

像高手一样思维与行动（8册）

作者：丹尼尔·科伊尔

版权信息

本套装纸版浙江教育出版社于2021年1月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：像高手一样思维与行动（8册）

作者：丹尼尔·科伊尔;约翰·史维奥克拉;米奇·科恩;朱利安·巴吉尼;邝大卫;莱昂纳多·洛斯佩纳托;玛希·埃尔博尔;卡尔·卡普;罗宾·德费利斯;布赖恩·费瑟斯通豪

电子书定价：455.99元

总目录

[像高手一样行动](#)

[这就是微学习](#)

[远见](#)

[成就斜杠人生：未来全新的工作模式](#)

[聪明人的才华战略](#)

[征服](#)

[做出明智判断的10个方法](#)

[高价值创造者的5个思维习惯](#)

版权信息

本书纸版由中国纺织出版社于2021年4月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：像高手一样行动

著者：丹尼尔·科伊尔

电子书定价：53.99元

THE LITTLE BOOK OF TALENT: 52 Tips for Improving Skills

by Daniel Coyle

Copyright ©2012 by Daniel Coyle

Published by arrangement with Daniel Coyle, c/o Black Inc., the David Black

Literary Agency through Bardou-Chinese Media Agency.

Simplified Chinese translation copyright ©2021 by Cheers Publishing Company.

ALL RIGHTS RESERVED

重复的行为造就了我们。

因此，卓越不是一种行动，而是一种习惯。

亚里士多德

序言

从菜鸟到高手

从《一万小时天才理论》开始

几年前，我在一家杂志社工作，有机会走访了一些人才温床，就是那些在体育、艺术、商业、数学等领域诞生了大量世界级人物的小地方。这些地方包括：

- 位于莫斯科的一家破烂不堪的网球俱乐部，该俱乐部在2009—2011年培养出的世界排名前20的女选手数量超过了美国全国培养出的数量。
- 阿迪朗达克（Adirondacks）是一座简陋的音乐营，学生在那里可以在7周内取得在其他地方1年才能取得的进步。
- 加利福尼亚州内陆城市圣马特奥县的一所宪章学校⁽¹⁾，该学校在4年内将常年垫底的学生数学成绩大幅提升、名列前茅。
- 达拉斯的一家声乐室，该声乐室在过去10多年里培养的流行音乐天才创造了成百上千万美元的市场价值。

这些调研还让我结识了一种不同类型的温床：全美各地的实验室和研究中心，它们正在研究关于天赋开发的新科学知识。数百年来，人们总是想当然地认为天赋基本上是与生俱来的，是出生时自带的基因。但现在，得益于包括K.安德斯·埃里克森博士（Dr. K. Anders Ericsson）、道格拉斯·菲尔茨博士（Dr. Douglas Fields）和罗伯特·比约克博士（Dr. Robert Bjork）在内的大量科学家的努力，人们对天赋的传统认知被颠覆了。取而代之的是一种全新的观点，这种观点认为，在决定天赋的因素中，基因起的作用要远低于我们的想象，而行动起的作用则远超我们的想象。具体来说就是，天赋是高频的练习与促进人类大脑发育⁽²⁾的动机的结合。我的项目演变成了一本书，名为《一万小时天才理论》⁽³⁾，书中讲述了人才温床是如何通过调整自身使其与大脑的自然机制相匹配，进而成功帮助人们习得技能的。

不过，一路走来，我在旅途中有许多意想不到的收获。我不仅是一名记者，还碰巧是四个孩子的爸爸，一名义务排球教练员，还是一位女性曲棍球爱好者的丈夫。平日里，我们一家在学习和提升技能时会遇到一些常见问题，并为此感到焦虑和困扰。比如，我们如何帮助女儿学习九九乘法表？如何辨别孩子是一时兴起还是真有天赋？激发他们学习动机的最佳途径是什么？我们如何在不变成神经质父母或者避免让孩子感到高压和不快乐的情况下，鼓励他们取得进步？事实证明，拜访这些了不起的地方不仅仅让我有机会成为一名好记者，还让我有机会成为一个更好的教练和更称职的爸爸。

事情开始于我拜访第一个人才温床之际，那是位于莫斯科的斯巴达克网球俱乐部（Spartak Tennis Club）。在探访该俱乐部的第一天早上，我散步时看到一些排球运动员在无球的情况下用慢动作挥舞球拍，而老师仔细地调整纠正他们的动作。我注意到，老师们会习惯性地不同年龄组的球员混在一起。我观察到年轻运动员的目光会牢牢地锁定着更为年长的球星们，就好像他们正在脑海中击溃对方完美的正击和反手拍动作。这时，我脑中的一个想法开始成形。

我知道自己回家后一定可以用得上这些素材。

此后，只要我发现了一个有价值的建议或是可能有用的方法，我都会将其摘要记在笔记本上，并用醒目的粉色便利贴将那一页标注好。我草草地下写类似于“要用夸张的方式去做新动作”、“压缩练习的空间”以及“多多休息”（我个人偏爱的）等建议。在调研的那一年里，我的笔记本边缘“长”出了茂密的“粉色森林”。

这些建议得到了相当好的反馈，我家孩子的小提琴、钢琴演奏技巧，我妻子的曲棍球技巧以及我执教的小联盟棒球队的胜负比（这支历史表现糟糕的队伍在我手上以全明星阵容取得了10胜3负的成绩，差点

儿打入区域赛)都得到了迅速且稳定的提升。《一万小时天才理论》这本书出版之后,我开始听说一些团队根据书中提到的指导原则打造属于他们自己的天赋开发项目:这些团队包括缅因州的一所宪章学校、明尼苏达州的一个护理团队、佛罗里达州的一所高尔夫学院、加利福尼亚州的一个SAT⁽⁴⁾预备班、一支大学一级联赛篮球队、一家软件公司、军事特种兵训练组织和几支专业运动队等。我不断旅行并拜访了更多的人才温床,与更多的大师级教练交谈,补充了更多的粉色便利贴。在某一刻,我意识到自己有必要将所有的建议整合到一个地方。

这本书就是那个地方。

接下来是我搜集的用于提升技能的简单且实用的小贴士,它们源于我拜访的人才温床和研究那些温床的科学家。这些建议都经过了实地检验,科学合理,最重要的是简明扼要。因为归根结底,我们每个人都疲于应付繁忙复杂的生活。父母或老师、孩子或教练、艺术家或企业家,我们每一个人都希望充分利用自己的时间和精力。当谈到天赋开发这个话题时,我们可以用一本用户手册告诉大家“做这个,别做那个”。我们可以把大师级教练的建议塞进口袋里,可以用一本口袋书去指导自己的行为。

成为高手要坚守的52条原则

让我们从这些原则开始:

- (1) 所有人都有这样或那样的天赋;
- (2) 我们不确定如何充分开发这些天赋。

对于我们多数人来说,开发天赋的关键词是“如何”。我们如何认清自己和身边人的天赋?早期阶段该如何培育天赋?如何用最少的时间取得最大的进步?如何在不同的策略、老师和方法中进行选择?

这本书的根本思想:开发天赋的最佳途径是根据已被人才温床验证的技巧去练习。我将搜集的小贴士分为三个自然范畴,这样的划分也构成了本书的框架:

- (1) 做好准备:激发动机并为你想要习得的技能做好规划;
- (2) 提升技能:在最短时间内取得最大进步的方法和技巧;
- (3) 维持进步:度过瓶颈期,保持热情,为取得长期的成功而培养习惯。

书中的每一部分都包含一系列的小贴士。这些贴士简明扼要,不是因为我将它们过于简化,而是因为简短才能击中开发天赋的痛点。虽然神经科学基础迷人且复杂,但都以“千里之行,始于足下”这个基本真理为基础。正如大师级声乐教练琳达·塞普蒂安(Linda Septien)所言:“这不是魔法,这也不是难事。这事关努力工作并聪明地工作。”

这同样事关用适合我们生活的方式去努力。这也是我们将这本书设计成口袋书的原因——可塞到口袋、文件夹或运动包里。

从打高尔夫球到学习一门新的语言,从弹奏吉他到管理一家创业公司,无论你打算开发何种天赋,你都要确信:有一种机制是与生俱来的,它可以将你从笨拙的菜鸟改造成具备高效行动力的高手。决定这种机制的不是你的基因,而是你的行动。每一天,每一次练习,都在引导你通往那个不同的未来。这是个大有裨益的想法,而最让人信心满满的是:我上面所说的一切都是真的。

测一测 你知道如何像高手一样行动吗？

1. 天才看起来可以毫不费力地做到其他人望尘莫及的事，但是天赋并非与生俱来的。成为高手的第一步是：创造动机，进行精深练习。

A. 正确

B. 不正确

2. 高手愿意冒险去承担犯错带来的痛苦，错误并不是真正的错误，而是指引你进步的路标。

A. 正确

B. 不正确

3. 硬技能最好有着可供测量的精确度，而软技能则是通过在充满挑战、不断变化的环境中游戏和探索获得的。

A. 正确

B. 不正确

4. 凭借一个人早期的成功，可以很有效地预测其长期的成功。

A. 正确

B. 不正确

5. 完成高质量练习的次数，比练习时长更重要。

A. 正确

B. 不正确

□

扫码下载“湛庐阅读”App，
获取测试题答案及解析。

目录

[序言 从菜鸟到高手](#)

[测一测 你知道如何像高手一样行动吗？](#)

[第一部分 创造动机，鼓励精深练习](#)

[原则1 盯住你想成为的那个人](#)

[原则2 每天花15分钟“铭刻”技能](#)

[原则3 大胆地、疯狂地向高手偷师](#)

[原则4 写下今天的结果，明天的计划和下周的目标](#)

[原则5 主动变蠢，主动犯“创造性的错误”](#)

[原则6 清苦的环境有利于注意力的集中](#)

[原则7 培养技能前，弄清楚需要的是硬技能还是软技能](#)

[原则8 培养硬技能，像木匠那样去重复](#)

[原则9 培养软技能，像滑板手那样去挑战](#)

[原则10 优先培养硬技能](#)

[原则11 不要相信关于神童的神话](#)

[原则12 5种挑选高水平老师或教练的方法](#)

[第二部分 提升技能，把时间花在甜蜜区](#)

[原则13 找到你的甜蜜区](#)

[原则14 完成的高质量练习的次数，比练习时长更重要](#)

[原则15 将技能分解为技能块，从掌握技能块开始](#)

[原则16 每天都尝试完美掌握一个技能块](#)

[原则17 让奋斗成为一种生理需求](#)

[原则18 每天练习5分钟，而不是每周集中练习1小时](#)

[原则19 把枯燥的练习变成令人上瘾的游戏](#)

[原则20 独自练习](#)

[原则21 为每一个想要学习的技能块创造一幅生动的画面](#)

[原则22 直视错误并立即改正](#)

[原则23 想象你的大脑中正在形成新的连接](#)

[原则24 想象你的大脑转得越来越快](#)

[原则25 压缩练习空间](#)

[原则26 用尽可能慢的速度练习](#)

[原则27 闭上眼睛练习](#)

[原则28 进行无实物练习](#)

[原则29 在你做对的地方做上标记](#)

[原则30 坚持午休](#)

[原则31 用夸张的方式练习](#)

[原则32 永远把注意力集中在积极的行动上](#)

[原则33 学习书本知识时要合上书](#)

[原则34 采用“三明治技术”避免重复犯错](#)

[原则35 采用“3×10技术”进行最有效的练习](#)

[原则36 发明日常测试](#)

[原则37 用R.E.P.S.测量法评估练习效果](#)

[原则38 在精疲力竭之前停下来](#)

[原则39 比赛之后立即练习是最有效的](#)

[原则40 睡前“看”一部精神食粮电影](#)

[原则41 在练习的结尾设置一个甜蜜的小奖励](#)

[原则42 6种方法让你成为更好的老师或教练](#)

[第三部分 拥抱重复，把目标埋藏在心底](#)

[原则43 拥抱重复练习](#)

[原则44 学习蓝领工作者的心态](#)

[原则45 比赛1小时，要练习5小时](#)

[原则46 试图改掉坏习惯，不如养成新的习惯](#)

[原则47 若想学得更深，就要去指点别人](#)

[原则48 培养一项新技能至少需要8周](#)

[原则49 走出瓶颈期最好的方法是努力突破它](#)

[原则50 有意识地培养勇气](#)

[原则51 把远大目标埋藏在心底](#)

[原则52 像园丁一样思考，像木匠一样行动](#)

[术语表](#)

[附录 开发天赋新科学：简单谈谈髓鞘质](#)

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《像高手一样思维与行动（8册）》丹尼尔·科伊尔.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3896.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

