

# 《學得快才會想學！》

## 图书基本信息

书名：《學得快才會想學！》

13位ISBN编号：9789869008600

10位ISBN编号：9869008607

出版时间：2013-11-27

出版社：李茲文化有限公司

作者：Josh Kaufman, 喬許．考夫曼

页数：280

译者：謝佳真

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](http://www.tushu000.com)

## 內容概要

把3分鐘熱度延續成20小時的練習，  
就可衝過學習陡坡，從上手到愛不釋手。  
瑜伽、架站到烏克蘭麗麗，任何本事都可以學會！

亞馬遜網路書店教育心理類 Top 1

15年盲目學到的，30天內就可以速效習得！一天不用超過90分鐘。

學習會半途而廢的主因在於：未上手前，是苦差事！沒有樂趣可言！於是許多人在學習曲線的上升陡坡失重滾了下來。自學高手喬許·考夫曼大膽提出，享受學習的關鍵是速度。練習不用多，20小時就夠了！本書即是要幫助讀者突破最枯燥的初學階段，儘快體驗到才藝和技能上手後帶來的樂趣。

有人曾實驗將陶藝學生分為兩組：一組以作品的總重量計分；一組只要提出一件最完美的作品計分。結果，最好的作品都來自計重組的學生，關鍵就在他們做了夠多「練習」，不像另組的學生花了許多時間停滯在「光說不練」中打轉。

喬許的黃金20小時學習法即是以練習為核心，但要切記四大關鍵步驟，以學烏克蘭麗麗為例，步驟會像這樣：

一、取得不可或缺的工具：

（一把烏克蘭麗麗、調音器、備用琴弦、三本參考書。）

二、決定學習成效目標：

（10天後在攻占世界高峰會自彈自唱「四和弦歌」。30天內練到可以在TED演講上表演一段。成果請參考：<http://tedxtalks.ted.com/video/The-First-20-Hours-How-to-Learn>）

三、將這項技能拆解成幾項子技能：

（左手按和弦、右手刷弦、熟悉旋律、記憶歌詞、自彈自唱。）

四、20小時的練習：

- 先從最常用的和弦及刷弦法練起
- 練到彈奏和弦和刷弦都不用看指板或琴弦（累計滿2小時）
- 練到不假思索就可以維持刷弦和改變和弦（累計滿5小時）
- 用邊彈邊哼的方式學歌，學習歌詞跟和弦變換重疊的地方
- 加進歌詞，一直到可以自彈自唱「四和弦歌」（累計滿10小時）
- 學習更多新歌（累計滿20小時）（更詳盡的學習歷程參見第八章）

除了烏克蘭麗麗之外，在本書中，你可以零距離看到喬許依「黃金20小時學習法」，在不到一年內成功學會了瑜伽、架站、圍棋、風帆衝浪、盲打。難以置信？這些好像不花個幾年難有所成的才藝，喬許真的都在20小時的練習後就上手。讀者可以用這個方法來學習任何感興趣的才藝，是的，任何才藝。你的願望清單布滿灰塵了嗎？趕快挖出來重新看一遍！

學習科學，「黃金20小時學習法」的10大原則：

- 一、選擇一項想學的技能或才藝
- 二、一次只學一種
- 三、決定學習成效目標
- 四、將這項技能拆解成幾項子技能，從關鍵技能開始練習
- 五、取得不可或缺的工具
- 六、消除阻撓練習的障礙
- 七、抽出專心練習的時間

## 《學得快才會想學！》

八、  
建立快速的回饋迴圈

九、  
短時間的計時密集練習，一天最多 90 分鐘

十、  
練習的重點是求多、求快

# 《學得快才會想學！》

## 作者簡介

喬許·考夫曼

紫牛大師賽斯·高汀 (Seth Godin) 大推的世界級自學名師。曾任職於寶鹼 (Procter & Gamble)，期間他成功為公司扶植出許多新產品，並開發出全球網路行銷的量化策略。後來致力於自學 MBA，所著的《不花錢讀名校MBA》出版一年已有 12 種語言譯本，獲《商業周刊》、《財星》、《Fast Company》等雜誌競相報導。

喬許現將觸角伸向更廣泛的學習層面，鑽研如何用最快速度學會任何技能。他研擬出一套速效技能習得的系統化作法，依此只需投入二十小時的專注練習，就可從完全沒概念、進步到表現得還不賴。希望藉此協助更多人重新拾回學習的熱情，並從中獲得更多的成就與樂趣。

## 書籍目錄

給讀者的話

第一章 一個學習狂人的生活寫照

我天生就是自己動手做做看的個性。如果有必須完成的事，我情願自己先嘗試，不先找幫手。即使別人可以做得又快又好，我還是不樂意剝奪自行學習的體驗。

第二章 黃金20小時學習法的十大原則

選擇一項你會喜歡的技能

一次只學一種技能

決定你的學習成效目標

將這項技能拆解成幾項子技能

取得不可或缺的工具

消除阻撓練習的障礙

抽出專心練習的時間

建立快速的回饋迴圈

短時間的計時密集練習

練習的重點是求多、求快

第三章 有效學習的十個重點

研究你想學的技能及相關的主題

一頭栽進

找出心智模型和心智掛鉤

想像事與願違的情況

跟老鳥談談，設定合理的期待

去除環境中的分心事物

定期溫習以鞏固記憶

建立行事架構和檢查清單

預測結果並加以驗證

尊重你的生理需求

第四章 學習實例：瑜伽

第五章 學習實例：程式設計

第六章 學習實例：盲打

第七章 學習實例：圍棋

第八章 學習實例：烏克蘭麗麗

第九章 學習實例：風浪板

後記

# 《學得快才會想學！》

## 精彩短評

1、搜集資料，快速閱讀，找出共性，設定目標，分解成小步驟，一個個練習。

## 精彩书评

1、1大约花掉20小时学习新的技能，就能突破挫败障碍，从对所学的新技能一无所知，变成做的还不赖。2学会新技能的关键就在专注练习，重点在于需要专注练习多久，才能达到你的目标。3拥抱够用就好的概念，是快速学会技能的关键。4学习一项新技能需要多少时间，主要看你肯花费多少时间专注的刻意练习，进行聪明的实验，以及需要学到什么程度，才符合你想要的技能水平。5但你耗费在学习的总时数，绝对会比不做好规划就展开练习来的短，短的多。6成长心态的人，则相信练习以及毅力可以提升自己的技能与能力，他们要是写错一些数学题目，不会认为是自己没有数学天分，而会归因练习不够，只要耐心练习，数学迟早会进步。7认知过程1理解你想学习的技能，做研究，思考操作步骤，将技能分解成容易应付的几个部分。2练习技能，留意环境反馈，根据这些反馈调整做法。3基恩能够的操作又快又好，不假思索，也不必特别的注意操作的过程。8拆解一项技能也比较能免除无力招架的感觉，犯不着同时练习一项技能的每一个部分，把心力集中在投资报酬率最高的那些子技能上面。学习的效率越高。8在开始练习之前拆解技能，也让你可以判断一项技能的哪些部分在初学阶段不重要，在学习的初期阶段排除无关紧要的子技能或技巧，就能把更多的时间和精力用在学好关键的子技能。9每天抽出90分钟的练习时间，在时期那宣誓至少20个小时的练习，一旦开始学习，就能持续练习，直到完成20小时的目标。10练习的重点是求多求快。11我们很容易觉得自己已经为了一项技能已经投注大量时间，可是根本没什么练习，如果你长久以来都想要学会某件事物，你痴想自己变成高手，但是迟迟不肯开始学，多年来一直将心思和情感投注其上，却在原地踏步，若是你不知道想达成什么目标，或者没达成目标的实际策略，你可能会浪费一样多的力气在无用的乱枪打鸟。12快速搜集该技能的广泛知识，精确的全面了解技能习得的实际过程是什么样子，当你在不同的参考书上看到相同的概念，和工具，大可相信你察觉到的模式是正确的，据此规划。13前期研究是判断关键子技能和重要概念。14当你对这些资讯有了一些体验之后，自然就会理解了。15你在研究阶段自然会察觉到一些模式：反复看到的观念和技巧。16我不需要把找来的这些书都看完才开始写程序，我必须立刻开始写真正的程序，万一卡主了，再回头查看资料。17熟练加上睡眠才能生巧。18我只要花费时间先做点研究，花大约20小时专心的持续练习。19先学会重要的子技能，很容易持续进步。20预先立发誓，在随后的一个月每天里练习那项技能，一个小时左右，当你实际展开练习，学习的速度必然会让你预料的快，拆解技能，拨出时间，尝试新事物，大脑会自动学会技能，这是大脑的工作。21记住，踏出第一步后不能停，直到达成学习成效目标或者练习满小时才罢休，需要挣扎就挣扎吧，但不要停止，展现你韧性，继续挺进，你一定会成功，你需要的只是练习。

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](http://www.tushu000.com)