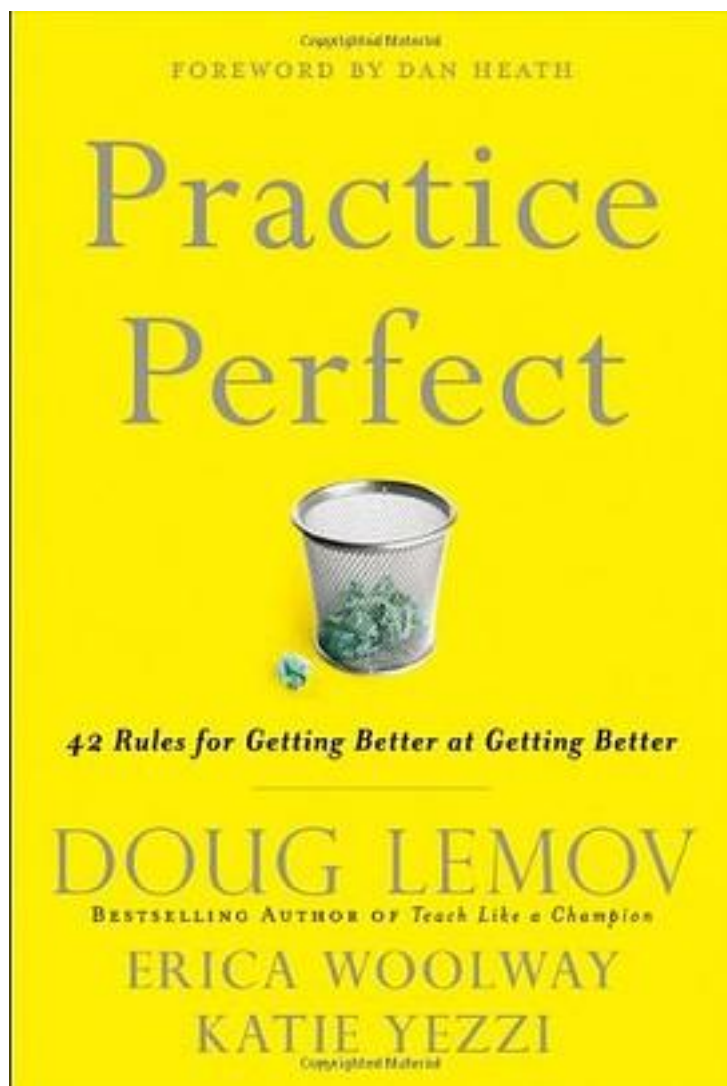


# Practice Perfect



[Practice Perfect\\_下载链接1](#)

著者:Lemov, Doug; Woolway, Erica; Yezzi, Katie

出版者:Jossey-Bass

出版时间:2012-9

装帧:

isbn:9781118216583

Rules for developing talent with disciplined, deliberate, intelligent practice We live in a competition loving culture. We love the performance, the big win, the ticking seconds of the clock as the game comes down to the wire. We watch games and cheer, sometimes to the point of obsession, but if we really wanted to see greatness--wanted to cheer for it, see it happen, understand what made it happen--we'd spend our time watching, obsessing on, and maybe even cheering the practices instead. This book puts practice on the front burner of all who seek to instill talent and achievement in others as well as in themselves. This is a journey to understand that practice, not games, makes champions. In this book, the authors engage the dream of better, both in fields and endeavors where participants know they should practice and also in those where many do not yet recognize the transformative power of practice. And it's not just whether you practice. How you practice may be a true competitive advantage. Deliberately engineered and designed practice can revolutionize our most important endeavors. The clear set of rules presented in Practice Perfect will make us better in virtually every performance of life. The "how-to" rules of practice cover such topics as rethinking practice, modeling excellent practice, using feedback, creating a culture of practice, making new skills stick, and hiring for practice. Discover new ways to think about practice. Learn how to design successful practice. Apply practice across a wide range of realms, both personal and professional The authors include specific activities to jump-start practice Doug Lemov is the best-selling author of Teach Like a Champion A hands-on resource to practice, the rules within will help to create positive outliers and world-changing reservoirs of talent.

作者介绍:

道格·莱莫夫

哈佛商学院的工商管理硕士，美国畅销书作家、权威教育家、著名培训师。

道格是教育、发掘人类潜能、积极心理学等方面的权威专家。不仅如此，他还是全美培训界最引人注目的明星，他关于练习的理念和方法，一直被大多数教师、经理、企业管理者实践，所有遵循这些方法的人，都成功掌控了自己的工作和生活，并从中获得了无限快乐和幸福。

他还撰写了畅销书《像冠军一样教学》（Teach Like a Champion）

艾丽卡·伍尔韦

非凡学院团队的首席主管。她和她的团队每年都要培训成千上万的绩效卓越的学校、企事业单位的员工，让他们能够成功地胜任自己的工作。

凯蒂·叶兹 纽约非凡学院分院创始人。她曾参与全美广受推崇的"新型领导者"项目。

目录:

[Practice Perfect 下载链接1](#)

标签

方法

英文原版

有声书

学习

Self-Improvement

电子版

总有那么一点

其他

## 评论

如果列了10条而不是42条，我会给它五星。核心：（1）encode success, （2）practice the 20% that matters 80%, （3）practice makes permanent, not perfect.

對一般人用處不像吹得那麼大，但對教育、培訓者有很大幫助。

浓缩一句话：perfect practice makes perfect

Practice doesn't make perfect, it mkaes permanent.

@2014-04-20 22:20:32

书评

翔哥在时间管理沙龙上提到了：学、习、演、练四个字，《练习的力量》说的就是第二点。记得@秋叶老师在年初做计划的时候提到一点，说他每年的计划就是养成一些新习惯，改掉一些坏习惯。在这本书的序言里，我看到了类似的话“一个改变等于一个机会，很多简单的行为其实是一种...

-----  
最近看了一本书《练习的力量：把事情做到更好的42法则》，作者是美国的教育导师。书名很平淡，内容却很干货。成功令人瞩目，但是背后反复刻苦的练习却常常被人忽略。成功者的练习有什么不同，而通往成功的练习模式又应该是怎样的，作者从大量对顶级运动员、专职教师、专业人士...

-----  
想像鸣人一样成为屌丝逆袭高手？“刻意练习”少不了；  
如何快速启动“刻意练习”？就这两步： 第一步：技能分解 专项练习  
心脏手术堪称是一项繁复浩大的工程，一个医生在踏上手术台为病患实施心脏手术前通常要练上好多年。千头万绪究竟从哪里入手？ 让医学院的学生明白整台手...

-----

-----

-----

-----

-----  
两本书用了两个早上就翻完了。

对，是翻，下次见面我可以表演给你看“翻着看书”。也许，很多时候是讲逻辑；也许，先后次序也很重要。

看完《神奇的早起》后，我的生活习惯与思维方式发生了很大的变化。

当然，应该也与当时看这本书当时的境遇有关。阅读《刻意练习》和《精...

-----  
《刻意练习》荐语

打小时候，我们就被家长和老师们灌输了无数的天才人物故事，牛顿、爱因斯坦、高斯、达芬奇、莫扎特、居里夫人……，他们既天赋异禀，又勤奋异常，这让我们又羡慕又惭愧。我们总说自己没那种天赋，而父母则总认为你不够刻苦，特别是如果父母们知道一个非常时...

-----  
刻意练习的核心是优秀习惯的养成。分成三部分：1. 刻意练习是一种专注训练的方法  
2. 科学的刻意练习事半功倍 3. 关键在于实践 个人体会：1. 可量化有效的目标设定 2. 训练动作的按步骤分解 3. 专注于20%的核心技能的提升 4. 给训练起个简短可记的名字 5. 及时反馈训练的过程...

-----  
#slidereading #20170729 #practice perfect #1.这是一本什么书

这是一本名副其实的练习书，在所有讲刻意练习书中，有的讲述理论，有的介绍理论，但唯独这一本是着眼于如何用最科学的精进方式把事情做到极致，如同副标题所说那般-42 rules for getting better at Getting better...

-----  
最近在牛犊会读书群里读书，柏永辉老师推荐了这本书，奉上读书笔记！

练习是一种简单到极易被人忽略，却又无比强大的成功模式！练习极简单，又极复杂，每个渴望进步的人，无论从事什么行业，无论是领导者还是员工，都希望掌握练习的方法，抓住练习的规律，以把事情做到更好。...

-----  
不错，书中的练习法则充满智慧，而且效果也蛮好的。可以运用在自己的生活和工作中。任何事情其实通过练习之后，都能变得更好，不是吗？

人们通常会为自己不愿意面对的改变找来各种理由，其实根本原因不过就是对事情把握不清：“我就是不知道该做什么、怎么做，因为我没有练习...

-----  
很有启发性的书，朋友推荐看的，的确有很多可以借鉴的地方。  
生活中，我们会不止一次地面临这样的选择：我们究竟是满足于依靠自动导航去往目的地，还是更愿意在经历艰苦跋涉后一览众山小？我们究竟是要不经思考、一味地埋头苦干，还是要开动脑筋、积极练习？如果...

-----  
[Practice Perfect\\_下载链接1](#)