

# 一万小时天才理论 (经典版)



[一万小时天才理论 \(经典版\) 下载链接1](#)

著者:[美] 丹尼尔·科伊尔

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2015-9

装帧:精装

isbn:9787213068140

[内容简介]

● 天才是天生的还是后天的？基因与环境那个力量更强？天才拥有的细胞类型，我们其

他人也拥有。一旦有人花费一万小时进行精深练习，任何人都可能获得世界级技能！

●熟练掌握技能的正确练习方法是什么？《一万小时天才理论》帮助你破解才能密码，为你诠释精深练习的三大秘诀！

●美国的儿童知道：如果不成功，那就再试一试；德国的孩子受到这样的教育：如果想变聪明，请犯错。这些谚语说得对，但是他们背后得原因绝对不是你想象的那样。犯错不是罪，而是信息，那些不敢冒险的人永远无法发展他们的才能。

●我们如何在一万小时的历程中坚持下来？《一万小时天才理论》带领你看到人们的情感、个性与激情的力量，帮助你寻找激发与维持激情的钥匙。

[编辑推荐]

●全新诠释天才的“一万小时法则”。大声告诉你：“了解异类还不够，我们的目标是成为异类！”

●作者将拜访世界上最成功的足球运动员、银行劫匪、小提琴手、战斗机飞行员、艺术家、滑板爱好者，见证“一万小时法则”规则的运作。

●作者将访问各类科学家、教练、老师、人才研究专家，揭示技能学习过程的新秘密。

●《纽约时报》畅销书作家颠覆巨献，推翻你对天才的一切想象。《异类》背后的天才理论，为你打通通往异类的每个环节！

作者介绍：

丹尼尔·科伊尔

●畅销书作家，美国最优秀的运动书籍作家之一，致力于研究运动界中英雄与奇才的学习方法与成功经历，喜爱探索天才的秘密。

●其著作《兰斯·阿姆斯特朗的战争》(Lance Armstrong's War) 荣登《纽约时报》畅销书榜。纪实作品《硬球》(Hardball: A Season in the Projects)，记录了一群孩子的棒球竞技旅程，成为好莱坞票房影片《临时教练》剧本原型。

●担任《户外》(Outside) 杂志特约编辑，曾两次入围美国杂志奖候选名单。

目录: [目录]

中文版序

前言

第一部分 精深

01 冒牌哈佛

莫斯科一个简陋的网球场，巴西圣保罗足球场，达拉斯的一个录音棚，一家破败的音乐学院，加勒比海上一个为棒球疯狂的小岛国，它们取得的巨大成就使其赢得了“冒牌哈佛”的称号。

02 才能细胞

任何领域的任何专家都要经过一万小时专心致志地练习。网球女运动员的体力巅峰在17岁，所以她们应该从7岁开始；男运动员的巅峰来得较晚，所以9岁也行。

03 天降人才

大部分有关人才的故事都惊人的雷同：一个孩子从天而降，完全没有预警，打破了日常

生活的平静。这个孩子在绘画或数学或棒球或物理方面拥有神奇的天赋，他凭着自己的才华，改变了自己的生活以及身边的人们。

#### 04 三大秘技

看见邻街那个傻孩子突然成了著名摇滚乐队的主吉他手，讶异的同时还有点隐隐作痛。

“这才华究竟是哪里冒出来的？”

#### 第二部分 激情

##### 05 信号

我问那些表现出天赋的人，他们对小提琴、唱歌、足球、数学的激情从何而来，大部分人都感到这个问题有点莫名其妙，仿佛我在问他们何时学会了呼吸一样？他们普遍的反应是耸耸肩说：“不知道啊，我一直就这样。”

##### 06 疯狂的海岛

说服守财奴打开金库是一回事，而说服他每一年每一天都大肆铺张吃烤鹅，这又是另一回事。激情迸发之后，库拉索岛非常偶然地成为了天然的个案。

##### 07 点燃明灯

两位失意的“X一代”冒出了一个反常的想法：不再与教育系统抗衡，而是打算开办一所自己的学校。他俩将这个项目命名为“KIPP——知识就是力量计划”。

#### 第三部分 伯乐

##### 08 伯乐的武器

他们记录了2

326次不同的教学行为，并加以编码。其中仅6.9%是表扬，只有6.6%是表达不满；而75%是纯粹的信息：该怎么做，怎么做，何时强化。

##### 09 伯乐的一万小时

“由我告诉他们方法，或者由他们自己搞清楚，如果可以选择，我每次都选择第二个。你应该培养孩子成为独立的思想家，问题解决者。看在老天的分上，我可不想天天盯着他们。你不能永远养着他们，重要的是，他们得自己解决问题。”

##### 10 伯乐的赌注

伟大的教练就像美国航天局的工程师，呕心沥血地培育人才，当火箭起飞时，自己却留在原地仰望。但是事情也有例外，整件事的起因是一个价值6000万美元的选择。

后记 一万小时的世界

译者后记

· · · · · (收起)

[一万小时天才理论（经典版）](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

自我完善

成功励志

个人管理

方法论

励志

成才

天才

评论

一万小时是一个很伟大的理论，但这本书是一本很失败的书，别指望从中看到什么有效信息，全书几乎是由废话构成，作者的初衷不过是东拼西凑出一本带着流行标签可以圈钱的“书”而已。

一个精深练习的概念加一个髓鞘质就搞出一本书。书中的很多例子都有些牵强，有种为了证明而证明的感觉。

2016年等50本。本年度的100本阅读计划提前过半。又是本应一篇长微信图文就能说明白，非要啰嗦一本书的情况，这也是现在很多“应季书”的通病吧。不过关于髓鞘质的研究解读，关于一万小时天才理论在各种场景下的应用，还是值得一读的。用庖丁的话一言以蔽之：“无他，唯手熟尔。”

反反复复的说髓鞘质和精深练习，有点乏味和空洞

所以，这其实是一本关于髓鞘质的科幻小说？

微信读书第一本，老实说体验没有豆瓣阅读好，但是潜力巨大。本书案例详实，实为神经与心理学实践应用指导手册！翻译的书名略浮夸，原书名为“The Talent Code”，动辄冠以“天才”真是够了，现观国人最缺的是“勤才”，就像广为流传的那句话说的，“以多数人的努力程度来看，基本是轮不到拼天赋的时候”。

15分钟就该看完的书...精深练习10000小时（所以尽早开始练习吧）+兴趣&激情+经验丰富的导师指路=大脑里髓鞘质的生长。原理在于：人做每一个动作都是依靠脑海里的神经回路，就像电流一样，而髓鞘质便是包裹在这电流外的绝缘体。这些绝缘体越厚，神经回路就会越准确、越快速地将信息传达给肌肉，伟大的技能者就诞生了。而髓鞘质的厚度与练习的精深程度有着直接关系。技能练习的越频繁，就越能自如地运用技能。精深练习方法有三：组块化练习：分为三个步骤：整体吸收，分拆组块和放慢练习。重复练习。有目标地奋斗：选定目标、努力争取、评估差距、回到初始。髓鞘质生长的最大障碍是老化，但分解了仍然长出新的，医学上，一个人的受教育程度可以有效的预测其阿尔兹海默症的发病率。所以，克服老化的最好办法就是：用进废退。

美国人总喜欢把一篇论文能讲清楚的科学理论水成一本畅销书。确实是教与学心理学的研究

框架清晰，髓鞘质的鸡汤文让我知道了必须早努力的必要性

知道这个道理的就不用看了

熊猫书院精读

很久不读商业性图书。书名是天才密码，一万小时天才理论有点以偏概全。精深练习加名师指导，其实细想并没什么新鲜的，只不过以一个新的角度阐释罢了。

犯错让你更聪明！

建立意愿（激情+目标），找到一个笨功夫（一个精深练习领域，一个有很多错误可以修正的领域），然后坚持一万小时。在这个过程中，也许还需要一位好教练（纠错机制）。这个理论和九真奇才大师班的教育方法是相通的。

-----  
太啰嗦

-----  
打鸡血好文。

-----  
通过科学证明了，如何培养人才：激发热情，精神练习，每天五小时的时间累积。并且，爱学习的人，脑构造都会日渐发生变化呢！

-----  
换个角度想，作为励志书来看其实还好么。

-----  
不该浪费时间读这种书

-----  
微云

-----  
[一万小时天才理论（经典版）](#) [下载链接1](#)

## 书评

这本书和其他几本关于一万小时的书一样，都是基于埃里克森和赫伯特·西蒙的“十年法则”的标志性理论，但这本书通过新的内容到了新的高度，新的内容是关于髓鞘质的，作者把髓鞘质称为才能密码。才能密码 1.

髓鞘质，髓鞘质给神经回路包裹上绝缘体，髓鞘质越厚，绝缘性越强，...

-----  
一、每个人都有个天才梦。

这并不丢人，甚至可以说是优良的品质，多数人，只怕是不够投入，太早醒来。

张爱玲也有个天才梦，“从小被目为天才，除了发展我的天才外别无生存的目标。”虽然她说“当童年的狂想逐渐褪色的时候，我发现我除了天才的梦之外一无所有——所...

这几天阅读了《一万小时天才理论》这本畅销书，以及其两个践行者博客的相关文章。有一些启发，也有一些怀疑，理论的真实性还不得而知，可以作为努力的方向，但还是要辩证的看待问题，毕竟，别人说什么就信什么，挺傻的。

首先，一万小时天才理论的核心观点是这...

《一万小时天才理论》书评

其实书名可以改成《杀死天才》，我们总会发现身边有太多“天才”了，羡慕朋友拥有的音乐天赋、语言天赋、运动天赋等也成为了一件“理所当然”的事情，但是“天才”真的是天降人才吗？“科伊尔在大量实例的支持下，推翻了...

关于本书我在豆瓣看到很多书评，对书的内容讨论已经很不错了，不过我还有一些自己的看法，算是抛砖引玉吧~~

在此，我想澄清的是一个人经过一万个小时的精深练习就成了世界级的技能，而不是成为天才，天才的形成的确是概率性事件，对于大部分人来说，如果能练成世界...

技能可以让人们的学习事半功倍，[当人们开始学习技能时，基因就不好使了]，本书探讨的正是通过融合精深、激情、伯乐三大要项来掌握技能。一、所谓精深。目标明确，重视错误。一件事情失败之后，要停下来反思原因，然后继续尝试

精深练习是建立在一个悖论之上的：朝着既...

一万小时理论，我已经听过很多次，包括书籍、讲座分享、文章引用。这几天把《一万小时天才理论》这本书翻完，对这个问题有了更多的理解。

首先，虽然听过很多次，但都属于很浅的信息引用：大部分人，都把这个理论等同于“勤学苦练”。如果这么看，所谓的一万小时只是反复...

这是我看的第一本关于天才理论的书，起因是对‘一万小时’的练习来成为某个领域的专家这个理论产生了兴趣。看这本书的时候我同时也开始实践自己梦想的10000小时。10年不过是人生中的一小段，如果能坚持下去，一个人一生甚至可以成为五个领域的专家，想想是一件多么令人兴...

#每天浏览一本书# 18/600

《一万小时天才理论》精深练习就是构建神经回路，并使之裹上绝缘体。三步策略：1. 整理了解一项任务，组块化；2. 尽可能分解成最基础的组块；3. 花时间用慢动作练习，再加速，以了解其内在结构 ...

1.这本书讲啥的？这本书很实在。就是告诉你，如何在一个领域成为天才，成为大师。

2.科学依据？髓鞘质(myelin)

当我们开启神经回路的方式正确时，髓鞘质就给神经回路包裹上绝缘体，髓鞘质越厚，绝缘性就越强，我们的动作和思维就越加精确和敏捷。髓鞘质的重要体现在以下三...

昨天在网上跟朋友们聊起天才这个话题，我认来从来没什么所谓天才，有朋友认为有的，只是我们定义不同，要不你看看苏轼？

持天才论者持两个观点：有些人天生擅长干某些事儿，也许是基因作怪；有些人的能力是上帝或者某种神赐予的，有些人付出比其它人少也能取得惊人成绩——这...

很励志。也提出了切实的可以照做的方法，值得一读。读完听完自己都忍不住想说：

Yes! I can do it! 不过想对比一下另外一个作者的说法，Marcus

Buckingham在一系列的书里面提出，人应该尽量的发挥自己最强的能力，而不要去浪费时间弥补短处，只要选择一种工作让自己弱点无关紧要...

在没有看这本书以前，已经“熟识”在社会上广为流传的一万小时的天才理论：在一个

领域用心花上一万小时，就能成功。

的确，行动起来是非常重要的一个环节。但，就这个广为流传的理论，是何等的单薄，除了打鸡血的励志，有太多可以质疑的地方。好在，这...

---

[一万小时天才理论（经典版）](#) [下载链接1](#)