

我比別人更認真



[我比別人更認真 下载链接1](#)

著者:Geoff Colvin

出版者:天下文化

出版时间:2009.12.28

装帧:平裝

isbn:9789862164600

作者柯文是美國最犀利、最受尊敬的評論家之一，在鑽研了包括運動、音樂、商業、科學，甚至文學界無數卓越人物的成功表現後，提出本書核心論點：決定卓越和平庸的關鍵是：數十年不懈的「刻意練習」。

什麼是「刻意練習」？當然，它不是大部份人以為的練習，更不是每天的工作內容。它有幾個要素：是為了提升某個專精領域的表現、專為突破能力現狀、更上層樓而設計的特殊練習活動；通常有指導者；能多次反覆進行；對練習成果持續反饋；需要自我覺察與規範；它是心智層面的高難度挑戰，沒有絲毫樂趣可言。

作者介绍:

傑夫．柯文 Geoff Colvin

是美國最犀利、最受尊敬的評論家之一。在領導管理、全球化、創新與股東權益等相關議題，柯文堪稱意見領袖。

柯文以不同角色活躍於美國重要媒體。他是 Fortune 雜誌資深編輯與專欄作家，CBS廣播網節目主持人，每週聽眾達七百萬。他的另一個角色是PBS電視台「每周華爾街」主持人，大部份收看企業報導的觀眾，不會錯過他的節目。柯文也是受歡迎的演說家，應邀在全球發表過數百場演講。

目录: 推薦文 陳長文 / 孫翠鳳 / 許芳宜 / 黃達夫 / 戴勝益 / 詹詠然

導讀 葉明桂

第1章 跨越文化的亙古謎團

第2章 「天賦」其實沒那麼重要

第3章 你的智力能有多高？

第4章 一個更好的論點

第5章 「刻意練習」的奧義

第6章 刻意練習的運作原理

第7章 刻意練習——生活實戰篇

第8章 刻意練習——組織訓練篇

第9章 練習造就大創意

第10章 你也可以活到老、練到老

第11章 讓熱情點亮你的練習之路

誌謝

．．．．． (收起)

[我比別人更認真 下载链接1](#)

标签

励志

成功經驗

成功

良言

企管

人生

系统建立

社会学

评论

天才出于勤奋，勤奋不是重复性练习，而是刻意练习，有目的性地去做。

疯狂的热情+乐意练习+好的指导老师=成功

通篇要表达的是为了达到卓越，必须刻意练习及具备热忱；但前面铺梗篇幅过长，贅字連篇。刻意练习除了练习时间外，还要把握在学习区练习，持续增加难度，超越过去，並提及练习的方法有三种，练习这部份值得一讀。

这本书还是挺不错的，一本朴实的书籍，内容相对客观，理念在生活中也有感悟。

书名叫《我比别人更勤奋》会更贴切！它主要是说其实不存在天赋这种东西，高效率练习的时间长度决定了你的事业高度；还说很多企业的组织文化与员工的创新力有抵触，要提高组织的创新能力必须从变革领导的组织文化观念开始，进而一步步改造组织。

#书单#456 《我比别人更认真》所谓成功是指：哪怕前路再黑暗，不知道何时能看到光明，只要一直有热情陪伴，把一个行为重复多年（通常最低15年），孜孜不倦的用心练习1000次、5000次、20000次以上而已。优秀的人会练习擅长的动作，顶尖的人会一直挑战难以实现的动作。只有小部分肯吃苦的人才能到达制高点

天生的天才微乎极为，更多的是后天的努力。

舉了許多實例來闡述「成功是靠99分的努力」的道理，或許老生常談，但裡面的例子卻多是要求自己去追求卓越的人物，這點很不容易，也讓我們看見不同成功人物的奮鬥軌跡。

深厚的专业知识是出色表现的根基

[我比别人更認真_下载链接1_](#)

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。
当我无意识中采用了“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...

《哪来的天才》Link笔记 2012年5~6月读完，6月10日第一版笔记。彩色版
http://blog.sina.com.cn/s/blog_b7cbe0320101ge6l.html 总评：
和《一万小时天才理论》结合，可以描绘出一个培养天才的完整框架（至今）。个人感觉受益匪浅。这本书侧重商业。在“如何培养天才”理论外...

本文链接：http://blog.sina.com.cn/s/blog_70e53c830100ogor.html
在《异类—不一样的成功启示》一书中提到了10000小时的概念，在《哪来的天才》的一书更详细的描述了10000个小时是怎么利用的？提出了刻意训练的概念，在一定程度上指出了普通人达到卓越状态可以采用的一些...

跟这本类似还有一本叫The talent code，我看书的时候一直觉得就是一个自然延伸的，结果居然不是同一个人写的，年代也非常接近，用的terms也是一样的。感觉这里有必要先从Talent code说起。
那本的笔记在这里：[\(sigh, 不仔细做笔记就是错误的, 现在来回忆内容就发现已经忘记不...](#)

本书的结论是：没有天生的天才，高成就是基于刻意练习的结果。刻意练习包含以下几点：保持在学习区里 大量的重复练习 得到持续的反馈 思想高度集中 毫无乐趣可言 和通常的翻译书一样，这本书翻译太欧美化，很多句子冗长繁琐，让人没有兴致看进去。而且，本来良好的目录，让译...

[我比别人更認真_下载链接1](#)