家與教授身分，不僅獲得令人刮目相看的研究成果，後來並以「投入式思考傳教士」與「韓國投入式思考專家」的身分推廣投入式思考，受到韓國各界廣泛歡迎與推崇。

目錄：目錄

序 培養自我能力的投入式學習法

第1章 生存、幸福、自我實現與投入

改變生活的投入體驗

因為「投入」而成功的人們

更重要的事情

第2章 學習的動力

參禪也能帶你突破極限

大腦最好騙了

給準考生的建議

第3章 培養創造力的「刻意練習」

提升能力的「Think Hard」

創造力，解開未知問題的能力

創造力不是神的禮物

丟掉負面想法

第4章 打造天才的最佳學習法

把不安轉換為自信

投入、挑戰與創意

天才是這樣創造的

無助感也是學來的

樂觀，承擔失敗的力量

「挑戰—成功—挑戰」的良性循環

讓大腦變聰明的投入訓練

超越極限

第5章 如何努力？如何生活？

激發動機的方法

疼痛帶來成長
第6章 培養全新人才的學習革命
「自行」創造知識的大腦
激烈競爭帶來的影響
強化提問和討論，教出會思考的孩子
未來教育的解答
附錄 投入式英語學習法
• • • • • [\(收起\)](#)

[全神貫注的力量_下载链接1](#)

标签

幸福

學習

专注

176.4

评论

[全神貫注的力量_下载链接1](#)

书评

[全神貫注的力量_下载链接1](#)