

刻意練習



[刻意練習_下载链接1](#)

著者:Anders Ericsson

出版者:方智

出版时间:2017-6-1

装帧:平装

isbn:9789861754604

找到天賦，不如找對方法！

天才與庸才之間的差別不在基因、不在天分，在「刻意練習」！

原創者親授，首度完整揭露「刻意練習」的科學實證與應用。

帶你揮別道聽塗說的不完整資訊，

正確學會這足以讓你精通所有技能的全新學習法，

顛覆你長久以來對潛能、對天賦、對智商的觀念！

《異數》《恆毅力》《我比別人更認真》《記憶人人hold得住》《孩子如何成功》等，都引用了本書作者開創的「刻意練習法」。

《異數》作者由此提出廣為流傳、關於成功的「一萬小時法則」（可惜引用得有些漏洞），

《恆毅力》作者花了一整章說明「刻意練習」在優秀表現中扮演的重要角色，

現在，他要親自完整闡述他從研究各領域傑出人物歸納而得的最有效學習法！

一堆人學鋼琴、小提琴、舞蹈、圍棋、各項運動，為什麼有些人可以有高手級表現，大部分人卻只有「可接受」的水準？多數人相信原因出在天賦，但本書作者安德斯·艾瑞克森根據三十多年的研究發現，所謂天賦其實是人類大腦和身體的適應力，只要透過正確的練習，亦即「刻意練習」，善用大腦和身體的適應力，每個人都能改善技能，甚至創造出你本來以為自己沒有的能力，達到顛峰表現。

本書提供的革命性方法，將告訴你精通幾乎任何事物的訣竅。這可能是人類第一次擁有關於如何練成天才的統一理論！

本書菁華

- 刻意練習的黃金法則
- 廣為人知的「一萬小時法則」有何漏洞？
- 經驗等於專業？
- 持續努力真的就能達成目標？
- 「天賦」對一個人追求傑出表現反而是種限制？
- 如何在職場上運用刻意練習提升工作表現？
- 父母如何為孩子營造一個刻意練習的環境？
- 教師如何應用刻意練習法則為學生設定學習目標、準備教案？

本書適用對象

- 希望在工作上有傑出表現的人
- 希望幫助自己的孩子／學生／員工達成學業或工作目標的父母／老師／企業主管
- 熱愛學習新事物的人，不拘年齡大小

- 希望自己為嗜好投注的大量心力看得見成效的人
- 被坊間許多「找到自己真正的天賦」相關書籍嚇到，以為不認識真正的自己就無法成功的人

作者介绍:

安德斯·艾瑞克森 (Anders Ericsson)

佛羅里達州立大學心理學教授，世界級的「傑出表現」研究權威，被譽為「研究世界專家的世界專家」。他的研究曾被許多暢銷書引用，例如《異數》《恆毅力》《我比別人更認真》《記憶人人hold得住》《孩子如何成功》等。

雖然他的研究結果一直以來都廣受讚揚、討論、引用，卻從未被正確解釋，尤其是他1993年以一群小提琴學生為對象的研究，雖然在科學界廣被提及，但直到2008年麥爾坎·葛拉威爾在《異數》一書中引用他研究報告裡的某個數字，提出如今廣為人知的「一萬小時法則」，他的研究成果才算擴及科學領域之外。然而，作者在本書中提到，葛拉威爾的「一萬小時法則」（無論哪一種專業，成功的最大前提都是要有一萬個小時的不斷練習），是誤解、錯誤引用了他的研究成果。他在書中舉出許多科學研究與實例說明：光有練習的「量」是不夠的，還必須兼具練習的「質」，亦即必須「刻意練習」，才是決定個人成就高低的關鍵所在。

羅伯特·普爾 (Robert Pool)

科學作家，擁有萊斯大學數學博士學位，曾於知名科學刊物《科學》與《自然》工作。著有《夏娃的肋骨：追尋性別差異的生物學根源》《工程學之外：社會如何塑造科技》等書。

譯者: 陳繪茹

畢業於師大英語系、師大翻譯所口譯組。於會展產業工作幾年後旅居奧地利、美國，口筆譯之外也從事華語、德語教學。譯有《刻意練習》《看出關鍵》《超級好》（合譯）等書。

目录: 〈推薦序〉天才，是練出來！ 甯自衡
〈推薦序〉刻意練習，躍上巔峰！ 陳藍谷
〈推薦序〉成功不是天注定 周俊勳
〈推薦序〉兼顧練習質與量的高效訓練法 曾昊宇
〈作者的話〉本書是兩人共同努力的成果
〈前言〉真的有「天才」嗎？

■第1章 有目標的練習
突破限制，展現驚人記憶力
各領域傑出人物靠大量練習發展出超凡能力
只讓你「學會」的一般練習法
目標練習法的四大特質
如何突破瓶頸？
有目標的練習其實還不夠

■第2章 駕馭大腦與身體的適應力
倫敦計程車司機的大腦
大腦和身體一樣擁有驚人適應力

挑戰恆定性，迫使身體產生變化
透過長期訓練塑造大腦
不只發揮潛能，還要打造潛能

■第3章 心智表徵

誤打誤撞成為盲棋大師
高手比初學者強在哪裡？
心智表徵是什麼？
心智表徵有助於認出模式，迅速回應
心智表徵有助於理解資訊
心智表徵有助於找出答案
心智表徵有助於制訂計畫
心智表徵有助於學習
身體活動也是心智活動

■第4章 刻意練習的黃金法則

在高度發展的領域探索最佳練習法
小提琴學生提供了研究頂尖技能發展的絕佳機會
優等、傑出和頂尖之間的差異在於大量練習
刻意練習的原則
這樣應用刻意練習原則
一萬小時法則根本不是個法則！？

■第5章 在工作上運用刻意練習原則

將練習融入工作中
用刻意練習法訓練醫生
著重傳授知識的傳統方法
著重提升技能的新訓練法

■第6章 在日常生活中運用刻意練習原則

第一步，找個好老師
專注與投入至關重要
沒有老師怎麼辦？
突破高原期，表現不再停滯不前
找到持續不懈的動機

■第7章 邁向非凡的路線圖

第一階段：產生興趣
第二階段：變得認真
第三階段：全心投入
年齡與身體和大腦適應力之間的關係
成年人培養得出完美音感嗎？
第四階段：開闢新路

■第8章 如何解釋「天賦」這回事？

帕格尼尼的魔力從何而來？
破解莫札特傳奇
跳高奇才的表現真是奇蹟？
揭開自閉學者驚人能力的神祕面紗
所謂「缺乏天分」
棋藝是靠練習，還是靠天分？
天生特質的實際作用
相信天賦而導致的負面影響

■第9章 用刻意練習打造全新的世界
運用刻意練習原則革新教學方法
刻意練習的前景
打造全新世界的工具
• • • • • [\(收起\)](#)

[刻意練習_下载链接1_](#)

标签

學習法

成长

个人管理

心理学与心智

心理学

工具书

心智

技术

评论

我总觉得我 适合写书 ==

心智表征这个事很有趣。

通篇强调刻意练习，干货少。

本書重點：刻意、有反饋有修正的持續練習。（完）

老外写书的一个重要特点就是，各种举例子，把一个要点解释很多遍。不过，即便如此，这本书仍值得推荐。作者提供了很好的练习方式，对我印象最深的，就是要带着“觉知”去练习、生活，如此才能实现有效联系。另一个重要的点是，你想做什么，其实就是你可以做到什么，关键是你得有一个坚定的目标。

"一万小时理论"的科学说法。书中有大量例证反复证明，所以读起来有些冗长，例证浏览过，总体思想还是比较明确的。长时间的刻意练习可以说是成为优秀乃至大师的必由之路。总结来说，主要有以下观点：1.各领域的杰出人士都靠【大量的】【有目的的】练习 2. 有目的的练习应当是【具有明确的特定目标】【专注的】【包含反馈的】【走出舒适区的】练习 3. 遇到瓶颈时应当试着做【不同】的事，而不是更难的事，找不同的方法来克服障碍，稳定提高，直到下一个障碍出现。4. 要想办法【保持你的动机】 5. 找到【合适的导师】非常重要 6. 刻意练习包括【建立心理表征】 7. 大脑具有无限的适应能力 8. 成为人物所经历的阶段：产生兴趣、变得认真、全力投入 9. 天才指的不是天生具有从事某事的才华，可能更指的是产生兴趣的倾向。

讀完這本書讓我想以不同的方式學習正在學的韓文了

通过有效的高强度训练，能够改善你的身体和大脑，产生像天赋一般的奇迹能力，仿佛天才；
有目的的训练：确定目标不断改进、训练中必须专注、及时反馈、必须跳出舒适区；
深度就是努力去复制别人的成功，失败了就停下来了解为什么失败，总结出来的体会。

ERICSSON sss 思维框架的执行层

绝大部分的技能都是可以通过刻意练习来实现的，比如开车、比如过去被认为只有天才

具备的听声辨音、比如速读。练习的关键四要素是1.打破舒适区，在拉伸区域练习（也不要挑战恐惧区）；2.分解、专项坚持的训练，而不是花哨的整体训练，要一个关节一个关节的打通；3.及时反馈、修正，最好是有老师指导的情况下，否则在错误的路上可能会越做越远；4.练习时专注，保持全神贯注，每次最多一个小时，一天4个小时是人类的极限，重在质而不在量

2019/07/06、3F原則看起來容易堅持下去需要極大的自律性。專注、反饋、修正、一個真正的進步之道(・ゝ・)

我讨厌看颠来倒去的书籍 诶。。。

你看的天才只不过在你看不到花费了成千上万个小时在努力/天赋重要但努力可以让天赋发光

[刻意練習_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...

刻意練習 [下载链接1](#)