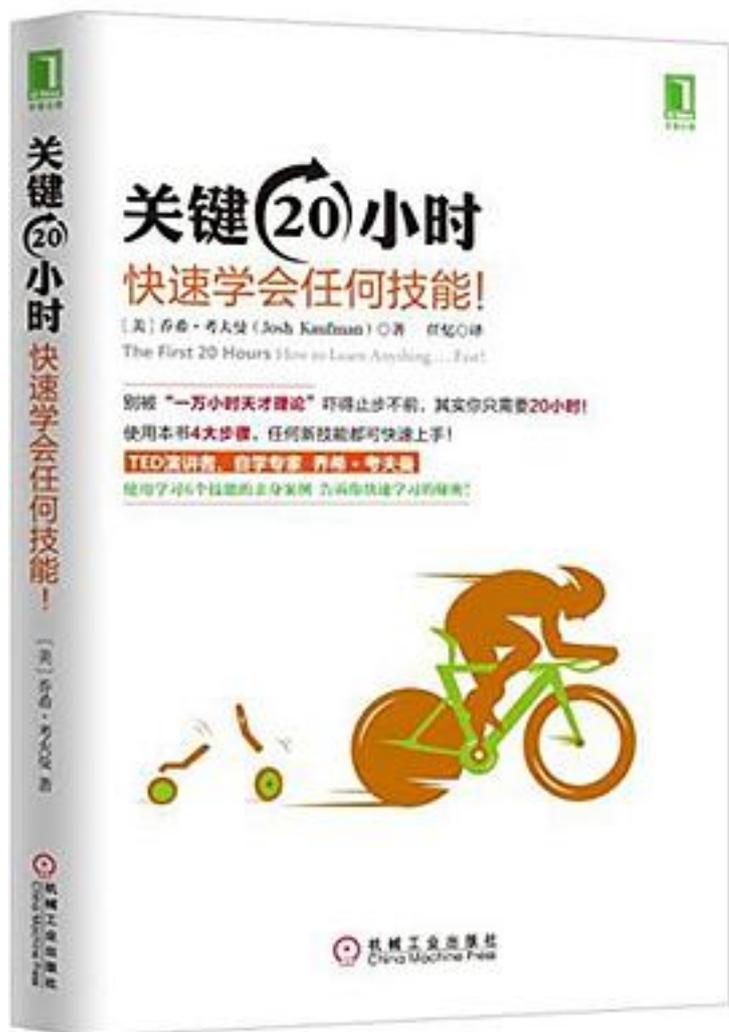


关键20小时，快速学会任何技能！



[关键20小时，快速学会任何技能！_下载链接1](#)

著者:乔希·考夫曼 (Josh Kaufman)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-11-20

装帧:平装

isbn:9787111518624

工作中需要学外语、学软件、学演讲……

生活中需要学烹饪、学乐器、学健身……

快速掌握一项技能，对现代人的生存和发展极其重要，但我们往往难以开始，或者经常半途而废。

阻碍我们学习的因素有很多：

没有时间学习

没有老师指导

对复杂的技能心存畏惧

缺乏他人或自我激励

找不到合适的方法和材料

……

但是，有了本书，以上问题都不再是你学习道路上的拦路虎。

TED大热演讲者、真正的“学霸”乔希·考夫曼向你传授一种在很短时间内快速掌握一门新技能的方法：既不用太痛苦，又不用花太多时间和精力。这套简单易学的方法正是基于他自己的技能学习实践总结出来的。

他指导大家如何把这些方法运用到具体的技能实践中：向你展示他自己如何在20小时以内（每天学习90分钟）便学会6个全新的技能——瑜伽、编程、盲打、围棋、弹琴、冲浪。

如果你只是想掌握某项技能，使其为你所用，而非成为这项技能的世界级大师，那么本书就是为你准备的！快翻开发旧的学习清单，开始愉快的学习之旅吧！

快速学习技能四大步

分解步骤——把技能做最大程度的细分，分成若干小步骤。

充分学习——对每个小步骤进行充分学习，以便进行灵活的练习，并在练习中自我纠正。

克服困难——克服在练习中出现的生理、心理或者情绪上的障碍。

集中练习——至少用20小时集中学习最重要的小步骤。

作者介绍：

乔希·考夫曼（JOSH KAUFMAN）

自学专家、咨询顾问、TED演讲者。考夫曼致力于帮助各个行业的人掌握实用商业知识和技能，专精领域主要包括商业、教育和技能习得。

因为乐于将自学方法传播给广大读者，考夫曼成为一名畅销书作家。他的第一部著作《

在家就能读MBA》成为国际畅销书，同名网站PersonalMBA.com每月有超过5万访问量，总访问量超过200万。《关键20小时，快速学会任何技能！》是他的第二部畅销书，考夫曼与本书同名的TED演讲因生动传授其快速学习的秘密而大受欢迎。

他的文章经常出现在《纽约时报》《华尔街日报》《财富》《时代》《商业周刊》上。

目录: 前言

1 --- 第一章

作者自述

马尔科姆·格拉德威尔真厉害 / 要“学会”而非“学精” / 要“质量”而非“数量” / 什么是“快速技能习得” / 《黑客帝国》带给观众的错觉 / 技能习得与技能学习 / 技能学习的真正意义 / 技能习得和技能训练 / 技能习得和教育、资格认证 / 神经生理学：大脑的可塑性和肌肉的记忆

17 --- 第二章

快速习得技能的10个方法

快速习得技能的10个原则真的管用吗 / 沉浸法 / 重拾旧技能 / 良好的开端是成功的一半

33 --- 第三章

有效学习的10个方法

运筹帷幄 / 实践出真知 / 关于这些技能

46 --- 第四章

瑜伽

学习心得：别把事情搞得太复杂 / “你应该好好认识一下瑜伽……” / “气轮、灵气、昆达利尼静心”，我真受不了 / “面部放松” / “居士”的窘境 / 当学生准备好，老师就会出现 / 这一刻，我想正儿八经练瑜伽 / 到底什么是“瑜伽” / 古典瑜伽体位 / 《瑜伽经》的编纂 / 现代瑜伽的创始人 / 师父的安排 / 新式瑜伽 / 瑜伽=呼吸+运动+冥想 / 摒弃误解 / 瑜伽危险吗 / 制定最可行的目标 / 瑜伽装备 / 学习瑜伽姿势 / 拜日式动作序列 / 记住像达斯·维达一样呼吸 / 站立姿势 / 地板姿势 / 克服困难 / 方法回顾 / 接下来做什么

78 --- 第五章

编程

学习心得：复杂的东西拆解之后就会变得简单 / 进步的代价 / 问题检查 / 系统瘫痪 / 一个潜在的解决方案 / 学习编码 / 什么是编程 / 编程语言 / 像程序员般思考 / 是什么让网络应用程序与众不同 / 网络应用编程语言的选择 / 框架选择 / 解构最终结果 / Ruby升级 / 什么是“Git” / 程序库安装 (gems) / 埋头读书 / 注释和调试 / 交互式Ruby (IRB) 的检验 / 应用#1: Sinatra的静态网站 / 基本应用的创建 / 警告，警告 / Sinatra走上舞台 / 应用#2: Codex-个人笔记本数据库 / 进入DataMapper / 使用DataMapper / Pow函数 / 编码、测试和修改 / 个性化需求，到处都是个性化需求 / 创建页面 / 编辑页面 / 删除页面 / 页面明细表 / 第一次启动应用程序 / 添加侧边栏支持工具 / 添加Markdown支持工具 / 增加安全性 / 添加“Flash”消息 / 代码完成 / 愤怒机器 / 方法回顾 / 接下来做什么

145 --- 第六章

触摸打字

学习心得：老习惯不一定很难改掉 / 键盘背后的生活 / QWERTY布局如何成为通用的标准 / 竞争的出现：Dvorak (德沃夏克) / 一个新的挑战者出现：Colemak / 如有疑问，测试 / Colemak看起来是什么样子 / 如何开启Colemak模式 / 改装键盘 / 我打字有多快 / 翻转开关 / 我已经看到敌人，那个人就是我自己 / 重塑我的大脑 / 修改Keyzen / 精细运动技能 / 睡觉的时候学习 / 认知干扰 / 打破看键盘的习惯 / 达斯键盘 / 刻意练习和环境练习 / 最后的努力 / 每分钟60个单词的印象 / 方法回顾 / 接下来做什么

175 --- 第七章

围棋

学习心得：探索，然后决定 / 放下你的武器，我不会伤害你 / 世界上最古老的战略棋盘游戏 / 战争的艺术 / 游戏的规则 / 宇宙的大小 /

玩家（和计算机）是如何下围棋的 / 一局真正的游戏 / 模式识别 / 运用你的感觉 / 围棋水平 / 准备就绪 / 跟着小白兔（出自《爱丽丝梦游仙境》），进入梦幻的围棋世界 / 排除干扰 / 再学规则 / 不自由，毋宁死 / 请不要自杀 / 逼到角落 / 不可以无限循环下去 / 获胜的条件 / 防守 / 骑士冲锋 / 竹子强于钢铁 / 经受100次战斗的洗礼 / 只有一个“眼”，不好 / 两个眼，很好 / 假眼 / 关于“拆解” / 梯子 / 抛网 / 把练习时间最大化 / 人机对战 / 经验之谈 / 古老的智慧 / “五棋”问题 / 达到目标 / 方法回顾 / 接下来做什么

234 --- 第八章

尤克里里

学习心得：静心、训练、重复 / 关于尤克里里 / 尤克里里：生活的主宰 / 新起点 / 辅助装备 / 有趣的挑战 / 为你痴，为你醉 / 何谓成功 / 四弦乐 / 剖析尤克里里 / 调音 / 音调与和弦 / 演奏和弦乐 / 弦乐练习 / 弹奏模式 / 边唱边弹 / 自由演唱 / 表演时间 / 手指拨弦 / 1-4-5 / 方法回顾 / 接下来做什么

256 --- 第九章

帆板冲浪

学习心得：大自然的环境因素 / 水上生活 / 有Bug的风帆运动 / 风帆冲浪运动危险吗 / 要从哪里开始 / 整装待发 / 收集资料 / 靠后，我要讲物理了 / 观察风 / 风帆冲浪离不开风 / 组装 / 首航 / 任自然摆布 / 自救 / 受伤事件后的分析 / 前车之鉴，后事之师 / 怎么把帆板转向 / 万物皆有时节 / 方法回顾 / 接下来做什么

后 // 记 // 282

注 // 释 // 284

• • • • • [\(收起\)](#)

[关键20小时，快速学会任何技能! 下载链接1](#)

标签

学习方法

个人管理

个人提升

方法论

效率

自我管理

工具书

思维

评论

其实20小时有效全学习时间一点都不短，普通人一天根本做不到全神关注一样东西2小时

可以这样获得本书的内容，到网上搜索快速学习方法，然后将要素按统计排序，就可以得到本书了。

成为大师需要一万小时，但是入个门其实只需要20小时~

再见

这本书让我开始学架子鼓，目前学习了不到10小时，可以敲简单的歌了。

方法很好，书一般。尤其是案例没写出how，只写了what，所以感觉指导意义不大。
精华都在第一章

#读书#

《关键20小时:快速学会任何技能》，我们大概听过很多次一万小时理论，其实它是让你成为某一领域最顶级大师所需要的时间。但是如果我们不需要达到此程度，只要掌握精华部分的话20个小时有效时间即可，是不是看到后信心大增呢？只要你20天之内专注某个技能，每天抽出1个小时的有效时间，再加上互联网超强搜索力、信息鉴别力、目标项目分解力，再加上坚持行动力，你也可以，这个议题我还蛮感兴趣的，可以作为长期实践和分享的领域范围。

舍弃，提出快速学习的理念；区分技能习得与技能学习；但其中没有系统化与提出可行

性的tips

也是所有管理类书籍的通病 但是前面的20个建议还是很有用的 只看这20个建议就好了

老生常谈，可是真实有用。

看前三章就可以了。

写的又啰嗦又绕……

以前学vim的时候看过一篇文章，叫vim练级攻略，首先要存活，无论学习任何技能，首先要掌握这么技能的最低要求。

简单翻了一遍，盲打的部分挺有趣的

很多复杂的技能其实并不神秘，读完这本书我也有点跃跃欲试啦。希望能建一个小组，大家可以在小组里分享各自学会了什么新技能。

还可以这样混篇幅水内容

G791/4056

作者既没有在炒概念，也没有贩卖鸡汤，而是踏踏实实给了很多有用的方法论，非常值得读的一本书。

新式键位学盲打那部分很好玩，还有围棋那部分，其他看头一般

作者说20小时足以运用一项技能，不是熟练掌握。其实就是把学会一项技能的入门时间单独拿出来，强调时间短，符合现在这个急功近利的社会。简单说，20个小时要做技能信息收集，设置目标，分解技能，逐步分解技能的困难，练习，反馈，练习。

[关键20小时，快速学会任何技能! 下载链接1](#)

书评

这个书名，太有诱惑力！
对于一个喜欢不断挑战新鲜事物的人来说，无疑是一本武功秘籍。
翻看一下日记本，扉页上写着我想要完成的事情：学会吉他、倒立、游泳、投资理财·
· · ·
当然在写下这些技能时，我清楚的知道我不需要成为这行业的专家，我只需要会弹奏几首民谣、健身时来...

<http://www.ftchinese.com/story/001050893>
没看过《前20小时：如何快速学习新技能》(The First 20 Hours: How to Learn Anything ... Fast)，但看了这篇评论，想来该书还不错。
不要恐慌。一万个小时从概念上一听就容易产生畏难情绪，但20个小时却让人感觉舒服很多，也容易...

時隔兩年多，重新閱讀了 First 20 Hours，中文版名稱爲《關鍵20小時》，第一次看到這本書時候，我還給同事做過一次分享，用烏克麗麗做了演示，回顧兩年來，我有沒有學習新的技能？烏克麗麗是一個，其他，沒有。問題在哪兒？太多興趣，精力分散 英語口語，iOS 開發，健身，...

刚开始看到这本书的时候，觉得20小时学会一门技巧几乎不可能做到，看完之后，信心倍增，书中的流程和方法确实很有用，关键是看你是不是做这件事的动力很足。关键20小时没有我们想象的那么难，也不是字面意思理解的只需要20小时就可以学会，不是说我们用几天时间不短学习就立马...

小编语：好多梦想想要实现，但是时间不够哇，怎么办呢？ 1.困惑
生活中有太多的目标想要达成，太多的梦想想要实现。可是要达到超一流专家的水准要多少时间呢？至少需要1万小时的训练。荀子说过：骐骥一跃，不能十步；弩马十驾，功在不舍。锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石...

[关键20小时，快速学会任何技能！_下载链接1](#)