

<<一万小时天才理论>>

图书基本信息

书名：<<一万小时天才理论>>

13位ISBN编号：9787300116778

10位ISBN编号：7300116779

出版时间：2010-2

出版时间：中国人民大学出版社

作者：[美] 丹尼尔·科伊尔

页数：214

译者：张科丽

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<一万小时天才理论>>

前言

我希望我能够成为7岁的中国孩子。

我知道这听起来挺奇怪的，不是说我想变换我的国籍或年龄，而是因为一个更重要的原因：中国孩子正处于一个非常幸运的坐标点。

作为一个群体，他们比世界上、历史中的所有人都有这个机会去发展更多的技能。

过去的两年，我游历全球，探究人才温床：它们普遍规模较小、地理位置偏远，但却在数学、艺术、音乐、体育和商业领域涌现了很多人才。

它们都是令人印象深刻的地方，但可以肯定的是，没有哪个地方可以和中国的天才库相提并论。

这不仅仅因为中国本身的特点（庞大的人口规模和正在凸显的个性），还因为她占据的最佳时机。

中国的崛起恰好与科学揭示技能背后的神经与行为机制的时代相契合。

在书中，你会看到天才理论的运作图景。

你会学到精深练习，你会看到激情，你会看到伟大的伯乐拥有的特质与技术。

但现在，我将花时间探讨一些书中的观念，这些观念与中国和她独有的机遇有着特殊的联系。

遗传作用小于你的想象 从小我们被灌输的思想就是，才能是上天所赐。

从这个层面看，似乎只有很少一部分人可以拥有正确的基因组合——他们生来优秀，因此天才宝宝构成了美丽故事的主题。

但“这不是真的”！

因为科学完全不能定位才能的基因，它也无法解密一些更引人入胜和实用的东西：10000小时法则。

这一法则是由20世纪70年代的心理学家们提出的，他们认为所有的世界级专家（从作曲家、外科医生到足球运动员）都需经历10000小时（一般超过10年）的刻苦练习。

10000小时法则的关键在于：没有例外之人。

没有人仅用3000小时就能达到世界级水准；7500小时也不行；一定要10000小时——10年，每天3小时——无论你是谁。

<<一万小时天才理论>>

内容概要

本书讲述的是一个简单的概念：克拉丽莎和人才温床做的是同样的事情，他们激活了一种神经机能，这样就可以通过某些以目标为导向的练习模式来提高技能，不知不觉地进入一个学习加速区域。这尽管算不上是可以复制的门道，但是知情人可以带领你随时深入进去。换言之，他们破解了才能密码。

<<一万小时天才理论>>

作者简介

丹尼尔·科伊尔(Daniel Coyle), 其著作《兰斯·阿姆斯特朗的战争》(Lance Armstrong's War)荣登《纽约时报》畅销书榜。

其纪实作品《硬球》(Hardball: A Season in the Projects)成为好莱坞票房影片《临时教练》剧本原型。他还是《户外》(Outside)杂志特约编辑, 两次入围美国

<<一万小时天才理论>>

书籍目录

第一部分 精深 第1章 冒牌哈佛 第2章 才能细胞 第3章 天降人才 第4章 三大秘技 第
二部分 激情 第5章 信号 第6章 疯狂的海岛 第7章 点燃明灯第三部分 伯乐 第8章
伯乐的武器 第9章 伯乐的一万小时 第10章 伯乐的赌注后记 一万小时的世界译者后记

<<一万小时天才理论>>

章节摘录

第一条线索以出人意料的方式登场了。

自踏上人才温床访问之旅起，我就准备着感受天才光芒照耀下的眩晕，期待着见证世界级的速度、力量和优美。

这些预期不仅实现了，而且有所超越，但也只发生在其中的一半时间里。

在这段时间里，我置身于人才的温床，仿佛站在一群奔跑的麋鹿中间：所有的东西都比平时来得快速流畅（一位8岁的孩子对你的网球技术表示遗憾，那才是对自尊的真正考验）。

遇见布鲁尼奥。

他今年11岁，正在巴西圣保罗水泥操场上练习一个新的控球动作。

为了体会足球在廉价运动鞋下滚动的感觉，他动作缓慢。

布鲁尼奥正在学习“神龙摆尾”的控球技巧：先用外脚背轻推足球，然后飞速绕过，再用内脚背朝相反的方向踢去。

要是完成得漂亮，这个动作会给观众一种错觉，以为球是用松紧带绑在球员脚上的。

布鲁尼奥首次练习这个动作，失败了，于是停下思考。

然后放慢动作试了一次，依然失败，球滚了出去。

再次停下思考。

这一次更慢了，整个动作分解成了基本的步骤——先这样、再这样、然后那样。

他神情严肃，目光专注，仿佛身边一切都不存在。

突然一下，他找到感觉了。

遇见珍妮。

她今年24岁，在达拉斯一间狭窄的录音棚里录制流行歌曲《来不及》（Running Out of Time）的副歌部分。

她唱到最后的高潮部分时，这一句里的“时间”一词需要转音技巧。

她尝试了一次，跑调了，于是停下思考。

然后拖长节奏又唱了一遍。

一旦错过一个音调，她就会停下来从头开始，或者从唱错的地方重新开始。

珍妮唱唱停停，停停唱唱。

突然之间，她成功了，一个个音调串成一段流畅的旋律。

六遍之后，珍妮已经能够准确自如地唱完这一小节了。

我们通常用意志坚强或者聚精会神这样的词语来描述练习得法的人，但是这些词语不是十分贴切，人才温床的人们正像克拉丽莎那样，有意识地挑战自己的极限，所以会失败。

可不知何故，失败却带他们走向了成功。

这又是怎么发生的呢？

解释巴西足球队那种人才扎堆的现象，就像解释万有引力——同样可以用数字衡量：5次赢得世界杯，每年有900来位年轻运动员签约欧洲的职业足球俱乐部。

也可以一一列举出类拔萃的足球明星，诸如贝利（Pele）、济科（Zico）、苏格拉底（Socrates）、罗马里奥（Romario）、罗纳尔多（Ronaldo）、儒尼尼奥（Juninho）、罗比尼奥（Robinho）、罗纳尔迪尼奥（Ronaldinho）、卡卡（Kaka）等名符其实的“世界最佳球员”。

可是归根到底，你无法用数字和名字来表现巴西足球才能的力量。

每天，全世界的足球迷都在欣赏这样一个典型的场景：一群对方球员包围了一位巴西球员，狭路相逢，插翅难飞，希望渺茫。

紧接着这位巴西球员做了一个舞蹈般模糊的动作——或佯攻、或轻挑、或瞬间飞奔而去，显然他已经脱离重围，留下对手兀自困惑，他却如闲庭信步。

在这项全世界为之狂热的竞技活动上，巴西每天都在完成不可能的任务，持续地输出最好的球员，这个比例高得异乎寻常。

对于这种人才扎堆现象，传统的解释是将之归功于基因和环境的结合，即先天和后天的联袂。

<<一万小时天才理论>>

根据这个思路，巴西的成功来自其得天独厚的地利人和：气候温和，当地人对足球的狂热，以及1.9亿基因各异的人口中，40%的人饱受贫穷的折磨，渴望利用这项“美丽的游戏”逃离现实。就这样，加总所有这些因素，一家生产足球健将的完美工厂就建成了。

<<一万小时天才理论>>

编辑推荐

我敢保证，在2009年，甚至之后，你都不会再读到比这本书更有用、更重要的作品了。

人们都想“变得更好”，丹尼尔·科伊尔深入挖掘了这种贪念的核心。

书中罗列了大量鲜活的生活实例，真是一次令人惊叹的阅读之旅。

全新诠释天才的“一万小时法则” 大声告诉你：“了解异类还不够，我们的目标是成为异类！” 作者将拜访世界上最成功的足球运动员、银行劫匪、小提琴手、战斗机飞行员、艺术家、滑板爱好者，见证这些规则的运作。

作者将访问各类科学家、教练、老师、人才研究专家，揭示技能学习过程的新秘密。

<<一万小时天才理论>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>