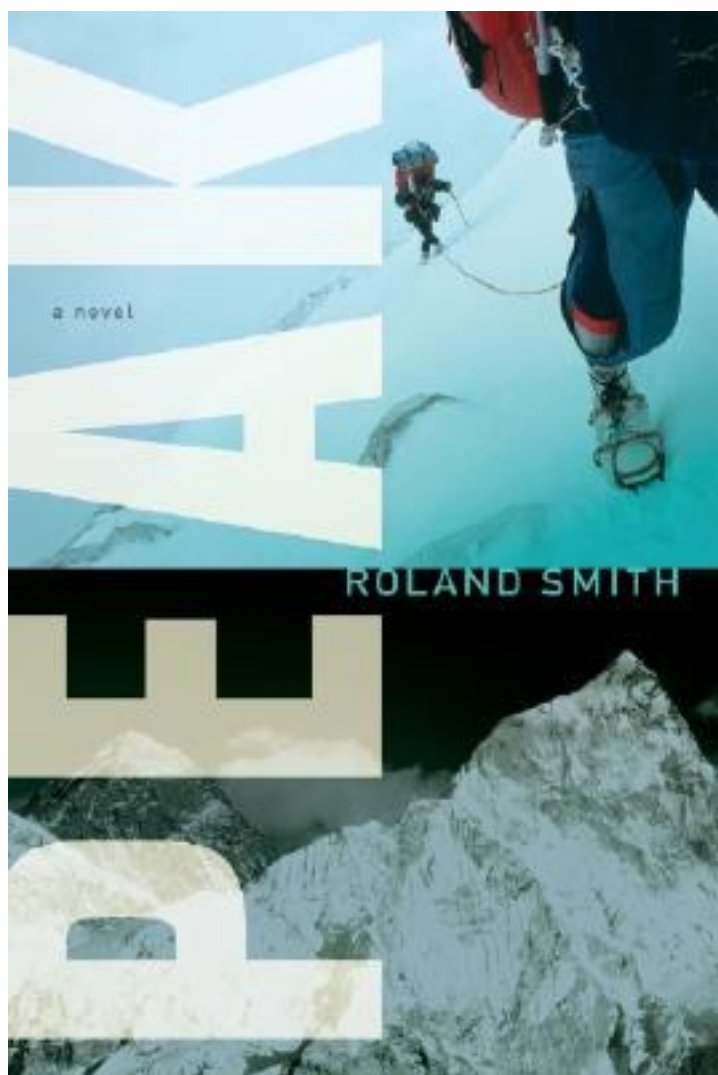


Peak



[Peak_下载链接1](#)

著者:Anders Ericsson

出版者:Eamon Dolan/Houghton Mifflin Harcourt

出版时间:2016-4-5

装帧:Hardcover

isbn:9780544456235

“This book is a breakthrough, a lyrical, powerful, science-based narrative that actually shows us how to get better (much better) at the things we care about.” —Seth Godin, author of Linchpin

“Anyone who wants to get better at anything should read [Peak]. Rest assured that the book is not mere theory. Ericsson’s research focuses on the real world, and he explains in detail, with examples, how all of us can apply the principles of great performance in our work or in any other part of our lives.” —Fortune

Anders Ericsson has made a career studying chess champions, violin virtuosos, star athletes, and memory maven. Peak distills three decades of myth-shattering research into a powerful learning strategy that is fundamentally different from the way people traditionally think about acquiring new abilities. Whether you want to stand out at work, improve your athletic or musical performance, or help your child achieve academic goals, Ericsson’s revolutionary methods will show you how to improve at almost any skill that matters to you.

“The science of excellence can be divided into two eras: before Ericsson and after Ericsson. His groundbreaking work, captured in this brilliantly useful book, provides us with a blueprint for achieving the most important and life-changing work possible: to become a little bit better each day.” —Dan Coyle, author of The Talent Code

“Ericsson’s research has revolutionized how we think about human achievement. If everyone would take the lessons of this book to heart, it could truly change the world.” —Joshua Foer, author of Moonwalking with Einstein

作者介绍:

K. Anders Ericsson (born 1947) is a Swedish psychologist and Conradi Eminent Scholar and Professor of Psychology at Florida State University who is internationally recognized as a researcher in the psychological nature of expertise and human performance.

Currently, Ericsson studies expert performance in domains such as medicine, music, chess, and sports, focusing exclusively on extended deliberate practice (e.g., high concentration practice beyond one's comfort zone) as a means of how expert performers acquire their superior performance. Critically, Ericsson's program of research serves as a direct complement to other research that addresses cognitive ability, personality, interests, and other factors that help researchers understand and predict deliberate practice and expert performance

目录:

[Peak 下载链接1](#)

标签

学习方法

刻意练习

学习

方法论

心理学

英文原版

提升之路

思维

评论

20160611上午阅毕。一本比"一万小时"理论更全面的书，除了强调刻意练习和及时有效反馈之外，更重要的一点是mental representation/心智表征--总觉得笔记流的方法在此适用。英文难度不大，书不厚，且略显罗嗦。

干活较多的科普读物。因为是researcher自己写的，鸡汤的质量要高很多。TL;DR 天才都是汗水堆出来的。

Deliberate practice with clear goals and timely feedback when doing something wrong. 单纯重复是不会提高的，走出comfort zone才行。看的时候就在想要把这些教给学生，书里后面就写到了怎样在教学中运用。感觉我还是比较喜欢读博士们写的书，虽然这本比较罗嗦，却可以实现英文速读了。

Gretchen Menn 老师推荐阅读的三本书之一

作者是发现一万小时的研究者本人。内容应该是这个领域最新的发现，而且有研究者比较严谨的描述。作者强调skills (what you can do) 而非 knowledge (what you know)，并且告诉我们如何用有意识的练习达到专家的水平。任何希望提高自己某方面技能的人都应该仔细看看这本书。书唯一的缺点是相对比较深，可能用了不少半专业术语，需要读者对这个领域有一定的了解。

其实成为大师没有捷径，唯有练习，不断地练习，重复反复针对性练习，直到大脑可以刻画出每一个重复练习时的动作为止。至于如何将它运用到相关领域，还得下一番功夫转换。

#31
基本上当作neuroscience的书来读，并且只认真读了前半部分；主要关心行为上一定强度下的有意识的训练是如何在MRI视角下体现的；大脑如肌肉都是可以锻炼的，要在合理的范围内不断挑战自己以强迫大脑stretch its adaptability；而且要不断地保持，否则便不进则退；简而言之活着吧真正纯拼天赋和智力的时候真的不多

Expertise = deliberate practice * time

Deliberate Practice这个概念挺精准的，乍一听起来好像很新颖，仔细一想其实就是高中做题那套做法，只不过换到专业领域来而已。找个好老师指导和反馈，有一个明确且长远的目标和计划，保持足够的专注，不断走出comfort zone，不断训练自己的weakness，以修行受苦的心态去做好长期训练...

否定天赋论，肯定后天努力，提出了一个比十万小时法则更注重学习本质且有证据支持的后天培养机制。论述比较严谨，讨论了各种counter example。缺点是太啰嗦。

The best book ever written on this topic so far. It disputes the myth of "innate talent" convincingly and elaborates on "deliberate practice" in great depth. Nonetheless what impresses me the most is the grandeur vision authors have on future intellectual development of human race in this ever-evolving society. A most inspiring read!

Purposeful practice (specific goal + intense focus + immediate feedback + frequent discomfort) + Expert coaching

Learn by doing, improve by practicing with planning and feedback.

You can learn anything.

Chapter 5: Doing so requires recognizing and rejecting three prevailing myths. audible 13th minute

什么乐器其实无所谓，关键 是乐器演奏是最典型的可以步步进阶的练习。它与天分有点关系，但更与努力相关，只要你是正常人，练习时间足够，练习方法正确，你肯定可以一级一级攀到专业水平。经意不经意间，虎妈摸到了刻意练习的门。刻意练习适用于这类领域和技能的学习：——难度分级；——目标明确；——反馈清楚；——方法成熟；——改进具体；——过程艰苦。

这两年（还是前几年）十万小时很火，这本书明确指出十万小时的误区—不是投入时间就可以了，而是关键在于刻意练习，准确地花功夫才能杰出。我觉得吧，任何精简到口号的东西都要留个问号。推荐。

理念很好，然写的太没诚意，内容乱七八糟

TRUE INSPIRATION!

虽然josh推荐，但是都是老东西了，没什么新内容

[Peak_下载链接1](#)

书评

最近有本工具书横扫简书和豆瓣好评榜，《刻意练习：从新手到大师》是Anders Ericsson.PhD于2016年出版的畅销书，当所有人都以为能力出众源于“天赋”时，他通过研究众多天才童年受过专业训练的经验证明——天才的成就源于“正确的练习”，这种提高技能的黄金标准被定义为「刻意...

作为一个写作者，偶尔我也会有些认命式地认为写作这件事，也是占有相当一部分天赋因素的。每当我读到像张爱玲、汪曾祺、林语堂他们的一些简练、优美的句子的时候，心中不免要赞叹：他们天生就是写作的料啊。
可是很多时候，我总是认为自己并不具备这种才能。偶尔只不过是凭着...

PS：最近发起了这本书的共读活动（每月都有，每期一本书）——
本文是书籍《刻意练习》的书评分享，看完这篇书评，再看一下我分享的书摘和思维导图，你就不用再阅读一次了。公众号 PomoNote
回复关键词“刻意练习”，可获取本书的书摘和思维导图。## 书籍介绍
这本书出版于去...

总结的方法 1 树立高目标并保持动力 2 反复练习形成套路 3 不断反馈和调整 4
跳出舒适区和停滞区 我们应该如何在工作中运用刻意练习的原则呢？
第一，让练习变成日常工作的一部分。第二，边干边学，它使人们熟悉练习的习惯，并思考如何练习。第三，用王牌训练法训练，模拟实战...

一句话的事情，写成一本书举例啰嗦。目录混乱，缺乏逻辑；观点散落在各处，每点也

讲不透。

（《异类》一书开始火的）批判一万小时的努力理论（当然也有说好的地方，大多数领域的成就还是需要时间积累的），简化成刻意练习，五十步笑百步。凡事把成功简单归因都是有漏洞和问题的...

前几年，畅销书作者马尔科姆·格拉德威尔写了一本书叫《异类》，这本书中有一个很新颖的观点叫“一万小时理论”，就是说任何一个普通的人只要经过一万个小时的练习，差不多十年时间可以成为行业专家。一时间关于一万小时理论特别火，很多读者一听就很兴奋，加快了不断操练的步...

“1万小时理论”是个陷阱
曾经风靡一时的“1万小时理论”在朋友圈里成了鸡血励志文里的一剂良药。对于许多渴望在职场或者人生道路上的年轻人来说，1万小时看起来那么遥远但听上去斗志昂扬，让多少有志青年跌跌撞撞地在朝着1万小时的终点匍匐前进。
本书作者在开篇便揭穿了“1万...

回想一下，从上学开始，我们一直有着明确的目标和热情。
很小时候的目标是每天认识新的东西。后来到了小学，目标变成了要上中学。
到了中学变成了要上高中，到高中要考好大学。
好大学要找好工作，找好工作要升职加薪。
但是，到了升职加薪后，明确的目标戛然而止。在这之后...

相较于中国传统文化的融合与笼统，西方人擅长将一些基础概念进行细致的分析和理清。著名的“一万小时理论”，用了整整一本书，阐释了“铁棒磨成针”这句话的道理。如此对比绝非褒贬，而是为了点名文化差异产生的别致趣味。
手中的《刻意练习》可看作是“一万小时定律”的升级...

首先要感谢幸福进化俱乐部举办的赠书活动，感谢华章心理提供的活动书籍，这部由Anders Ericsson和Robert Pool共同创作的《刻意练习》，刷新了对学习与练习、知识与技能、1万小时理论与成功等等一些关于学习的传统的认知，揭露了一个伟大而朴素的道理，人的潜能是无限的，只要你...

今年年初，扇贝单词上推出一个打卡计划，付费20.17元即可参加，如果打卡打到一定数量，就能得到对应奖励。1月1日这天我打了卡，但没有参加这个计划，到了1月3日，我才发现，2日那天我压根忘了扇贝单词。
新年计划往往建立的轰轰烈烈，失败的也默默无闻，往往我们能做到一天、一...

[Peak_下载链接1](#)