

<<超专注力>>

图书基本信息

书名：<<超专注力>>

13位ISBN编号：9787514209006

10位ISBN编号：751420900X

出版时间：2013-9-10

出版时间：印刷工业出版社

作者：洪启嵩,龚玲慧

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>

<<超专注力>>

内容概要

本书通过大量故事和实例，使读者从鲜活的生活情境和例证中，感受超专注力带来的好处：注意力变好，成绩提高，身体更强健，心情更愉快，睡眠品质提升，工作效率极高，甚至，连性格也会变开朗。

本书作者教学经验丰富，用浅白流畅的语句，深入浅出的分解说明，让读者轻松学会各种提升专注力的方法与技巧。

本书方法让读者在任何情境，都能专注下来，不被干扰，享受全心投入的快乐。比如数数自己的呼吸、按摩脸、冥想，甚至走走路、睡睡觉.....只需5分钟，让你做什么都能全心投入，效率倍增！

本书图文并茂，并有教学DVD，学习简单，明了！

<<超专注力>>

作者简介

洪启嵩，国际知名禅学大师。

2004年起，应邀至美国哈佛大学、麻省理工学院、俄亥俄大学演讲教学，并于麻州佛教会、美国佛教会庄严寺、大觉寺、硅谷闻思修居士林等主持禅七、禅十等深层心灵禅修。

2008年起，应邀至中国社会科学院，北京大学、人民大学、清华大学，复旦大学、上海师范大学等世界知名学府演讲教学，以禅提升心灵，运用于身心深层解压，于全球各地都引起了极大的回响。

2008年，应邀至哈佛医学院教学医院(MGH)，为科学家演讲放松禅法。

创发的现代人身心解压禅法有：1982年放松禅法、睡梦禅法，2002年妙定禅法，2009年肝脏放松光明导引，2010年超专注力学习法(特别适用于儿童与青少年)。

著有：《禅观秘要》、《密法总持》、《放松禅法》、《喝茶解禅》、《养生从放松开始》等，著述逾两百部。

龚玲慧，觉性地球协会会长，地球禅全球师资培训总教师。

1985年起，随学国际禅学大师洪启嵩先生修习禅法；1987年起，教授禅定课程。

2008年，于印度菩提伽耶国际禅七担任执事总教师。

2009年起，与美国哈佛医学研究中心合作，进行“禅定状态下的脑成像”研究。

2010年起，致力两岸儿童及青少年超专注力教学，帮助儿少安定身心，开启潜能，健康成长，增长“HQ”(健康智能)与“EQ”(情绪智能)。

<<超专注力>>

书籍目录

- 推荐序 以专注力创造幸福的人生 施振荣 1
 作者序 幸福，从小开始！
 洪启嵩 3
 作者序 许自己一个幸福的未来 龚玲慧 5
 什么是超专注力？
 8
 ——幸福的乔布斯
 专注的人最幸福 10
 愿景力——专注让你勇敢做梦，梦想成真 16
 执行力——专注让你脚踏实地，走向成功 20
 自信力——专注让你充满自信，魅力无限 24
 慈悲力——专注让你热爱自己，热爱他人 28
 智慧力——专注让你洞烛机先，了了分明 32
 学习力——专注让你五感齐用，技艺超群 36
 创造力——专注让你活化大脑，突破框架 40
 专注力——专注让你心无旁骛，提升效率 43
 健康力——专注让你呼吸绵密，身心健康 47
 完成力——专注让你心智稳定，完成理想 51
 提升专注力，掌握幸福力 54
 身心之连结 56
 静坐心法——内功心法 70
 清新心法——头脑清明法 85
 放松心法——放松、放下、放空 89
 按摩心法——变年轻漂亮的方法 95
 运动心法——让身心变舒畅的方法 102
 调身心法——让我们的身体恢复到如婴儿般的身体 113
 坐姿心法——上课专心法 133
 走路心法——超高效率工作法 138
 睡觉心法——睡觉长高法 145
 快乐心法——天天开心又幸福 152
 改命造运 158
 不如改变你的专注力
 动静之间——超专注力让你上课更专心 160
 分心定心——超专注力让你做事情不分心 165
 打开心锁——超专注力让你心情愉快 170
 五感学习——超专注力让你展现最佳实力 173
 [附录] 我的专注力评量 178
 我的幸福人生愿景图 182
 我的成功方程式 186
 我的理想完成表 190

<<超专注力>>

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>