

# 微精通



[微精通 下载链接1](#)

著者:羅伯特.特維格(Robert Twigger)

出版者:大塊文化

出版时间:2018-1-27

装帧:平装

isbn:9789862138632

成功不是花無數個小時追求一件事的完美，

而是練就鑽研許多小事情的功夫，閃閃發光！

×××

做小事也能成為大專家！

在微小的事物中認真，一點一滴奪回你的生活

★什麼是微精通？

——至少包含6種元素

1. 找到上手訣竅
2. 移除手忙腳亂障礙
3. 找到輔助工具，開發小訣竅
4. 永遠有獎勵等在後面
5. 重複練習也樂此不疲
6. 無窮盡的實驗可能性

★書籍簡介

「這個世界似乎逼著我們一輩子只能做一件事，其實不必那樣。」

人們說，熱情要專一：若想精通一件事，就得花上一萬小時，全心全力只練習一件事。然而事實上，諾貝爾獎得主等全球最成功的人士，有空就學習各式各樣的新事物，接觸新活動。

不論是烤出完美舒芙蕾、畫一扇門，還是升火，當我們挪出時間培養小小的專長，一切就此不同。我們將不再害怕學東西，可以找到更多發揮創意的機會，還讓大腦更健康，幸福感加倍，以完全不同的角度看待知識。

從小事開始，再小也沒關係，重點是踏出第一步——那一步就能帶我們走向精通的康莊大道。

★各界讚譽

徐玫怡 作家

狸貓 人氣粉專「黃阿瑪的後宮生活」奴才

許芯瑋 全球孩童創意行動挑戰台灣發起人

黃子佼 多媒體跨界王

鼻妹 圖文作家

劉安婷 Teach for Taiwan創辦人

推薦

「我信奉『微精通』！它還未被命名之前我早已實行：用紙箱蓋各種房子給貓、在廚房種豆芽、作手工麵包、刻橡皮擦印章、指甲彩繪……我能證明作者所說屬實——讓自己毫無壓力地亂試亂玩，最後總能達到某程度的成功。世上最無敵的自給自足是『自得其樂』。」——Emily，《指繪快樂》、《我愛陳明珠》作者

「作者一定很閒……啊不是！我是說作者很有意思。完全認通同『微精通』的理念，精通一樣微小的事物也很有成就感！我最近也在嘗試裡面教的雜技，希望很快就能學會。」——鼻妹，圖文作家

「能幹的人最性感。本書把卓越帶進一般人的世界——樂趣十足，改變了我的人生！」——奈爾·巴特勒（Nell Butler），電視製作人、《與我共進午餐》（Come Dine with me）節目創作人

「絕妙的一本書。」——《紐約時報》（New York Times）

「獨特、令人目眩神迷。」——東尼·帕森斯（Tony Parsons），英國記者、廣播人、作家

「趣味橫生、難以歸類的一本書。」——《新科學人》（New Scientist）

「太精彩的一本書……精通一連串的小事，讓我在一天之中不斷感到心滿意足，整個人更寧靜、更快樂。」——瑞秋·凱莉（Rachel Kelly），《走在陽光裡：讓自己快樂的52個小步驟》（Walking on Sunshine: 52 Small Steps to Happiness）作者

「微精通是絕妙的概念，說得太對了。我懷著驚喜感一頁頁翻下去，決心更努力做最近的嘗試……跟著一起做就對了。」——菲力普·普曼（Philip Pullman），《黑暗元素》（His Dark Materials）三部曲作者

我到處跟大家推薦這本書，內容蘊含豐富的哲理，幽默風趣，完全改變我對學習的看法——看完後，忍不住立刻試試看。——提姆·哈福特（Tim Harford），《型塑現代經濟的五十件事》（Fifty Things That Made The Modern Economy）作者

「太簡單、太聰明的概念。現代人要的是，不花什麼時間，就征服每一種技巧、能力、小訣竅，立刻在生活中運用。」——吉姆·艾倫（Jim Allen），RDF電視（RDF Television）總經理

「作者讓人有身體力行的衝動，不要錯過這本書！」——尼克·霍奇森（Nick Hodgson），天皇老子合唱團（Kaiser Chiefs）

作者介紹:

作者簡介

羅伯特·特維格（Robert Twigger）

暢銷作家，冒險旅遊家，終生信奉微精通。第一本著作《憤怒白道服》（Angry White Pyjamas）講述在日本武術道場一年的生活，榮獲「希爾年度最佳運動書籍獎」（William Hill Sports Book of the Year Award）與「毛姆文學獎」（Somerset Maugham Award）。崔格平日於牛津布魯克斯大學商學院（Oxford Brookes Business School）、牛津大學、皇家藝術學院（Royal College of Art），以及P&G、快桅船運（Maersk）、甲骨文（Oracle）、南非米勒（SAB

Miller) 等各大企業，傳授風險管理、博學主義與領導力。

個人網址：[www.roberttwigger.com](http://www.roberttwigger.com)

譯者簡介

許恬寧

自由譯者，譯有《我們在閱讀時看到了什麼？》、《狂粉是怎樣煉成的》。

目录: 浩瀚的微精通

什麼是「微精通」？

微精通解密

動態學習

找出潛在的微精通（它們無所不在）

自助天助：自我訓練的要義

觸類旁通

通才的天堂

創意大爆發

微精通範例：三十九種小技藝

1. 畫出有模有樣的線條畫

2. 獨木舟的愛斯基摩翻滾

3. 找出井或地洞有多深

4. 砍斷一段木頭（甚至砍樹也行）

5. 學會攀爬繩索

6. 站上衝浪板

7. 侃侃而談任何主題十五分鐘

8. 砌一道磚牆

9. 寫出對白

10. 用黏土製作骷髏頭

11. 烤出一流的手作麵包

12. 讓劍在空中咻咻作響

13. 用蕁麻做繩子

14. 音痴也有辦法獨唱

15. 掌握臥舉的技巧

16. 學唱法國國歌〈馬賽進行曲〉

17. 甩足球的「牛尾巴」

18. 疊出厲害的木頭堆

19. 用咖啡和鹽沖洗底片

20. J型飛車追逐迴轉

21. 做出貨真價實的壽司

22. 講全天下孩子都會入迷的故事

23. 用合氣道鎖腕制住對手

24. 拋接四顆球

25. 學會「猜三張牌」魔術

26. 種樹型盆栽

27. 烤出零失敗的舒芙蕾

28. 製作完美的木頭方塊

29. 調出令人心曠神怡的戴克利雞尾酒

30. 學會探戈走步

31. 靠雙手鑽木取火

32. 讓字變漂亮

33. 微精通討價還價

- 34. 把廚房刀具磨得跟剃刀一樣利
  - 35. 在野外帶領小隊
  - 36. 三小時學會讀日文
  - 37. 成為街頭攝影師
  - 38. 自製風味絕佳的精釀啤酒
  - 39. 自己做襯衫
- 微精通你的人生  
允許自己感興趣  
一個人有許多面  
龐克微精通  
微精通vs.全球悲觀主義  
大、很大、非常大的前景  
• • • • • [\(收起\)](#)

[微精通 下载链接1](#)

## 标签

思考

心理学

繁體

教育

技术

成长

思维

學習

## 评论

常常有人告诫我们：想要精通一件事，就必须把所有热情投入其中，花上10000小时刻苦练习。但事实上，大多数成功人士，包括诺贝尔奖得主，都在利用空闲时间学习新技能、开展新活动。不论是做美味舒芙蕾、调酒，还是学习新的语言，在一个微小的领域里，花时间培养专业性将改变一切。掌握了“微精通”这一种开拓性的技能学习方法，我们就能提高自我的学习能力和创造能力，进而将其延伸到工作学习之中，迅速把握新课题的关键。这样一来，我们将不再惧怕学习，并能发掘更多创新机会，增强大脑活力，提升幸福感，以完全不同的角度看待知识。所以，从具体的小事着手，踏出第一步，你将走上精通之路。

---

[微精通 下载链接1](#)

书评

---

[微精通 下载链接1](#)