

《哪来的天才？》

图书基本信息

书名：《哪来的天才？》

13位ISBN编号：9787508616674

10位ISBN编号：7508616677

出版时间：2009-10

出版社：中信

作者：杰夫·科尔文

页数：266

译者：张磊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《哪来的天才？》

内容概要

1978年，作者杰夫·科尔文来到宝洁，见到了一对工作在狭小房间的22岁年轻人，当时人们都说“这两人将来一定能够取得成功”。果然不出所料，这两个年轻人后来成为了通用电气和微软的首席执行官，他们就是杰夫·伊梅尔特和史蒂夫·鲍尔曼。

是什么让当时的人们就认为他们具有取得成功的潜质？这并不取决于他们的天赋，也不取决于他们的基因，而是取决于他们坚持不懈地“刻意练习”，这是《哪来的天才(练习中的平凡与伟大)》要告诉读者的最大的一个秘密。

《财富》杂志曾刊登过一篇非常受读者欢迎的封面报道，名为《如何成就伟大》。《财富》杂志的高级编辑杰夫·科尔文在读者的期盼下，将这篇经典的封面文章写成了这《哪来的天才(练习中的平凡与伟大)》，旨在为读者揭开成功的奥秘。

你的外婆也许会告诉你，如果要成为泰格·伍兹、温斯顿·丘吉尔、沃伦·巴菲特、杰克·韦尔奇、莫扎特这样的人，就必须埋头苦干。但事实并不仅如此，你还必须坚持不懈地“刻意练习”，你必须学会如何对结果进行分析，如何从失败中吸取教训，只要按照科学的方法进行“练习”，每个人都有可能获得成功，而不是仅仅取决于你的智商或者是情商。

科尔文提出的“刻意练习”的成功法则不仅适用于科学、音乐、艺术领域，就是谈判、理财等技能，也可以依照成功法则来习得。

《哪来的天才？》

作者简介

杰夫·科尔文，《财富》杂志高级编辑，是全美最受推崇的商业记者之一。

《哪来的天才？》

书籍目录

- 第一章 谜
- 第二章 被高估的天才
- 第三章 你有多聪明？
- 第四章 一个更好的想法
- 第五章 刻意练习是什么，不是什么
- 第六章 刻意练习如何起作用
- 第七章 在生活中运用这些原则
- 第八章 在机构中应用本原则
- 第九章 创新致胜
- 第十章 青年时期的杰出成绩
- 第十一章 激情来自何处
- 致谢

章节摘录

第一章 谜 伟大成就比以往任何时候都更有价值，但是它来自哪里呢？ 1978年中期，我们在宝洁公司位于俄亥俄州辛辛那提的巨大总部，参观一间由两个22岁年轻人共用的小办公室。这两个年轻人刚刚毕业，他们的任务是销售邓肯·海尼斯（Duncan Hines）巧克力蛋糕粉，但他们却被要求严格按照公司的规定，花费大量时间写备忘录。他们显然是非常聪明的：一个毕业于哈佛大学，另一个毕业于达特茅斯学院，但他们与宝洁公司新招聘的员工没有什么区别。他们与许多年轻人的区别是什么呢？这个公司每年雇佣的员工既不是特别有抱负，也没有具体的职业计划或者特别的职业目标。每天下午，他们将备忘录的小纸片揉成一团，当球一样扔到垃圾箱里。其中的一位后来回忆道：他们被认为是最不会成功的人。这两个人仅有一点吸引我们，那就是：他们是杰夫·伊梅尔特和史蒂芬·鲍尔默，他们分别在50岁之前成为通用电气和微软这两家世界最有名的公司的首席执行官。他们作为新职员时不被人重视，后来居然达到了企业成就的最顶端；所以，我们很显然就要问，他们如何做到呢？是天赋吗？如果是的话，那就奇怪了，这种天赋在他们25岁以前并没有显现出来。是智力吗？这两个年轻人无疑是聪明的，但是没有任何证据表明，他们比其他数千名同学或同事更聪明。是没日没夜的辛苦工作吗？没有达到那种程度。然而，某些东西将他们带到了商界的顶点。这可能是最难解答的问题了，问题的答案不仅仅适用于伊梅尔特和鲍尔默，也适用于我们生活中每一个人以及我们自己：如果那些事情并不是我们通常所想的那样，那它究竟是什么呢？

看看你的周围 看看你的朋友、亲戚、同事，看看你购物或参加晚会时遇到的人们，他们是怎样度过一天的？他们大多数都在工作。他们也做很多其他事情，例如运动、听音乐或有其他业余爱好以及做一些公共服务。现在，诚恳地问问你自己：那些他们做的事情，他们做得如何？很可能的回答是，他们做得不错。他们做得足够好，可以一直做下去。在工作中，他们不会被解雇，还可能得到几次提升。他们做活动或者追求其他业余兴趣足够好，以至可以享受其中乐趣。但是你身边的人很难把他们所做的事情做得非常好，做到令人惊叹的、世界一流的顶尖水平。为什么呢，为什么他们做不到呢？为什么他们不能像杰克·韦尔奇或安迪·格罗夫那样管理企业，或者像泰格·伍兹一样打高尔夫，或者像伊扎克·帕尔曼一样拉小提琴呢？毕竟，他们大多数都是不错的、善良的人，他们工作勤奋。有些人已经工作很长时间了，二十年、三十年甚至四十年，为什么他们没有因此而成为更优秀的人？更残酷的现实是，他们中几乎没有一个人能够达成、或者接近达成伟大的成就，只有很少的几个才达到。这是一个谜，这个谜如此普遍，以致我们几乎没有留意它，然而它对我们组织的成败、我们所相信的事业、甚至我们的生命都是非常重要的。在某些时候，我们能够给出一些似是而非的解释，说我们在业余爱好和游玩中很难优秀，因为我们没有认真对待。但我们的工作呢？我们经过多年的教育准备，把我们清醒着的大多数时间都投入其中。当我们把用在工作上的总时间，与用在那些我们宣称更重要的事情上的时间比较一下，例如照顾家人的时间，大多数人都会尴尬的，因为前者大大多于后者，这表明工作是我们真正的优先选项。然而，在这么多时间、这么多年过去之后，大多数人只是把他们做的事情做得过得去而已。实际上，现实更加让人困惑。各行各业的广泛研究表明，很多人不仅没有把他们所做的工作做得出色，而且他们甚至没有比刚开始时进步多少，无论他们花多长时间。拥有多年经验的审计员不会比刚培训出来的新手更快看穿企业的欺诈行为，虽然，这对于审计员来说是一个相当重要的技能。对于心理学家们判断一个人是否性格失调，临床经验的多少不会给他们带来技能的很大改善。一些顶尖研究人员指出，这二者的相互关系基本上为零。做手术的外科医生不能比住院医生更好地预计患者手术后住院时间的长短。在一个接一个的领域内，对于那些核心性的重要技能，如股票经纪人推荐股票、大学招生办官员判断申请者等，经验丰富的人并不见得比经验欠缺的人更好地做好工作。针对企业管理者的最新研究证实了这些结论。法国INSEAD商学院和美国海军研究生学院的研究者们称它为“经验困境”。他们的重要发现是：尽管企业们通常都重视有经验的管理者，但严格的研究表明，大体而言，“有经验的管理者并没有产生高效的成果。”尽管很奇怪，但在其他一些领域，它就更奇怪了。有时候，有经验者实际上会变得更糟。在医学知识的可靠性方面的测试上，经验丰富的医生就比经验欠缺的医生得分低。随着时间的推移，在心音诊断和看X光时，大多数内科医生会变得不那么熟练。审计员对某些方面的评估也会变得更不熟练。尤其令人不安的是，这些发现不仅没有解答反而强化了伟大成就来自哪里这个的谜团。当被要求对为什么极少数人如此出色做出解释时，我们大多数人都有两种回答，第一个就是辛苦工作。有的人擅长某些方面，是因为他们在这方面非

《哪来的天才？》

常努力。我们告诉孩子们，如果他们努力工作的话，他们就会过好日子。现实证明，这完全正确。他们会过好日子，就像所有把生命大部分时间花在工作上的人们一样，他们工作是完全可以被人认可的，但却永远不会出色。研究证实，只是花时间，对一个人成为顶尖人士帮助不大。因此，对于如何取得伟大成就，我们的直觉回答是不成立的。我们的第二个回答与第一个刚好相反，但却不能阻止我们热切相信它。这至少要上溯到2600年前的荷马时代： 召集有创造力的吟游诗人 得摩多科斯。上帝已给他歌唱的天赋。 这是来自于《奥德赛》的两句诗，在《奥德赛》中多处提及人的天赋，而《伊利亚特》更是指出，人的各种不同特性是上帝赋予的天赋。在人类的历史中，我们在许多重要事情上改变了观念，行星如何运行，疾病来自何处等等，但在如何使自己变得更加卓越方面，我们的想法基本没有改变。我们仍然认同荷马的观点：对我们周围那些令人敬畏的超凡之辈来说，他们都是带着上帝赋予的天赋来到这个世界的，就像得摩多科斯的作曲和吟唱那样。正如荷马那样，我们也认为，成就伟大的人有着天赋和灵感，这意味着他们的卓越是上帝或缪斯惠赠给他们的。我们仍然相信，他们有着天赋，这就是说，他们的伟大成就是被别人赋予的，但无人能解释为什么只有他们才被赋予。 我们进一步相信，这些人有着很好的时运去发现自己的天赋，通常是在生命的早期。这个解释与努力工作的解释明显自相矛盾，但它更根深蒂固，在许多方面也更能自圆其说。它解释了为什么某些我们大多数人完全不能做到的事情，伟大人士却似乎能毫不费力地做到，无论是为数十亿美元资产的大公司制定战略，还是演奏柴可夫斯基小提琴协奏曲，或击中330码外的一个高尔夫球。天生才华也解释了为什么成就非凡的人如此罕见，上帝的天赋不应该随随便便给出的。 这种解释有着额外的好处，当我们大多数人对对自己的表现不满时，我们能够以此安慰自己。获得上帝天赋是百里挑一的机会；你或者有，或者没有。如果你没有，当然，我们大部分人都没有，那你很自然就会忘记自己其实如此接近伟大。 虽然，大多数人不去留意这个伟大成就之谜，是因为我们不认为它是一个谜。我们在脑子里已经有了几种解释，如果我们认为第一种解释显然是错的，那么我们会相信第二种解释。第二种解释最奇妙的一点是，它使伟大成就脱离了我们控制范围内。如果我们天生能做某些事情，我们早就应该知道了。既然没有什么是我们天生能做的，我们就去留意别的了。 这种解释的问题在于——其实它不是问题，它只是个好消息——它是完全错的。其实伟大成就完全在我们的掌控中，我们压根就不用怀疑这一点。 关于伟大成就的新发现 原来，我们对伟大成就的认识，如同我们对其它所有事情的认识那样，在过去的一千多年里，已取得很大进步，只不过许多发现没有进入人们的头脑。大约150年前，科学家开始将他们的注意力转到这上面，更重要的是，在过去短短30年，这方面的研究成果已经堆积如山。在世界范围内，科学家们对广泛领域中创造高超成就的人士进行研究，这些领域包括管理、象棋、游泳、外科手术、喷气飞机驾驶、小提琴弹奏、销售、小说写作等，所有这些数以百计关于伟大成就的研究结论最后都归结为与大多数人对伟大成就的看法刚好相反的一点。具体来说便是： 成就最高者拥有的天赋根本不如我们想象的那样。即使天赋的作用存在，也不足以解释这些人的成就。某些研究人员提出，那种特别的内在能力只是假象而已。也就是说，你不是天生的单簧管大师、汽车销售员、证券交易员或者脑科医生，因为没有人天生就是。不是所有的研究者都同意这个观点，但是天才倡导者越来越难证实，他们所相信的天赋，究竟能对成功产生多大的实质作用。 除了特别的内在天赋，甚至我们通常认为的伟大人士所特有的一般能力，也并非我们所认为的那样。在许多领域，如围棋、音乐、商业、医药，我们以为，这些领域的杰出成就者一定拥有令人震惊的智力或者超人的记忆力。有些人确实有，但许多人没有。例如，某些人虽然智商低于平均水平，但依然成为国际象棋高手。因此，不管是什么让这些变得如此特别，它并不依赖超自然的能力。在这个方面，大多数人的表现都是令人惊讶地普通。 似乎能解释许多伟大成就来源的是专家们所谓的刻意练习，它的本质是非常重要的。很明显，这不是我们大多数人每天在工作上所做的事情。这也可以解释上的谜团了，也就是说，为什么我们周围很多人辛苦工作了几十年，但却从来没有伟绩。刻意练习也并非我们大多数人练习高尔夫，或者吹双簧管，或做任何我们感兴趣的事的时候所做的事情。刻意练习是很难的，它很痛苦；但它有用。刻意练习越多，成就越大。大量的刻意练习，等于卓越。 关于刻意练习的介绍有很多，这里是其中的一些要点： 刻意练习是一个很大的概念，如果说它可以解释所有事情，那就未免过于简单了。许多关键问题会立即显现：究竟需要练习什么呢？如何做呢？需要掌握哪些特殊技能或者才华呢？研究表明在很多领域，这些答案均有一定共性。在芭蕾舞表演、医学诊断、保险销售和棒球运动这些领域，要寻找伟大成就的普遍解释，似乎不可思议，但在这些以及更多领域中，确实有着几个关键因素。

……

《哪来的天才？》

《哪来的天才？》

媒体关注与评论

一本激发你生命力的书籍。——《时代》杂志 如果你有获得成功的强烈愿望，就不妨努力争取。杰夫·科尔文告诉你获得成功的路径。科尔文所说的与我自己
在体育运动、法律和商业领域的感受惊人地一致。——西南航空创始人，总裁赫伯·凯勒赫

《哪来的天才？》

编辑推荐

自我否定？或是前路迷茫？深谙职场。却默默无闻？疲于奔命的状态与年少时的梦想相去甚远？我们一直都在丈量自己与成功之间的距离，我们的希望几度幻灭又燃起；我们不敢希冀一本书就能改变自己的一生，但在杰夫·科尔文的文字中，我们确实能够读懂什么是“天赋”、“经验”、“努力”、“成功”。

《哪来的天才？》

精彩短评

1、 标题是很久之前就想到的一句话：

当时是鼓励自己刻苦一点，可惜，按照书里的观点和前面几个月的体会，环境不好。

在Kindle上看的，输入法太烂了，标注也不好整理。这本书本身也没有太大条理性，或者列案例是外文此类书的通病。

有人说过不动笔墨不读书，至理名言。吃饭呢，是不是每次饭后都要把菜单、滋味写下来才不虚此顿。

摘两句，自己翻译过来并且是概括的，基本上是最末尾部分的：

诺贝尔奖获奖者的平均年龄升高是因为在某个领域要出类拔萃需要掌握比以前更多的知识。

外在的激励，即使是奖励也会削减创造性，但是具体的对行动有一定评价的奖励则不会。

2、 天才，成功，经验，努力，也许现在还无法读懂。余下的时光，就交给刻意练习与激情，说不定你也是天才。

3、 这种练习，不是纯粹的反复，而是一种“刻意”的练习，具有以下几个特征：

一 它是为了提高绩效而被设计出来的：选择在哪方面提升，这本身就是一种技能。

1 需要教师或者教练的专业指导，因为我们很少人能给自身绩效一个清晰坦诚的评价。

2 始终围绕着一个中心原则，那就是：不断延伸个人现有的能力。

3 刻意练习要求人们清晰确定需要改善的元素，然后狠下功夫去提升它们。

二 刻意练习和平常练习的区别——重复的次数

1 要在学习区选择合理高强度的活动，一般人在练习场上的练习肯定无法符合这个标准，因为我并没有专注在任何特别的事情上。

2 重复的数量。伟大成功者重复练习的数量达到了单调乏味的程度。

三 对结果的反馈是可持续的：如果看不到效果，你将不再进步，或者你不再在乎了。

1 体育运动、下棋等活动获得反馈是非常容易的，因为很容易看到比赛结果。

2 当结果需要解释的时候（比如对自己小提琴弹奏的评价），只有老师、教练或者导师能提供重要的反馈意见。

四 持续专注的能力——这是非常费神的

一天内练习4-5个小时是练习的极限，每段时间只能持续60-90分钟

五 这是非常枯燥的。

刻意练习在工作中的误区：

1 在工作中，我们所做的事情与第一个原则直接相反：它设计出来，并非让我们把某件事情做好。我们仅仅是为了完成上头的任务。

2 能够让我们更好的行为通常是不能被多次重复的，工作中总是不断面临新的挑战。

3 工作中的高度费神和令人疲倦和刻意练习中的不一样，这种精力的损耗是因为长时间重复做一些我们早就知道的事情造成的。

刻意练习的结果的差异：

1 刻意练习不能解释所有成功——还得看运气、机遇等因素。

2 刻意练习虽然能延长人们高水平的的时间，但是随着时间过去，生理机能的不断衰退是不可

《哪来的天才？》

避免的。

3 练习的方法是设计出来的，教师、顾问水平的差异会造成方法的好坏不同。

4、 我将这本书电子版读了2遍，实体版再读了2遍。还曾经以这本书为主题，在公司例会上做了一次小型的讲演，现在觉得对这本书有了足够的理解，可以撰写本书评论，作为大家选书的参考。

从小到大，我们碰到过非常多的事情，但不是所有的事情我们都能够做好。有的时候，是不知道如何将事情做好，或是根本不知道自己能够做好这件事。

我碰到过下面的这些事情，有些是我当时不知如何改进，有些当时觉得做不到理所应当，你碰到过这些事吗？能否告诉我如何改进？

1. 初中的时候，觉得那些有绘画天赋的人特牛，随便勾勒几笔就能将一个人物勾勒再纸上。虽然我自己也喜欢画一些东西，但总也画不好，所以我特别羡慕有绘画天赋的人。

2. 14年前，我开始玩《星际争霸》，直到现在，我还经常去网络对战平台上找人对战，还总是被人虐。我有的时候也感到奇怪，为什么我玩了这么多年，总是玩不好呢？难道玩游戏也需要天赋吗？

3. 我很喜欢唱歌，每首流行的歌曲我都能唱上几句。但是在KTV我从来不唱，因为几乎每首歌都有几个高音部分，我的音域太窄，就差一点点，就唱不上去。

也许你觉上面那些都是些消磨时间的东西，只是因为沒有认真对待，那每天付出8个小时或者是更多时间的事情，我做的如何呢。

4. 小的时候学习，花了大量的时间，总也学不好，我不知道为什么，难道是比较笨吗？

5. 工作的时候，经常会犯些小错误。每当我发现的时候，我就对自己说：“下次一定注意”。但事实上，我还是经常会犯第二次错误，甚至犯更多次相同的错误，难道我是个真是个粗心大意的人吗？？这真让我疑惑。

6. 经常想要早起，但是每到早上，总是亲手关掉自己设的闹钟，蒙头再睡。然后晚上悔恨不已。神奇的是这个循环每天都在发生。真的痛恨我意志力是如此的薄弱。

类似的事情还有很多，并且表面上看起来毫无关联。

但看了这本书后，看待事情的角度完全不同，你会发现上面的事例，我们本来是可以做好的。

1. 曾经看过一个朋友学美术，他先开始不画具体的东西，只是用一只铅笔画斜线，有粗有细，一直画，直到一笔就能画出来自己想要的粗细的直线条，才开始进行下一步的学习。回顾我当时绘画，从一开始就开始画人物，几乎线条都是歪歪扭扭的，给人的感觉特难受，虽然当时画了很多，但用笔还是歪歪扭扭，画了几幅得不到称赞，中途放弃。现在不会画画，理所当然。

2. 玩星际也是这样，我和很多人对战，每次用的套路都差不多，有些操作，例如小兵+坦克，一直操作不好；但是我从没有单独练这个操作，每次都迫不及待的开始下一把，期望下一局能够是绝妙的一局。但实际上，下一局只不过是这一局的翻版罢了，没有任何的进步。

3. 后来我才知道，原来嗓音是可以训练的，行话叫：“吊嗓子”，这个对于每个歌手来说，是每天早上必做的功课。由于我每次只是唱我能够达到的音调，自然嗓音得不到任何锻炼，所以唱不上去还是唱不上去，不会唱歌，难怪如此。

4. 过去上学的时候，我将大量的时间花在了做物理题上，因为我总能做对他们，但是我很讨厌英语，觉得这很让人讨厌。但回过头来，发现我花在物理上的时间大部分是浪费的，因为我已经掌握了这些知识，反复的做题目只不过是想要获得一些成就感而已，如果我能有针对性的背一下单词，虽然这很让人难受，但也许我会因此考上自己理想的大学。

5. 每当我工作上犯了错误，我的模式是，对自己说：下次绝不能再犯了，然后呢？do nothing！！！
！ 什么还没做还期望着下次能够改正，果然是笨蛋； 如果换种方式，将自己的所犯的错误的单独摘出来，将正确的做法重复10遍，下次不用你头脑来提醒你，你的身体就已经把事情做对了。

《哪来的天才？》

6. 早上想早起，每天晚上对自己说：“明天一定要起床”但是实际上，还是do nothing!!!你期望着明天有所改变，还期望明天的早晨和今天有所不同，但是实际上你對自己说了一句话后，donothing!!!
如果你能在今晚，将听到闹钟就起床的动作重复100遍，保证你以后听到闹钟，想睡觉都睡不成。

究竟是什么因素在起作用？让原本翻来覆去，每一遍和每一遍没有不同的事情发生了神奇的变化？

作者将这种因素称之为：“刻意的练习”，它有几个简单的特点(摘录)：

1. 非常的枯燥，远远不如完整进行一次操作来的有趣。
2. 重复多次，仅仅一次两次是没有用的。
3. 应该是非常费神的，每次的刻意练习都会花去你大量的精力。

你可以再次回顾上面的例子（回顾也是很枯燥的哦），你会发现这些特点贯穿始终，了解这些特点后，你即使面对未知的领域，也能够设计刻意的练习，让你不断的进步。

当然，刻意的练习不是让我们成为高手的唯一因素，我说的也仅仅是书中的一小部分罢了，也许你早就知道练习的重要，但是你做到了吗？是不是已经在麻木中忽略了一些东西。

当我们还在苦苦找寻让我们高效，出色的办法的时候，也许正是这些麻木到忽略的基本道理才是最根本的解决办法。

这本书，真心推荐!!!

5、哪来的天才，刻意练习

6、看了书评，很有共鸣。请问对你影响最大的三本书，另外两本是啥？求推荐？

7、把刻意练习换成“填鸭式教育”、“题型战术”，你是不是会非常熟悉？它有效吗？当然。但这样会让你成为天才吗？谁信啊。搞不懂为什么那么多人追捧，它不过是你中学学习状况的说明罢了。

8、总是为自己努力很长时间都无所建树而苦恼，总是为牛人的博大知识而羡慕不已，但是又觉得无法企及，看完这本书后发现，牛人都是花了10年（至少也要5、6年）来准备就觉得我现在就学编程2、3年而已就想什么都懂是多么的幼稚。嗨！

这本书给予我最大的震撼是一切都可以通过刻意练习做得更好，做人做事就要不断尝试学习区的东西，而不是一直呆在舒适区中做事或是超前到恐惧区内做事。而且还坚定我要趁年轻多学习知识的信念。没错，确实谁都可以通过练习来达到高水平，但是随着年纪的增长，有了家庭的负担，加上各种生理身理的衰退，一切都可能不再可以实现，所以要趁年轻赶紧充实自己的脑袋，等到年长了才能充实自己的口袋啊（摘自周劫人）

9、书的编排感觉不好，每个章节很难理清思路

10、这是第二本关于成人学习的书，作者强调了刻意学习及练习的作用，探讨了学习的动力及如何将这些技能应用于职场及生活之中。这本书开拓了我对于学习的认识，了解到一些很好的指导方法，我打算将其应用到我的工作学习上。

11、呵呵，一定要看啊，这本书是对我影响最大的3本书之一，绝对经典

12、刻意训练

13、因为你的推荐，我打算去看一下这本书。

14、在这本书接触到“刻意练习”的概念。所谓的天才也需要勤奋练习。

15、2010年，我大一，因为一个组织结识了一位十分优秀的学长，大四，他说他在做申请，准备去国外全奖的PHD。断断续续联系着，听过他一些故事，得知曾是校内的风云人物。那时候我不知道自己以后的方向在哪里，想来出国也是一条路，所以遇到常会问他结果，他总说等的很蛋疼。

2011年4月份的一天，我打开电脑登上QQ，看到他的消息弹出来：“我拿到UC Davis的offer了：

《哪来的天才？》

“ I have good news for you. You will be admitted to our program. But please do not turn down your other offer yet until you receive a formal admission that shall be coming soon. ” 为他高兴。

2011年5月份，他找到我简单吃了个饭，这是他的计划，在出国前跟每个朋友都吃一顿饭。饭桌上谈起来出国的全过程，他讲：

父母不给钱，不支持他出国，有钱的亲戚不借钱给他，T和G的考试都是自己省吃俭用加做家教攒下来的，最苦的时候同时做两份家教，几乎每餐吃泡面，准备英语的时候，每天早上背单词，中午背单词，走路背单词，做活动的时候也在背单词，一路上的苦只有自己清楚，拿到offer的心情也只有自己最能体会。

现在基本没联系了，人人上很偶尔看到他的消息，PHD很忙可看得出来他过的很好很享受，因为科研是他的梦想。

2012年4月左右，路过食堂，习惯性看路边有没有什么新闻，赫然看到一条横幅挂在树上，武大有四名学生在世界记忆锦标赛上拿到世界记忆大师的称号，而其中一个正是我的同班同学。第二天上课看到她跟她说恭喜，她过来抱着我说：谢谢，那些日子终于都过去了。当时跟她并没有特别熟也就没继续问过了。

直到下半年，跟她选了同一个专业，常常一起坐，开始熟络起来。中秋前的晚上一起唱歌吃东西，听她讲起来那些准备比赛的日子：

从2011年暑假开始，他们一共7个人在东湖新村租了两间房子，因为男生少所以只能男女混住，睡的都很不舒服。一整个暑假，加2011的下半年，所有没课的时间里，从早到晚，7个人都在准备这个比赛，每天的事情就是背数字，背扑克牌，背图片，课比较多的还需要跷课来训练。接近10个月的时间的艰苦训练和努力，成就了4个记忆大师。

而她现在的生活过的非常好，所有东西不管怎样她都会随口说一句背下来好了。出席各种记忆的活动，表演费出场费够她在大学里过的很舒服。接到给孩子上课就更好了，一周5千块。拿着这些钱，她开始旅行，徒步走了黄山，香格里拉，铁寨，大别山……

如果不是跟他们如此之近，我一定觉得他们非常有天分智商高资历好，毫不费力就能得来让别人艳羡的成果。他天生英语就学的好，她天生记忆力就是好。

只是事实却并非如此。那些看上去闪闪发亮的年轻人，你一定不知道他们为了达到这种状态付出了多少，你一定不知道他们究竟有多努力，才能看上去这样毫不费力。

16、这本书最有趣的一点是，它带着我们看清了现实的两面——一面是：“天才”这种事情可能不过是“功夫不负有心人”的外在表现而已，经历了足够长时间的刻意练习之后每个人都有机会在某个领域里成为高手高手高高手；另一面是：刻意练习是需要设计的，是需要环境的，是需要毅力的，总而言之是很难的，少年你自己掂量掂量差不多就洗洗睡吧。

冲着这一点，这本书就非常值得一读。

读罢此书，价值观上的收获是，在某个领域成为专家很大程度上是有方法可循的，那些已经很牛掰的人在过去是做了很多有积累的事情才走到这一步，不必因为觉得他们天赋过人就对他们止于赞叹，实际上他们身上总是有很多东西可以借鉴，即便父母没有帮你从小打造一个“赢在起跑线上”的环境，只要你真的对一个领域具有激情，你就有机会迎头赶上。方法论上的收获是，离开舒适区，无视恐惧区，专注学习区（当然前提是搞明白哪里算是学习区），设计适合自己的练习方法，找到/建立可以给自己持续反馈的人/机制。

从其他书评里摘抄一段，希望不要介意：

刻意练习有五种特征：

- 1、它是为了提高绩效而被设计出来的；
- 2、它可以重复很多次；
- 3、对结果的反馈是可持续得到的；

《哪来的天才？》

- 4、它是非常费神的；
- 5、它并没有多少乐趣。

其实“没有多少乐趣”也要看从哪方面来考虑，我相信，一件事如果能被坚持下来，那么对于这个坚持的人来说，这件事一定是有某种乐趣的——也许这种乐趣只存在于对未来的畅想之中。

最后推荐一下Jack的书评，写得比上面我写的这堆好到不知道哪里去了，我就是因为这篇书评才决定读这本书的：<http://book.douban.com/review/3054002>

17、2. 高效能人士的七个习惯

3. 自慢（当时这本书在合适的时间，出现在了合适的地点，所以对我影响比较大）

18、都是练出来的啊...

19、感觉又读了一遍《一万小时天才理论》

20、简单看看就好

21、@yanyucheng

你的回复也让我很有收获，本来都懒得写书评了，反正也没人看

现在又想接着写了

22、刻意练习，有点儿让我想到龙珠里的各种情节，比如爬卡林塔，一开始大家都比较菜，找到了好的练习方法实力立马提升一节

23、不错哦！关于学习的动力，学习的环境，学习的刻意练习状态，专注，心流。思考模式，感悟与理解能力，思考方式。反馈机制，来做自我与老师互动。成功与失败的归因。明白智力与记忆的关系。

24、下次看了评价才开始一本书，看了一半就看不下去了，言论如同空中楼阁，而且不知所云。有些人练习成功了，但是大部分人练习了也不会成功。

25、最近在系统学习关于学习力方面的知识。这本书留给我印象最深的词汇便是——刻意练习。作者说刻意练习是很难的，它很痛苦，但它有用。刻意练习越多，成就越大。大量的刻意练习，等于卓越。

我们想做的大多数事情都是难的，但生活就是如此。遇到麻烦的时候，气馁和失望都是不可避免的。因此，任何知识，只要能让我们把我们想做的事情做得更好，那些实在的知识，而不是神话或者臆想，都会让我们不仅变得富有，还能变得更快乐。

生活经验告诉我们：做我们得心应手的事情会让人心神舒畅，但这恰恰是刻意练习的相反。刻意练习不是去做那些自己得心应手的事情，而是去寻找那些我们不擅长的事情。我们去辨认一些我们觉得痛苦艰难、却促使我们不断进步的事情，然后不断重复这些事情。每次重复之后，我们都要强迫自己去看到、或许让别人告知自己，哪里没有做好，然后继续重复其中最痛苦和最艰难的部分。我们继续这个过程，直到心神俱疲。

作者提出刻意练习的原则是：当积累到非凡的程度时，它就必会产生非凡的成就。这使我想起了之前看过的《一万小时天才理论》。那些年轻而才华横溢的人，在各自的领域如音乐、体育、写作方面展示着卓越非凡的才能，而将他们与普通人的区分开来的是早期不断的积累和练习。与《一万小时天才理论》不同的是，作者更明显的指出：“切记，反馈对有效的练习是至关重要的。人们对自己过去想过的事情会有记错的倾向，人们很多时候总是随着事情的发展而调整自己的回忆，但是书面记录却是无法回避的。把自己的“我将做什么”的结果，与那些倡导者的做法相比较，这是学到真正东西的唯一之道，而且收获可以是巨大的。”

阅读过程中我注意到有一句话“尽管最好的成长方法总在不断变化中，但它们始终围绕着一个中心原则，那就是不断延伸个人现有的能力。”社会和时代在进步，环境因之而来对我们个人发展素质的要求也在逐步提高。对生活品质的追求反应在科技上的日新月异，而且速度越来越快。在工作中表现最杰出人士在工作中运用的最重要的自我调节技能是自我观察。我想这种自我观察，便是现代版的居安思危。去挑战自己不擅长的领域，去开拓自己的学习潜能。

本书给我带来的另外一个思维冲击便是“心智模型”，书中说：当你增加你的行业知识时，需要重要的是，你的目标并不是收集大量信息。你在建立一个心智模型——一个你大脑如何系统运作的画面。将思维系统化，将信息在大脑内形成有机的数据库。而在心智模型内整理有序的大量知识，才

《哪来的天才？》

能产生庞大的威力。一个心智模型不仅能带来清晰的回忆，也使优秀人士更好地比普通入学习知识和获取新知识。因为他们没有把这些知识当做孤立的数据，而是一个易于理解的大画面的一部分。

本书阅读结束，收获很多。

Tips:我们必须注意，当我们对别人进行评价时，要先指出优点，然后用例子来支持批评意见。

2014-1-3完

26、《哪来的天才》Link笔记

2012年5~6月读完，6月10日第一版笔记。

彩色版 http://blog.sina.com.cn/s/blog_b7cbe0320101ge6l.html

总评：

和《一万小时天才理论》结合，可以描绘出一个培养天才的完整框架（至今）。个人感觉受益匪浅。这本书侧重商业。在“如何培养天才”理论外，后面几章还写了“如何在企业和团队中培养员工的创造力”等。

原书颇有可读之处，因为这个理论虽然简单，但是能说的这么通俗易懂，同时又方便实践，看完书会有一个整体的认识。这是看笔记达不到的。

这份笔记包括了《一万小时天才理论》的部分内容。素材来自网友对《一万小时》的笔记。

第八章开始，每章都有部分关于“天才”理论在企业中的应用，即“如何培养员工”。

笔记

第三章

天才，它不是一种经验，在许多领域有成就的人，数年之后反倒更糟。它也不是特别的天生能力。天才源于练习，比如投球手赖斯，他花很少时间去比赛，但是却针对自己的特殊需要设计练习。

第四章~第七章——“如何培养天才”理论

刻意练习

刻意练习有着几个特征，每一个都值得好好解释。这种练习通常是明确和有计划的，是为了提高绩效，并常常需要老师帮助的：它能反复多次：对结果的反馈是可持续得到的：无论是诸如国际象棋或与商业等的纯智力活动，还是如运动这样的重体力活动，它都极其耗费心神：它还是枯燥乏味的。

1.只在“学习区”练习

真正的练习不是为了完成运动量，练习的精髓是要持续地做自己做不好的事。

刻意练习要求人们首先清晰确定需要改善的元素，然后再集中练习去提升它们。

选择需要在哪方面提升，这本身就是一种重要技能。……确定学习区，这本身是不容易的，然后随着学习区的变化，而让自己持续待在这里就更难了：这是刻意练习第一个且是最重要的特征。

一旦已经学会了某个东西，就不应该继续在上面花时间，应该立即转入下一个难度。长期使用这种方法训练必然事半功倍。

……

关于好老师——在这样的视角下，我们要以一种新的方式看待导师。他们不仅是能给我们方向和指导的智者，他们还是我们所在的领域中经验丰富、成就突出的成功者，所以他们不仅能建议我们下一步要掌握什么能力和技巧，而且还能给我们正在进行的事情提供反馈。这是理想状态下被正确利用的导师，找到这样的人并不容易，但仍然有一个通用规则可遵循：在所有的活动中，得到别人对我们应该做什么、现在做得如何的评价，总是很有价值的。

……

学习区——心理学家把人的知识和技能分为层层嵌套的三个圆形区域：最内一层是“舒适区”，是我们已经熟练掌握的各种技能；最外一层是“恐慌区”，是我们暂时无法学会的技能，二者中间则是“学习区”。只有在学习区里面练习，一个人才可能进步。有效的练习任务必须精确的在受训者的“学习区”内进行，具有高度的针对性。在很多情况下这要求必须要有一个好的老师或者教练，从旁

《哪来的天才？》

观者的角度更能发现我们最需要改进的地方。

2.重复

一，要在学习区选择合理高强度的活动。

二，重复的数量。

某伟大球手取得出色成绩的原因之一，在于早晨体育馆开馆时他就练习击球，直到晚上关门。

.....这种把不常见的高难度事件重复化的办法正是MBA课程的精髓。在商学院里一个学生每周可能要面对20个真实发生过的商业案例，学生们首先自己研究怎么决策，提出解决方案，最后老师给出实际的结果并作点评。学习商业决策的最好办法不是观察老板每个月做两次决策，而是自己每周做20次模拟的决策。军事学院的模拟战，飞行员在计算机上模拟各种罕见的空中险情，包括丘吉尔对着镜子练习演讲，都是重复训练。

3.持续获得有效的反馈。

老师和教练的最重要作用是提供即时的反馈。

从训练的角度，一个真正好教练是什么样的？John Wooden.....在记录的2326条指令之中，6.9%是表扬，6.6%是表示不满，而有75%是纯粹的信息，也就是做什么动作和怎么做。他最常见的办法是三段论：演示一遍正确动作，表现一遍错误动作，再演示一遍正确动作。

与外行想象的不同，最好的教练从不发表什么激情演说，甚至不讲课，说话从不超过20秒。他们只给学生非常具体的即时反馈。所有训练都事先进行无比详细的计划，甚至包括教运动员怎么系鞋带。他们是绝对的因材施教，源源不断地提供高度具有针对性的具体指导。

你的意见并不重要。这种情况下，只有老师、教练或导师能提供重要的反馈意见。

4.分块练习

在体育和音乐训练中，比较强调“分块”练习。首先你要把整个动作或者整首曲子过一遍，看专家是怎么做的。然后把它分解为很多小块，一块一块地学习掌握。在这种训练中一定要慢，只有慢下来才能感知技能的内部结构，注意到自己的错误。在美国一所最好的小提琴学校里，甚至有禁止学生把一支曲子连贯地演奏的要求，规定如果别人听出来你拉的是什么曲子，那就说明你没有正确练习。职业的体育训练往往是针对技术动作，而不是比赛本身。

5.耗费精神

刻意练习首先是专注和集中，这与大多数人盲目击球或者做不经意的练习有很大区别，这是它成为“刻意”的原因。刻断寻求在动作和绩效上令人不满意的某些元素，然后尽最大努力改善它们，所以它让一个人的心智得到非常大的锻炼。

在这方面最持续和最显著的发现就是，一天内练习4-5小时应该是刻意练习的上限，每段练习只能持续60-90分钟。

6.枯燥乏味

刻意练习，避开惯性（本段不很理解）

我们所做的大部分事情，包括驾驶在内，都不是问题，我们不需要在这类事情上变得卓尔不凡，只需要能正常过日子就可以了。对于很多人来说，打高尔夫球就是这样一种事情。我们不需要靠它来生活，无非是想娱乐一下而已。这些事情不需要花费我们很多心思，这也是一个福音，因为它让我们可以腾出思维空间，去思考对我们来说更重要的事情。但这也意味着做这些事时，我们的大脑处于休息状态。如果你的高尔夫对手在你挥杆至最高处时晃荡钱币，他也许打中了你的大脑对突然噪声作出本能反应的要害，因为你当时正处于自动飞行状态，所以你无法停止这记注定失败的挥杆。

相反，伟大成功者从不允许自己进入自动状态。这就是持续刻意练习的效果，避免自动性。练习的本质是长时间做那些人们不能舒舒服服做到的事情，以至使自动行为变得不可能。当然，杰出人士在自己擅长的领域做事时的心理压力比新手少很多，一名优秀飞行员能毫不费力将一架747飞机安全着陆。但归根结底，他们的动作是有意识和受克制的，而非自动。

通过持续练习，避开惯性，是成功人士总是变得更好的另一种说法，这也是顶尖人士能存其领域的最高水平停留很久的原因。

第七章 刻意练习这种学习技巧在日常生活中如何应用

音乐模式：你知道自己想要传达什么信息，但挑战在于如何高效地将其传达出来（演讲和写

《哪来的天才？》

作)

实践：一个人可以分析演讲稿的文字，确定每个部分向听众传达的最主要意思——激情，逻辑，引起观众共鸣，幽默等等——然后在每一部分不断重复练习，努力用更有效的方法来表达那些关键意思，在每次重复以后，都请求教练的反馈，或者自行观看录像。特别留意其他演讲者是如何传达关键意思的，无论他们使用的方式好坏。

在商业活动中，最明显的情况就是发言和讲解，已成为企业生活中被人们经常练习的第一要素。对直接写作来说，可以选择那些精彩的股东声明、广告、博客或其他合适的模式。对于口头演讲来说，观看一个你认为非常好演讲，并且对各方面做笔记；然后在你已经忘记大部分内容的情况下，根据笔记写出表达同样观点的演讲辞；接着发表这个演讲并且记录下来；最好把自己的演讲录像和原来的相比较。

国际象棋模式：

实践：研究某个特定的位置，然后做出自己的选择，与大师的选择进行比较；如果结果不同，就找出原因，看看哪种选择更好。

国际象棋模式的精髓是这样的问题：你会做什么？你所看到的每一个新闻事件，你所在企业或你所在行业的每个发展动向，对你来说都是回答这个问题的机会。……不要停留在读新闻上面，要思考这会对你所在的行业、或将要从事的行业造成什么影响，然后回答这个问题：你将会做什么？然后到了一个非常重要的步骤：写下你的答案，并保存下来。切记，反馈对有效的练习是至关重要的。人们对自己过去想过的事情会有记错的倾向，人们很多时候总是随着事情的发展而调整自己的回忆，但是书面记录却是无法回避的。把自己的“我将做什么”的结果，与那些倡导者的做法相比较，这是学到真正东西的唯一之道，而且收获可以是巨大的。（案例分析之哈佛商学院）

体育模式

一，体能训练

锻炼运动员的力量和体能，这在运动中最有用的。橄榄球运动员锻炼腿部肌肉，使其产生巨大爆发力；网球运动员则着重增强耐力，使自己能在比赛3小时后仍能自如跑动击球。另一种训练则专注于具体的重要技能，比如击打棒球，投掷橄榄球，或者在沙堆里打高尔夫球等。很多这些技能共有的一个特性是，每次做这些动作都要有所不同，因为它们所面临的情况不会完全一样。这就是它和音乐模式的不同之处。

实践：

在这个情形中，体能练习有着许多不同的形式。它可以意味着你把那些旧课本和手册翻出来，温习你在工作中需要用到的基础知识，在工作中更快、更有信心地使用它们。例如，不管你在投资领域已经工作多长时间，你仍然会从再读一次格雷厄姆和托德的《证券分析》获益，这也许是你一开始时就已经读了的书，并且我可以保证，你将会学到一些你已经忘记的重要东西。对于那些写作和编辑的人来说，福勒的《现代英语用法》以及斯特伦克和怀特合著的《风格的要素》，也能起相同的作用。每个行业都有其经典之作，只要回顾都会得到回报，就像每个球员都会从压腿练习中得到锻炼一样。

体能训练也可以借助新素材来进行。即使你有只要按一下鼠标就能完成的分析软件，你也要用笔和纸来做你不熟悉的财务报表分析，或对某只股票做价值分析，以及用笔来修改一篇杂志文章。你不会学到什么新技新技巧，但你正在打造使所有技巧发挥作用的基础。

二，特殊技能的培养

第二种形式的训练是特殊技能的培养，它建立在高度刺激的基础上。

这种运动有一两个显著特点。首先，他们需要在对手做出一个不可预知的行动后做出迅速回应，例如击球或者接一个发过来的球。其次，他们是不断移动的，是动态的。

不可预知的对手、快速的反应、不断变换的形势，这与商业社会是多么相像啊。

实践：

所以靠自己来练习应付这些情形是困难的，因为它们的本质决定了需要其他人的参与。例如，如果你能找到一个人配合你练习打销售电话或者进行谈判，当你进行这样的练习时，切记以下原则：尝试提高自己技能的某个特别的方面，大量重复，即时反馈。如果你找不到别人帮助你，那就好好利用

那些商业模拟类的软件和游戏来做大量练习吧。

第六章

大块理论 (chunk theory) ——

杰出人士具备特别的记忆技巧，以快速，可靠的方式对于大容量知识进行长期记忆。杰出人士对其领域的深层理解，形成了一种结构，能够放置他们曾学过的大量信息。这种能力只有多年的高强度研究才能获得，它要求持续将新信息与高级别的概念紧密联系在一起，这也是非常辛苦的。

……研究者提出了所谓的大块理论(Chunk theory)。实验中的每个受试者都能记住或多或少相同数目的大块信息。对于新手，某个方块区的某个棋子就是一块：但大师们研究棋子多年，他们能记住的一块可以很大，涵盖了某个区域的棋子。

这种差别就像字母和单词的区别。

……这是一种特别的能力，是以快速，可靠的方式对大容量知识进行长时记忆的技能。他们并不使用短时记忆或传统意义上的长时记忆。第一个提出这个解释的研究者将其称为长时工作记忆，其他研究者称它为专家工作记忆。

人脑的学习原理

(来自一万小时天才理论)

人的任何一个技能，都是大脑内一系列神经纤维传递的电脉冲信号的组合。解剖表明拥有不同技能的人，其大脑的神经结构非常不同，比如出租车司机大脑内识别方向的区域就特别发达。也就是说与计算机不同，人对于技能的掌握是在大脑硬件层次实现的。

而最近有一派科学家认为，髓磷脂是技能训练的关键，它的作用是像胶皮把电线包起来一样，把这些神经纤维给包起来，通过防止电脉冲外泄而使得信号更强，更快，更准确。不管练习什么，我们都是练习大脑中的髓磷脂，就好像把一堆杂乱无章的电线被排列整齐变成电缆。直到2000年新技术允许科学家直接观察活体大脑内的髓磷脂之后，髓磷脂的作用才被发现，而且一直到2006年才第一次被在学术期刊上说明。科学家认为髓磷脂是脑神经的高速公路，提高信号传递速度，并且可以把延迟时间减少30倍，总共提速3000倍，甚至可以控制速度，想慢就慢。

人脑之中分布着大量“自由的”髓磷脂，它们观测脑神经纤维的信号发射和组合，哪些神经纤维用的越多，它们就过去把这一段线路给包起来，使得线路中的信号传递更快，形成高速公路。这就是为什么练习是如此重要。

髓磷脂理论可以解释很多事情。比如为什么小孩常会犯错？他们的神经系统都在，也知道对错，只是需要时间去建立起来髓磷脂的高速网络。为什么习惯一旦养成不容易改变？因为所谓“习惯”，其实是以神经纤维电缆组合的形式“长”在大脑之中的，髓磷脂一旦把神经包起来，它不会自动散开—改变习惯的唯一办法是形成新习惯。为什么年轻人学东西快？因为尽管人的一生之中髓磷脂都在生长，但年轻人长得最快。最激进的理论则认为人跟猴子的最显著区别不在于脑神经元的多少，而在于人的髓磷脂比猴子多20%！解剖表明，爱因斯坦的大脑中的神经元数量是平均水平，但他拥有更多能够产生髓磷脂的细胞。

第十一章

(如此苦的刻意练习为什么有些人一做就是许多年？他们的动力是？)

(本问题解答不全面，不能完全普遍的做个完美的解释)

一，“心流”(flow)概念 P244

(个人感觉类似天人合一啊，武侠小说里某人尽情发出一大绝招之前的感觉)

二，内在动力，如对被他人尊敬的渴望，对成功的渴望，对做贡献的渴望等。

总结：内在动力是最好的，外在的控制性动力仍然不利于创造力，但强化内在动力的外在动力则很有效。 P247

答案有赖于你对两个基本问题的回答：你真正想要什么？你真正相信什么？

相信自己努力坚持就会达到目标。

27、其实看看标题就好

28、天才是非常勤奋的，并不是那么好当的

《哪来的天才？》

29、观点比较新颖，但是称述的很生涩，大量例子以至于模糊了论点。

30、此书与我的相当多思考结果是吻合的，首先将我的一些认知列举出来。

一、人此生来到世界是为了认知神创的一切，并协同躯体制造所能制造的最大影响。

二、认识有四大分类，其中专项认知即专业认知，占据了灵魂的相当大部分关注和人生的大部分时间。

三、灵魂的关注是个极重要的概念，既然灵魂通过意识联系躯体才能获取信息，那么灵魂在世间所能施加的影响必定依赖着躯体。灵魂的关注是指灵魂在一个极短的时间里，只能接收某个单一的信息/信息块和处理单一的问题。特点一：单线程，只能接收或处理单一的信息或问题；特点二：受限于躯体的存在局限，有时间的局限；特点三：关注的在时间上连续才能发挥灵魂思考能力的最大化。

四、神创的灵魂，是具有无限可能的不灭存在，另外灵魂是批量生产的同质化的量子计算机。人与人之间的区别只在于躯体输入到灵魂的信息区别，以此产生的意识的不同。

《哪来的天才》里一章“谜”，二章“被高估的天才”，三章“你有多聪明”，四章“一个更好的想法”都在谈论一个问题：伟大成就来源于何处？

#Think 如若用我自己的看法，即是灵魂与意识对某一领域的认知达到比其他人更接近于“真”，并使用躯体创造出的影响，这便是伟大成就。简单地说：伟大的成就不来源于天赋，而来源于灵魂的认知程度及躯体的协同程度。

作者的观点为：对单个领域的“刻意训练”至10000小时以上，可使你达到世界级水平。同时他也否定了天生的能力、经验、智力上的超群、勤奋工作。

五章刻意练习是什么，不是什么。定义“刻意练习”。

1、是为了提高绩效而被设计出来的（在学习区进行，那些不舒服但依能力可以掌握的领域、方面）；2、可以重复很多次；3、对结果的反馈是可持续得到的；4、是非常费神的；5、这并没有多少乐趣，甚至是乏味的。（训练的一个目的却是避免不可思索的自动完成。）

六章刻意练习如何起作用。

杰出人士能更快和更好地理解他们所看到的東西、状态。看到一样的，关键在于能感悟和理解该自信。

1、征兆的重要性，作出预测判断。（需要大量的训练来掌握注意细节和预测判断。）

2、看更远。决策的思维演练。

3、看得少，却知道得更多。

4、更好的辨识力。

如何：

1、大块理论。将知识组成块，形成知识单元，便于记忆。

2、专业工作记忆，独特的检索结构（与活动本质紧密相关）。字母--单词--有意义的单词建立在对这个领域深刻理解的基础上，要求持续地将新信息与高级别的概念紧密联系。

3、髓磷脂。

七章在生活中的运用。

1、知道自己想做什么（需要彻底的承诺，不是猜测，侧重或仅仅思考。）

2、确定行动的步骤。

在工作中的训练：重点是自我调节。

1)、工作之前：A自我调节从制定目标开始，明确标准的工作目标；B做好如何实现目标的计划；C中心是态度和信心。（需要强烈的激情和动力。表现最佳的人每天都带着强烈的信念去到工作中去，坚持做到最好。）

2)、工作之中：最重要的自我调节：自我观察。监察自己的思想并提出问题解决。

3)、工作之后：自我评估（腹膜比较的方法列出现有的局限），绝不把问题归结于模糊原因。

4)、加深知识：深厚的专业知识对表现出色非常重要。不是追求信息，而是建立一个心智模

《哪来的天才？》

型。

- A、心智模型形成思维框架，让你旋转你日益增长的行业知识；
- B、把相关信息和不相关信息区分开来；
- C、更重要的是，一个心智模型能帮助你预测下一步将要发生什么。
- D、优秀人士不仅有高度发达的心智模式，还在不断地扩展和改进这些模型。

八、九、十章对于我而言无大效用。十一章“激情来自何处”，主要写如何寻找练习的领域和保持这种持续练习动力的来源。于我来看，必定是信仰，兴趣。那么伟大成就就是：兴趣+达到愿望的强烈欲望+专注而高强度的刻意训练，以此方法去达成的对某个领域的认知水平比其他人更高，更能使躯体协助下做最大的影响。此为“杰出成就”之来源。

31、谢谢，很有收获

1、可以理解为《异类》的延续，之前看了异类知道要成为行业内的顶尖级的人物需要花10000小时。这本书告诉我们这10000小时必须是刻意练习才行，不是混日子的消磨10000个小时。一项技能要成为世界级的高手必须完成枯燥乏味的练习，而且要是自己不擅长的方面，难度也不能太高的一些练习。这本书还指导了父母如何培养孩子们刻意练习，如何成为同龄人中拔尖的人物。现在回想起来确实之前浪费了大把的时间。拿画画来说，没有坚持每天绘画，只是每周画1天或半天。没有每周练习20小时以上，上了大学就一周几个小时都没有，彻底荒废了。跟原来同期学画的同学已经差距很大了。学习德语也是只有上课听一下，完全没有练习过，如果真学成了也就奇怪了。挺失败的，没有坚持下来一样事情。2013年要坚持每天阅读，画画。如果可以就把德语重新学一下。还是要有几项爱好才是。本来准备长篇大论一下的结果，又只写了这些。果然不擅长写书评。充其量一篇读后感。贵在坚持吧。

2、2010年，我大一，因为一个组织结识了一位十分优秀的学长，大四，他说他在做申请，准备去国外全奖的PHD。断断续续联系着，听过他一些故事，得知曾是校内的风云人物。那时候我不知道自己以后的方向在哪里，想来出国也是一条路，所以遇到常会问他结果，他总说等的很蛋疼。2011年4月份的一天，我打开电脑登上QQ，看到他的消息弹出来：“我拿到UC Davis的offer了：“I have good news for you. You will be admitted to our program. But please do not turn down your other offer yet until you receive a formal admission that shall be coming soon.””为他高兴。2011年5月份，他找到我简单吃了个饭，这是他的计划，在出国前跟每个朋友都吃一顿饭。饭桌上谈起来出国的全过程，他讲：父母不给钱，不支持他出国，有钱的亲戚不借钱给他，T和G的考试都是自己省吃俭用加做家教攒下来的，最苦的时候同时做两份家教，几乎每餐吃泡面，准备英语的时候，每天早上背单词，中午背单词，走路背单词，做活动的时候也在背单词，一路上的苦只有自己清楚，拿到offer的心情也只有自己最能体会。现在基本没联系了，人人上很偶尔看到他的消息，PHD很忙可看得出来他过的很好很享受，因为科研是他的梦想。2012年4月左右，路过食堂，习惯性看路边有没有什么新闻，赫然看到一条横幅挂在树上，武大有四名学生在世界记忆锦标赛上拿到世界记忆大师的称号，而其中一个正是我的同班同学。第二天上课看到她跟她说恭喜，她过来抱着我说：谢谢，那些日子终于都过去了。当时跟她并没有特别熟也就没继续问过了。直到下半年，跟她选了同一个专业，常常一起坐，开始熟络起来。中秋前的晚上一起唱歌吃东西，听她讲起来那些准备比赛的日子：从2011年暑假开始，他们一共7个人在东湖新村租了两间房子，因为男生少所以只能男女混住，睡的都很不舒服。一整个暑假，加2011的下半年，所有没课的时间里，从早到晚，7个人都在准备这个比赛，每天的事情就是背数字，背扑克牌，背图片，课比较多的还需要跷课来训练。接近10个月的时间的艰苦训练和努力，成就了4个记忆大师。而她现在的生活过的非常好，所有东西不管怎样她都会随口说一句背下来好了。出席各种记忆的活动，表演费出场费够她在大学里过的很舒服。接到给孩子上课就更好了，一周5千块。拿着这些钱，她开始旅行，徒步走了黄山，香格里拉，铁寨，大别山……如果不是跟他们如此之近，我一定觉得他们非常有天分智商高资历好，毫不费力就能得来让别人艳羡的成果。他天生英语就学的好，她天生记忆力就是好。只是事实却并非如此。那些看上去闪闪发亮的年轻人，你一定不知道他们为了达到这种状态付出了多少，你一定不知道他们究竟有多努力，才能看上去这样毫不费力。

《哪来的天才？》

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：www.tushu000.com