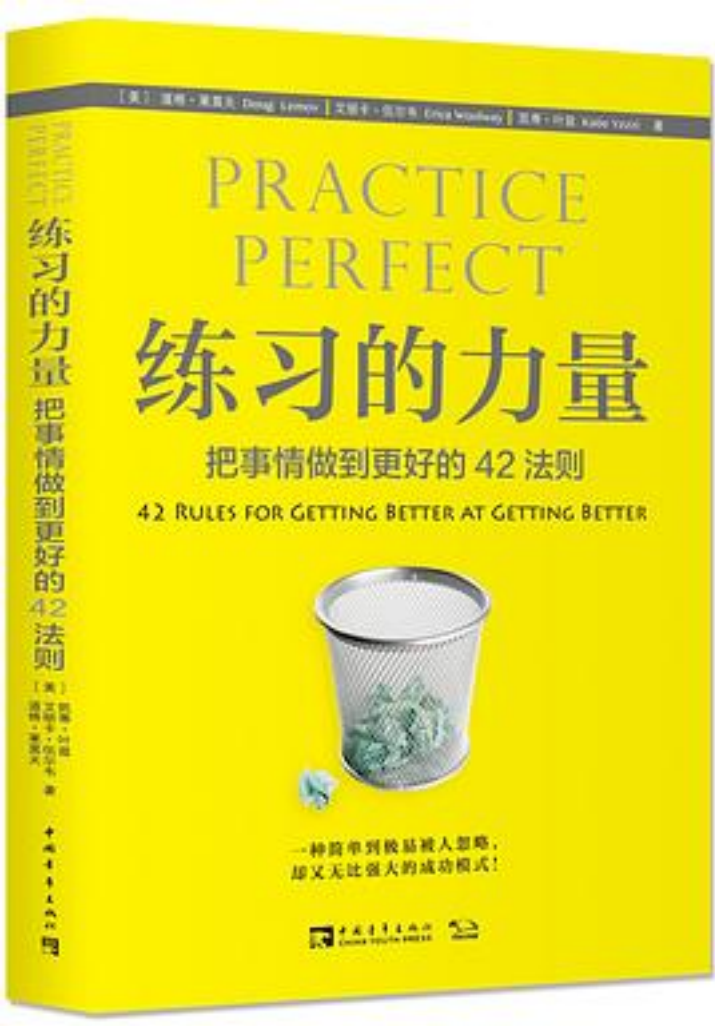


# 练习的力量



[练习的力量\\_下载链接1](#)

著者:道格·莱莫夫

出版者:中国青年出版社

出版时间:2014-4-1

装帧:平装

isbn:9787515310022

一种简单到极易被人忽略，却又无比强大的成功模式！

席卷欧美的练习狂潮，为你带来通往成功的强劲力量！

一旦你开始练习，就意味着对世界宣布：我可以变得更好！

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。那些持续奋斗、成长和发展的人之所以成功，正是因为他们一直在不断地练习。

《练习的力量》作者通过大量发生在顶级运动员、专职教师、资深律师和经验丰富的外科医生身上的实例，有理有据地告诉我们生活中最重要的事情是如何在精心策划的练习方案指引下发生翻天覆地变化的。

通过阅读《练习的力量》，每个人都会悟出一条亘古不变的真理——通往成功的道路必然是由持之以恒的练习铺就而成。在本书中，作者立足42条具体、实际的法则，教会每个人利用那些经过仔细筛选且相对简单的方法，以帮助人们成为更好的自己。

这些练习法则包括：将练习变成一种习惯、优势练习、纠正错误而不是批评错误、准确无误地模仿、专注细节、行动为先、抓住重点、高效沟通、统筹兼顾等等。《练习的力量》一书中涉及的方法，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。

媒体推荐：

“很好”与“最佳”之间的差距不在于天赋或志向，而在于练习。因此，《练习的力量》成为了一本你不容错过的成功宝典。书中既不乏有据可循的法则，丰富多彩的实例，也有关于如何设计制定练习方案、如何开展练习活动的详实技巧与方法，可谓开创了同类题材书籍的先河。如果你想实现自我完善，或是帮助他人更进一步，那么《练习的力量》就是你的不二选择。这是作者为每一位读者准备的礼物。他们将开启完美之门的钥匙交到了读者手中。请握紧这把钥匙并加以善用。不要等待，就是现在。

——吉姆·库泽斯，畅销书《领导力》合著者；

圣塔克拉拉大学，列维商学院，院长执行理事

道格·莱莫夫再度重磅出击。在《练习的力量》一书中，他带领我们所有人向着成功迈进。如果你想超越自我（或是想助人一臂之力），这部集技巧与方法于一身的优秀作品将成为你探索途中的指南针。

——丹尼尔·H. 平克，《驱动力》与《全新思维》的作者

这是一个恰逢其时、吸引眼球，而且并非遥不可及的命题！通过不断优化、明细训练步骤从而实现自我完善，这是追求成功路上的制胜法宝。

——道格拉斯·R. 柯南特，金宝汤公司的前总裁、首席执行官、董事；

《纽约时报》畅销书《触点》作者；

美国培训与发展协会“职场学习与绩效”2012年度冠军

成功没有捷径，无论在课堂、赛场还是商场上都是如此。《练习的力量》的作者为我们呈现了一幅清晰而且切实可行的蓝图，它指引我们培养练习的习惯从而确保能获得持久的成果。我尤其希望那些有追求、有抱负的人能研读本书。通过努力并按照书中所教的训练方法加以实践，我相信我们一定可以做到更好。

——米歇尔·D.

艾斯纳，华特迪斯尼公司前董事长、首席执行官；纳特公司创始人；斯纳基金的创始人之一

《练习的力量》为那些信奉以人为本的机构和单位奉上了一部宝典，它以一种可能已经被遗忘的，简单却又强大的方式帮助人们成长、进步。我们的学校、学校领导还有教师必须具备引领学生走向成功的能力，而我坚信《练习的力量》为此创造了必要条件。

——琼·克劳德·白沙，芝加哥公立学校首席执行官

我几乎是一口气读完了《练习的力量》，我想设法地让它们在我的实际工作中大放异彩。在希斯兄弟、阿图尔·加万德、丹尼尔·可伊尔、马库斯·白金汉、丹尼尔·威林厄姆和其他人的研究基础上，本书作者着眼于一个堪称经典的问题——知道该做什么和付诸实际行动之间究竟相距多远——并提供了42条充满智慧且易于操作的法则来缩短两者之间的距离。每条法则都脱胎于一个故事，并以一种让读者倍感亲切的口吻娓娓道来，它让阅读的过程变得妙趣横生。每条法则其实都是一种详实具体、便于执行的方法，能够帮助我们和那些我们正在训练的人，做好我们一直想做却又不知该从何下手的事情。

——希瑟·柯克帕特里克，大志公立学校，教学副校长

《练习的力量》为如何练习设定了新规则，并将成为值得我一读再读的力量源泉。我的练习成效不再以周为单位加以衡量，而是以天为周期，争取一天更比一天强。

——布伦特·马丁，教育学博士，教育学研究生委培学院教务长

这是一条亘古不变的真理——无论你是一个想要磨练医术的外科大夫，还是一个想要知道如何管理班级的教师，通往成功的道路必然是由持之以恒的训练铺就而成的。在本书中，作者立足42条具体、实际的法则，教会每个人如何利用那些经过仔细筛选且相对简单的方法来确保这些训练最终能帮助人们达到完美的终点站。

——凯瑟琳·波特·玛吉，伯纳德·李·施瓦茨政策研究员；

托马斯·布朗·福特汉研究所，高级总监

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: 序言  
引言 练习是一种简单而强大的成功模式  
前言 练习的力量  
反思练习

### 法则1 成功密码

练习者至关重要的目的就是要保证练习方法正确得当，不管练什么。

### 法则2 练习20%

如果你想变得优秀，就应该专注地练习能给你创造价值的20%的技能，而不是把大量的时间花在另外的80%上。

### 法则3 将练习变成一种习惯

人类的大脑在完全无意识的状态下，听令于那些通过反复练习而习得的行为，因此有些知识是你无须通过意识来获取的，你只需不断地练习便可获得。

### 法则4 激发创意

所谓创意，其实就是一个经常躲在练习身后的淘气鬼。如果想要更有创意，一个绝佳的办法就是争取将更多的技能动作转化成习惯性的自发行为。

### 法则5 以目标取代目的

目的是指练习者知道自己想要练什么——比如，你想要练习传球，而目标则意味着在训练的最后阶段练习者能做到什么——比如，可以将球贴着地面准确传到20码开外的指定位置。

### 法则6 优势练习

练习优点就像一份额外的奖金，它让我们牢记什么是我们擅长的，并让我们坚信有朝一日可以在某个行业或某项任务中做出成绩。如果人们在练习中能体验到更多的成就感，他们就会练得更多，自然，他们也会变得越来越好。

### 法则7 区分专项训练和实战演练

专项训练让练习者意图明确地把技能练到纯熟精透，实战演练则能帮助练习者判断自己是否为正式上场做好了准备。

### 法则8 纠正错误而不是批评错误

说服练习者以不同或更好的方式把出错的动作再做一遍，而不是仅仅告诉他们这个动作做错了或者本来可以做得更好。

### 如何练习

### 法则9 找到制胜法宝

要想成功，无论对于团队还是个人而言，第一步就是要研究和分析成功者如何获得成功，并找到他们的制胜技能。

### 法则10 专项练习

真正的练习始于将每一个技能或技能动作分解成一个个便于练习者快速领会掌握的步骤。

### 法则11 为练习命名

为练习的技能起个名字，其实相当于在你的团队内创设一门专属的语言。如果这些行之有效的技能恰恰是你希望团队成员能够专心练习的项目，那么理想的名字应该是合理并且便于记忆的。

### 法则12 整合技能

将各种技能统合起来，使练习环境尽量接近真实环境，以确保成功的场下练习转化为成功的实战表现。

### 法则13 制订计划

谁都不会质疑为练习制订计划的必要性。教练、经理以及员工培训师在他们训练球员、培养员工时都会努力按计划做好一切准备，但是你是否思考过一份优质计划的要素究竟是什么？哪些要点能确保计划有效推行呢？

### 法则14 充分利用每一分钟

练习效果的好坏，工作效率的高低，差异就在于有没有建立起一套完美紧凑的工作流程，让练习者以无可比拟的效率开展工作，从而获得极高的产出。

### 示范

法则15 练习的示范和描述

对所练习的内容进行精准的示范和言简意赅的描述，能够帮助练习者进行深入练习，灵活应用所掌握的技巧。

法则16 预先告知关键点

如果没有预先点拨，练习者很可能只关注到一些次要的皮毛，甚至有可能按自己的误解吸收了与成功背道而驰的错误信息。

法则17 示范要令人信服

只有当人们亲眼看到面包指导师从烤箱中端出诱人的面包时，人们才会真正相信自己正在学的烤面包技术是有效的。

眼见为实！也只有当人们亲眼看见一项技能真的管用时，人们才会有动力去努力尝试。

法则18 拥有高期望

高期望是练习者进步的动力，要鼓励练习者尽可能地做到最好。

法则19 准确无误地模仿

人们很容易忽略这样一条规则，那就是初学者可以而且应该直接模仿示范者。只有模仿才能让他们单纯地重复他们所看到的，做到熟能生巧。

法则20 专注细节

尽管练习“细节”很耗时间，但是对于成功的练习来说，这一先期投入的回报是非常可观的。

法则21 过程与结果同样重要

当你成为公司里的佼佼者时，请认真思考哪些关键步骤帮助你成就了你的优异表现，并将这些步骤一一示范给想要取得成功的人看。

法则22 记录关键镜头

为了将某项技能学得更加到位，你必须无数遍地分解、慢放或者重放某些关键镜头，只有这样你才能变得更快、更强、更有力。

反馈

法则23 有效利用反馈

如果人们得知自己的练习很成功、很有效，他们就很有可能相信练习，并且积极地加入到练习中去。

法则24 行动为先

记住，我们有很多时间可以用来事后反思，但我们能聚在一起共同练习的时间却是弥足珍贵的。

法则25 即时反馈

如果发现问题不立即指出，那么后来的纠正就会失去效果。

法则26 正面反馈

在人们所擅长的事情上，或者在他们将现有的天赋应用在全新的领域中时，人们往往能够获得更快、更大的进步。

法则27 抓住重点

在职场上，我们会遇到很多难题，但是我们必须先解决最重要的问题。

法则28 让反馈成为一种习惯

如果你关心在乎一个人，就给他富有建设性的反馈意见，如果你不在乎一个人，那么就一个劲地拣好听的话说。

法则29 立足于解决问题

在和孩子相处时，我们经常会犯这样的错误。想一想，如果我们将描述问题的语句“不要开小差”变为告诉孩子应该怎么做“坐到桌边来，开始做作业”，那么情况将会有巨大的改观！

法则30 正确接受反馈

你如何才能确保人们听懂了你说的话呢？其中最简单的一个方法就是让接受者概述一下你的意见，这样你马上就能明白接受者听到的和你所说的是不是一回事。

创建练习文化

法则31 勇于应对错误

不管是在职场、教室或是团队中，人们采取什么态度来面对错误取决于平时人们如何谈论错误、如何解决错误。

法则32 冲破练习壁垒

消极抵抗，往往是源于缺乏清晰的认知。

法则33 让练习充满乐趣

没有乐趣的工作就是一份苦差，单调乏味的练习无法培养出冠军，也无法造就一个伟大的团队。

法则34 让每个人都行动起来

确保团队中的每一个成员都甘冒风险，参加练习。

法则35 增强责任感

当团队成员为彼此付出时，每个人的成功就会紧密地联系在一起，而团队也会因此获得更大的成就。

法则36 巧用练习发掘潜力

如果你训练一个人，在开始训练时，他的整体水平以10分为满分的话他只能拿6分，但是他乐于参加练习，乐于接受意见，那么他将很快达到10分的水平。

法则37 表扬

在公开场合进行表扬，它的作用通常能发挥到极致，因为它能给予被表扬者应得的关注，更重要的是，它可以让其他人知道什么是你的团队、你的公司所赏识的行为。

实践

法则38 找准观察点

在练习了新技能后，我们必须在实际工作中应用这些技能，然后观察在应用技能的过程中所出现的问题，并解决这些问题。

法则39 善用简短的提示

现场指导只能用简单的语言或手势提示比赛者或表演者使用已经学会的技能。

法则40 高效沟通

在练习中进行高效沟通，有助于保持低交易成本，从而将投入练习的时间最大化。

法则41 统筹兼顾

如果你能在支持与要求之间“左右逢源”，就一定能提高团队的工作表现，并且和同事保持良好的合作关系。

法则42 效果测评

为了保证练习能催生成功，请务必测评练习的影响和效果，它不仅能帮助你改进练习，而且还能告诉你有没有练对技能。

结语 如何应用练习法则

· · · · · (收起)

[练习的力量\\_下载链接1](#)

标签

自我管理

学习

方法论

学习方法

自我修养

个人管理

教育

练习

评论

机场的书果然不能买

有很多不错的原则可以应用，其实练习就是应该找准目标，即时反馈，及时调整，形成肌肉记忆

rules类的书籍一般都不会很厚，其实如果把这本书写的更详实，之后再配上案例操作手册，我估计这本书的评分会很高

非常好的一本书

力荐

入手很久都没看，在翔哥的时间管理沙龙上再次被肯定，回家就把他拿出来，用半天时间看完了，人果然是不能懒。评价：通俗易懂可上手，一本商业书籍写成这样已经非常OK了。五星推荐。值得反复练习。

2015/3/14完成第二次阅读。精简了书摘，写了阅读笔记。现在就等着实践了。

-----  
这种励志的书总不能引起我的共鸣，是我太浮躁了吗

-----  
通过此书，制定了一个比较行之有效的练习方案，那么我想这本书的意义就彰显了。至于书本身，当然并不完美，有些部分略水，但是只要自己能用到，不就挺好的么：)

-----  
搭配一万小时来看更好。

-----  
也是差

-----  
过程和结果都重要

-----  
有些法则比较牵强，感觉是凑出来的，有些还是很不错的，关键还是如何去实践，也就是将练习这套方法应用到自己和组织身上。

-----  
我们需要的是真正意义上的练习，而不仅仅只是一味地重复。

-----  
练习、示范、反馈

-----  
值得一读再读

-----  
用起来，想办法做到最好，你就会是最棒!



-----  
很实在的一本书，很多有用的实际操作指南。感觉教师能从中获取更多。

-----  
20161025

练习说起来容易，做起来难。除了要坚持更要有方法。本书提供了有效的练习方法，可以适用很多方面。学到不少以为知道但实际没注意的内容。

-----  
其中很多方法都是老生常谈的东西，我觉得还有一些不仅仅是练习的方法，而是做人做事的方法。另外，如何领导一个团队，也可以从中得到一些启示。  
书不难读，花几个小时过一遍就可以了，很多章节都可以只读一个标题。

-----  
[练习的力量\\_下载链接1](#)

## 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 bette...

-----  
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...

-----  
[练习的力量\\_下载链接1](#)