

# 天才源自刻意练习



中信出版集团

[天才源自刻意练习\\_下载链接1](#)

著者:[美] 杰夫·科尔文

出版者:中信出版集团

出版时间:2017-7

装帧:精装

isbn:9787508672472

为什么只有一小部分人真正能够取得成就，大部分的回答无外乎这两条：

一是努力工作。但我们知道很多人数年如一日，甚至数十年兢兢业业，做同样的工作，但结果仍是碌碌无为。另一个可能的回答是少数人具有天赋，所以能在他们的领域里取得成就。我们假设莫札特具有与生俱来的音乐才华，但科学证据表明，特殊的天赋才能并不导向伟大的成就。

根据著名记者杰夫·科尔文的研究，无论是努力工作论，还是天赋论，这两者都是错误的，真正将普通人与卓越者拉开距离的是一种特殊的练习：刻意练习。

《天才源自刻意练习：通向成功的高效学习法》揭示了杰出成就者的秘密，总结了刻意练习的6大特征，以及3种模式：音乐模式、国际象棋模式、体育模式，还特别介绍了一些通过刻意练习而获得世界级成就的人物。

如果你想成为沃伦·巴菲特、杰克·韦尔奇、莫扎特、温斯顿·丘吉尔这样的人，就必须坚持不懈地刻意练习，学会如何对结果进行分析，如何从失败中吸取教训。只要按照科学的方法进行练习，每个人都有可能获得成功，而不是仅仅取决于你的智商或者是情商。

★美国总统特朗普推荐，从地产商到总统的进阶秘密。

★全美畅销图书奖作品，亚马逊五星评价。

★沃伦·巴菲特、杰克·韦尔奇等成功人士一致采用的方法。

★总结了刻意练习的6大特征与3种模式，照着做，就能掌握。

★涵盖科学、音乐、艺术、商业等各个领域。

作者介绍:

杰夫·科尔文 Geoff Colvin

《财富》杂志资深编辑，美国最受尊敬的新闻记者之一，《财富》全球论坛金牌主持人，经常举办讲座，而且议题广泛。他常做客电视节目，也是CBS（哥伦比亚广播公司）无线电台节目主持人，每周听众高达700万人。科尔文还是颇受欢迎的演说家，应邀在全球发表过数百场演讲。

目录: 第一章——经验困境 / 001

伟大成就比以往任何时候都更有价值，但是它来自哪里呢？

第二章——对天赋的误解 / 025

直面天生才智的意外真相

第三章——智力与成就的关系 / 055

智力和记忆力对高成就的真正作用

第四章——卓越并非来自简单重复 / 081

一种对伟大成就的合理解释

第五章——刻意练习是什么 / 101

对新手来说，这不是我们很多人所做的那种“练习”

第六章——学习最重要的能力 / 131

改变我们的具体方式，使一切与众不同

第七章——在生活中实践 / 163

会有很多——只要我们用新方法看待我们的工作

第八章——团队的杰出法则 / 195

很少人做得好，大多数人根本不做；你开始得越早越好

第九章 —— 创造力是训练出来的 / 225  
我们所学的原则如何带我们走出创造力的迷宫  
第十章 —— 成本效益分析 / 259  
早早开始并一直坚持的巨大好处  
第十一章 —— 激情是真正的动力 / 291  
明白有关伟大成就的根源  
致谢 / 323  
• • • • • ([收起](#))

[天才源自刻意练习\\_下载链接1](#)

## 标签

好书，值得一读

我想读这本书

成长

思维

刻意练习

个人管理

\*北京·中信出版社\*

很吸引人的书，想读!

## 评论

只有第六、七和十一章的部分内容值得一读。其它部分的内容，大都是老生常谈。从头看到尾是浪费时间。

-----  
只要作者不是天才而大谈天才如何如何的书可直接过滤

-----  
这年头成功学真是很能卖钱啊，就这么个观点也值得扯一本书？

-----  
感受到了理论和案例的堆砌……中心思想大概是，天才之所以变成天才是因为，他们正确进行了大量刻意练习。50页内就能讲明白的事orz…而对于如何进行正确的刻意练习又讲得不多，还都是老生常谈的几点，所以我……但是我通过这本书成功运用了一次带着问题看书跳读看重点的方法w

-----  
就表面现象总结点表面文章。既无调查研究也无独到分析，结论拍脑袋就来，全废话

-----  
2019035

-----  
几句话的事情写这么多

-----  
一万小时理论的pro版

-----  
如题，可以当针鸡血吧

-----  
关于怎么设计有用的刻意练习内容没多少，跳看合适

-----  
草草读完，读本书的大部分收获在于，对从小就知道的东西以理论的大锤敲定砖脚，并无情地把成功等于痛苦刻苦长期的练习这一结论糊在我脸上。当然运动员之路和富兰克林之路是我以前没太注意的，这点属于方法论的改善而非一味死练，所以多给一星吧。

观点还不错，把练习与成就结合起来，减少对天赋的看重，不过整体的内容体系稍微不是那么系统的感觉

克制

再读一遍

【喜马拉雅】不明所以。20171214

值得一读：从刻意练习是导向成功的唯一途径，到刻意练习的动力来源，都有了一定的涉及，从中可以给家长和教育工作者一点歧视：建立孩子努力是成功的条件，天赋是次要的。用能转化成内在动力的外部约束来激励孩子的刻意练习。鼓励和支持作为平时的基本态度。期待转化的一刻。

刻意练习：制订目标、专注结果、评估反馈（乘数效应）

候机时间，略翻了一遍。在对各种职场与行业的研究中，作者发现：绝大多数人只是执行他们需要做的任务并根据需求学习新任务，但是从来没有对任务环境获得更广泛的、概念上的理解。针对这种现象，作者根据对拔尖与领头人员的研究中，提出了自己的“刻意练习”理论。只是，作者太过宽泛地表达了自己的洞见与解析，并没有研究性地深入下去。不过，书中引出的问题集（职业技能水准的演进）是非常值得分析的。

伟大成就不只属于上天眷顾的那几个人；任何人，包括你我，都能获得！

刻意练习自然比重复简单的机械练习更有效率

## 书评

1万小时的原理许多人都听过了，如果你对通过练习实现卓越感兴趣，这本书就是你想要的。 1.

天才，它不是一种经验，在许多领域有成就的人，数年之后反倒更糟。它也不是特别的天生能力。天才源于练习，比如投球手赖斯，他花很少时间去比赛，但是却针对自己的特殊需要设计练习。 ...

-----  
这本书其实观点很简单。

这个世界上没有天才，任何天才在成功之前都经过了至少7年的艰苦而专注的刻意训练。那你怎么解释莫扎特？他不是四岁就谱写的钢琴曲吗？

这本书给我留下最深印象的就是这个故事，莫扎特的确有天赋，但是，他的第一首钢琴曲更多是父亲的策划，不全是他...

-----  
这本书的结论确实激励自己，天才不是来源于天赋，也不是勤奋（勤奋太简单了），而是来源于长时间枯燥、强调成长心理和打破习惯的刻意练习。

刻意练习不同于普通练习，普通练习更像是习惯的产物，是重复性和无意识的；而刻意练习需要打破习惯，需要更大的专注力来意识到练习。 ...

-----  
一 如果你很忙，那你一定是错的。

通常我们都会认为那些在某一领域所花费时间更多的人更容易走向卓越，但是通过对一所大学小提琴手的调查研究发现，事实刚好相反：普通小提琴手比那些精通的小提琴手花的时间更多，而那些精通的小提琴手则将更多的时间用来休息与放松。 ...

-----  
一、感受：第一认知，成功的绊脚石来源于懒惰。

25岁的巴菲特离开了他的老师，去开办自己的合伙公司，并且有上百万美元；差距！

二、关键：练习是成功的关键，但你不能随意练习，要符合以下条件：

1、这种练习通常是明确和有计划的，是为了提高绩效，并常常需要...

-----  
-----  
关于激情，说说我的几点浅见：

首先，激情不等同于心流，心流是任何人都可以产生的状态，《生命的心流》作者认为心流的产生应该同时符合以下几个条件：1 清晰的目标 2 挑战 3 即使反馈  
当然，心流不是马上产生的，而需要先投入一段时间后，当三者达到平衡的时候，心流就产生...

-----  
-----  
我将这本书电子版读了2遍，实体版再读了2遍。还曾经以这本书为主题，在公司例会上做了一次小型的讲演，现在觉得对这本书有了足够的理解，可以撰写本书评论，作为大家选书的参考。

从小到大，我们碰到过非常多的事情，但不是所有的事情我们都能够做好。有的时候，是...

-----  
-----  
书中不过说了四方面：1、进行有反馈的练习 2、从反馈中找到薄弱环节练习  
3、拥有优秀的记忆力，以得到广博的知识。4、合理组织知识。

拿最容易接受的打游戏来说，不管星际争霸还是魔兽争霸，玩家首先要练习，练习最基本的对战，也就是要点一，之后并不是通过不停的对战来提...

-----  
-----  
以前看过被很多专业人士大为推荐的《异类》，知道了10000小时理论（各个领域的杰出人士需要10000小时的联系）。这本《哪来的天才》正好互为参照，看来那99%的汗水一说不是小时候老师忽悠我们的啊！想到了一个兄弟在毕业前夕感叹，老师说的其实都是对的... 具体而言，这是10000...

-----  
-----  
P14

“经验困境”：尽管企业通常都重视有经验的管理者，但严格的研究表明，大体而言，“有经验的管理者并没有创造高效的成果”。 P18

刻意练习是很难得，它让人很痛苦，但它有用。刻意练习越多，成就越大。大量的刻意练习，等于卓越。 P18 但大多数企业在应用这一伟大成就法...

-----  
-----  
这本书，在我看来，要比豆瓣上的评分好很多。

在我以前的人生经历中，那些做成功的事情和做得不好的事情，都印证了“刻意练习”理论的正确性。

当我无意中采用了“刻意练习”的思路的时候，我就能做得很好；但当我只是简单重复或者违背了“刻意练习”方法的时候，我就没有进...

