

CHEERS
温店

THE LITTLE BOOK OF TALENT

像高手一样行动

52 Tips for Improving
Your Skills
卓越人生养成手册

[英] 丹尼尔·科伊尔 著
Daniel Coyle

每周铭刻一个微习惯
每年精进一个新技能

何蓉 译

 中国纺织出版社有限公司

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 Bardon-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

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。我草草地写下类似于“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。

对于我们大多数人来说，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](#)



PART 1 第一部分

创造动机,
鼓励精深练习

THE LITTLE
BOOK
OF TALENT

52 Tips for Improving
Your Skills

PART 1

我们总是被告知，天赋是与生俱来的——天才可以毫不费力地做到其他人望尘莫及的事。这种认知是错误的。天赋始于可以激发行为动机的、短暂且有力的邂逅，这种邂逅让你将自己与那些高水平的人或团队联系起来。这个过程被称为启发（ignition），它包含着微妙的、颠覆性的想法，这个想法可以照亮你的潜意识：我可以成为他们中的一员。

第一部分内容讲述了如何创造动机，以及用最富有建设性的方法发掘你的能量。这一部分的小贴士涵盖了以下几个领域——心态；如何围绕你想要打造的技能设计练习方法；如何有效地从其他顶级选手那里偷师并提高你的学习能力。这些小贴士的目标是一致的：创造动机，鼓励人们进行精深练习。

原则1

盯住你想成为的那个人



如果你明天去拜访十几个人才温床，你将会震惊于这些学习者用于观察顶级选手的时间是如此得长。我说的“观察”并非指被动地去看，我指的是凝视，那种你在饥饿的猫咪或是新生儿身上看到的生涩的、目不转睛的、全神贯注的凝视。

我们每个人的面前都有一个“超级偶像”，点燃你内心激情的关键之一在于用你对未来生活的憧憬去充实你的“超级偶像”的形象，并且每天不断回放这些画面。研究显示，即便你与行为榜样之间只有浅层次的连接，这也会大大提升你潜意识中的行为动机。例如，有研究认为，如果你得知自己与某位数学家的生日是同一天，那么你投身于困难数学任务的意愿会提高62%。

很多人才温床都受到“超级偶像”现象的影响。1997年，美国女子职业高尔夫巡回赛中没有韩国选手。现在，巡回赛中韩国选手的数量超过40人，她们能够夺得1/3赛事的冠军。这期间发生了什么？一位来自韩国的高尔夫选手成功了（朴世莉在1998年赢得两个大满贯赛头衔），数百名韩国女孩受到她的鼓舞，通过她对自己的未来有了新的憧憬。正如韩国高尔夫选手金楚笼所言：“你对自己说，‘如果她可以，我为什么不行？’”

“超级偶像”的理论同样适用于成年人。“绿色贝雷帽”第五特种部队（The 5th Special Forces Group of the Green Berets）在2012年启动了一项领导力培训项目，士兵们需要在美国通用电气公司的行政办公室参加为期数周的培训。这些士兵每天早晨前往美国通用电气公司的办公室，陪同高管工作一整天，士兵们只需观察，没有其他任务。当这些士兵回到兵营，指挥官们注意到他们在任务表现、沟通能力和领导力上都有了显著的提升。“毫无疑问这是成功的，我们计划在未来举行更多这样的活动。”第五特种部队的营长迪安·弗兰克斯（Dean Franks）中校说。

把你面前的“超级偶像”想象成大脑的能量来源，使用照片（很多人才温床都贴满了自己培养出的明星的照片和海报）或者视频。我的建议是：收藏一些关于偶像的视频，每次练习前或每天晚上睡觉前拿出来看看。

原则2

每天花15分钟“铭刻”技能



学习一项新技能的最佳途径是什么？是听老师的讲解吗？是阅读一本入门书吗？还是直接开始做？很多人才温床使用的都是被我称为“铭刻法”的方法。一般情况下，他们会密集且高强度地观看成功者的表现，循环播放，直到他们在脑海中建立起一幅高清的思维蓝图。

这是一个关于“铭刻法”的例子。几年前，在电视节目《60分钟》（*60 Minutes*）里，网球教练、作家蒂莫西·加尔韦（Timothy Gallwey）召集了一群从未打过网球的中年人。加尔韦对这群中年人进行了简单的能力测试，并挑选了看起来最没有潜力的一位女性。然后，什么也没说，加尔韦在那位女性凝视他时开始做正手击球的动作。加尔韦将她的注意力吸引到他的步伐移动、握拍方式和击打节奏上来。这位女性仔细地观察着，然后开始模仿加尔韦的动作。在20分钟内，她就完成了令人震惊的完美的正手击球动作。

另一个“铭刻法”的例子与耳朵相关，是用于学习音乐的铃木音乐教学法。用铃木音乐教学法学习的学员每天在课程之外需要听一个歌单，从《一闪一闪亮晶晶》开始，逐步发展到更为复杂的曲子。学生们会反复聆听这些曲子并铭刻在脑海中。这种听力练习让学生建立起了强有力

的且详细的思维蓝图，这里列出了一些“铭刻法”的要点，通过这些要点你可以衡量后续每次尝试的成功或失败。

有效铭记的关键在于创造一层强烈的连接关系：通过密集的观察和聆听，你可以想象自己掌握这项技能时的感觉。涉及身体技能时，把你自己投射到表演者的体内，你要对动作、节奏保持高度敏感，试着去感受这些动作的内部形状。涉及思维技能时，你可以通过重塑专家的决策模式来模拟这些技能。棋手们通过一步一步地复盘经典棋局来达成目标；公共演说家会去复述那些伟大的演讲，并去模仿原演讲者抑扬顿挫的语调；音乐家们会反复演奏他们最爱的曲子；我认识的一些作家为了达到这个效果，会逐字敲出经典作品的片段，这个方法听起来有点像禅，但确实奏效。

原则3

大胆地、疯狂地向高手偷师



我们常常听说，天才们只要遵循他们的天性就能掌握某项技能。这听起来很美妙，但实际上是一派胡言。所有的进步都与博采众长和应用新的信息有关，而最好的信息来源是行业内的顶级选手们。所以，从他们那里偷师吧。

在艺术、运动和设计领域，偷师是一项有着悠久历史的传统，且常常被冠以受某某影响之名。年轻的史蒂芬·乔布斯借鉴了施乐帕洛阿尔托研究中心（Xerox Palo Alto Research Center）电脑鼠标和下拉式菜单的点子。年轻的披头士乐队从他们的偶像小理查德的歌曲《她爱你》（*She Loves You*）、《从我到你》（*From Me to You*）和《扭曲尖叫》（*Twist and Shout*）那里获得了用独特的发声方法唱出高音的灵感。年轻的巴比·鲁斯（Babe Ruth）受到他的英雄、伟大的棒球手赤脚乔·杰克森（Shoeless Joe Jackson）有力的上飞球的影响，并在此基础上形成了自己特有的挥杆动作。正如巴勃罗·毕加索所言：“好的艺术家借用，伟大的艺术家偷师。”他自己也是个不断偷师的人。

靠近达拉斯的塞普蒂安现代音乐学校（Septien School of Contemporary Music）是一个人才温床，该校培养出了市场价值成百上千万美元的流行音乐天才：黛米·洛瓦托（Demi Lovato）、瑞安·堪培拉

（Ryan Cabrera）和杰西卡·辛普森（Jessica Simpson）。其创始人琳达·塞普蒂安告诉她的学生：“宝贝们，你们必须疯狂地去偷师。要去关注所有强于你们的表演者，看看他们有哪些地方是值得你借鉴的，然后将其为己所用。”塞普蒂安践行着她自己的建议，她总共累积了14本笔记，里面记录着从顶级表演者身上偷师的有价值的点子。有的点子写在了活页夹的塑料壳子上，有的点子草草记录在鸡尾酒餐巾纸上，这些点子包罗万象，从如何飙出高音到如何应付喧闹的人群（最好的办法是开个玩笑）通通都涵盖在内。

偷师有助于解释一些神秘的天才诞生模式，例如，为什么一些音乐世家的年轻家庭成员往往很有天赋，而且造诣也是家族中最高的。以下是符合这个模式的不完全名单：比吉斯乐队（Bee Gees）里的弟弟、安迪·吉布（Andy Gibb）；迈克尔·杰克逊；美国摇滚乐队乔纳斯兄弟（Jonas Brother）里最小的弟弟尼克。更不用说莫扎特、巴赫和马友友了，他们三个人都是家族中最小的孩子。上述音乐人身上的异于常人的天赋，部分可以用“超级偶像”现象来解释（参见原则1），部分可以用偷师来解释。随着年龄的增长，家族中年幼的孩子有更多机会获得优质的资源。与同龄人相比，他们有更多的机会去观察哥哥姐姐的表现，去模仿并思考哪些行为是有效的，哪些是无效的。换句话说，这就是在偷师。

偷师时，你需要关注的是细节，而不是泛泛的整体印象。你要去捕捉具体的事实，例如，在做出挥杆动作前，高尔夫球手左胳膊肘的最大角度是多少；外科医生做手术时的手腕曲线如何；歌手在飙高音时嘴唇的准确形状和张力如何；喜剧演员在抖包袱之前停顿的确切时间是多少。问问自己以下这两个问题：

- 偷师的关键行为究竟是什么？
- 顶级选手的动作和我的动作有何不同？

原则4

写下今天的结果，明天的计划和下周的目标



在顶级选手中，很多人会以某种形式记录下自己的日常表现。网球冠军塞雷娜·威廉姆斯（Serena Williams）和世界职业棒球大赛前MVP选手柯特·席林（Curt Schilling）都使用笔记本；说唱歌手埃米纳姆（Eminem）和舞蹈指导特薇拉·撒普（Twyla Tharp）使用鞋盒，他们的鞋盒里装满了写着创意的便利贴。

记录的形式到底是什么不重要，重要的是你记录并反思的是什么。你要记录的是今天的结果，明天的计划，下周的目标。笔记本的工作原理就如地图：它能为你指明方向。

原则5

主动变蠢，主动犯“创造性的错误”



冰球明星韦恩·格雷茨基（Wayne Gretzky）的队友偶尔会看到这样一个奇怪的场景：格雷茨基独自在冰上练习时会摔跤。这个世界上最伟大的冰球运动员像小学生一样摔倒，虽然这个场景看起来可能令人惊讶，但实际上是完全合理的。尽管格雷茨基精通滑冰，但一旦他下定决心要提升自己，就要竭尽全力挑战自己的能力极限。能让格雷茨基达成所愿的唯一方法就是在他的大脑中建立起新的连接，这意味着格雷茨基要去尝试、失败、尝试，虽然这看起来很愚蠢。

觉得自己愚蠢不是件好玩儿的事。但是，愿意变得愚蠢，愿意冒险去承担犯错带来的痛苦是绝对有必要的，因为不断地“尝试、失败、再尝试”是促使大脑成长并与外界形成新连接的方法。请记住，当涉及天赋开发时，错误并不是真正的错误，而是指引你进步的路标。

有些地方鼓励学员去犯“创造性的错误”，这是一种建立规则的方式，鼓励学员们去做一些可能会让他人感到奇怪和危险的事——实际上，就是将学员们推向能力边缘的甜蜜区（sweet spot）（参见原则13）。例如，梅多蒙特音乐学校（Meadowmount School of Music）的学

员经常随心所欲地去练习：如果路人听出了演奏的是什么曲子，那意味着这首曲子被演奏得太快了。在这所学校，学员们用慢得夸张的速度去演奏（演奏出的曲子类似座头鲸的叫声），他们这么做的意义在于发现那些可能被忽视的小错误，从而呈现更完美的演出。

企业也会这样做。谷歌公司为员工们提供“20%的时间”，即工程师们可以将20%的工作时间花在自己热衷且未经批准的私人项目上，因为他们在这些项目上更有可能去冒险。我接触过许多企业，他们会让员工签署一份“合同”，确保员工们愿意去冒险犯错。位于华盛顿地区的电子商务公司生活社区（Living-Social）为员工们提供了一条经验法则：每周做一次让自己在工作中害怕的决定。

无论采取何种策略，这种方法的目标都是一致的：鼓励人们达成目标并重新定义错误，让错误不再是简单的是非判断，而是将你引导到正确方向的信息。

原则6

清苦的环境有利于注意力的集中



我们热爱舒适的生活，热爱最先进的训练设施和角落里镶着橡木板的办公室，热爱一尘不染的更衣室和松松软软的毛巾。遗憾的是，这些舒适的象征会削弱人们的行为动机：它向人们的潜意识发出信号，让他们减少付出。它低声说：“放轻松点儿，你已经成功了。”

人才温床并不舒适。事实上，它们是如此地远离舒适，有时甚至被称为“装着铁丝网的哈佛大学”。顶级音乐夏令营主要由破旧的小木屋组成，那些能负担得起更好设施的夏令营更是如此。北巴尔的摩水上俱乐部（North Baltimore Aquatic Club）培养了迈克尔·菲尔普斯（Michael Phelps）和其他4名奥运会奖牌得主，但当路人经过该俱乐部时，他们可能会误认为这是一间资金匮乏的基督教青年会（YMCA）。芬兰和韩国的学校在这方面的表现最为突出，这两个国家的学生常年在“国际学生能力评估计划”中名列前茅，但这些学校的教室却以朴实无华著称，看上去就像是保持着20世纪50年代的模样。

这条建议的关键点并不涉及道德层面，而是与人的神经系统相关。简单的环境有助于人们将注意力集中在手头的深度训练任务上，即为达

成目标而不断地重复训练、艰苦奋斗。当需要在舒适的环境和清苦的环境中做出选择时，选择清苦的环境吧，你的潜意识会感谢这样的选择。

原则7

培养技能前，弄清楚需要的是硬技能还是软技能



培养一项技能的第一步，是弄清楚你正在培养的是什么类型的技能。所有技能都可以被归类为两类：硬技能和软技能。

高度精准的硬技能是指每次都尽可能准确一致地执行某些动作。要想取得理想的效果，学习这些硬技能时只有一条路可以走。这些技能是你能想象到的，由一个可靠的机器人即可完成的技能。硬技能具备可重复操作的精确度，而且往往存在于追求专业性的领域，尤其是追求身体专业性的领域，例如：

- 高尔夫球手的挥杆动作，网球运动员的发球动作，或者任何可以精确重复的运动动作；
- 孩子们正在做的基础数学题（例如，加法或乘法）；
- 小提琴家演奏的特定和弦；
- 篮球运动员的罚球；

- 一位年轻的读者把字母的形状转化为声音和单词；
- 装配工人在流水线上组装零部件。

学习硬技能时，你的目标是将其功能打造得如瑞士手表般准确可靠，并且每次都以同样的方式去自动执行，不会失手。硬技能可以用ABC来概括：始终保持一致（Always Being Consistent）。

高度灵活的软技能是指那些能通过多种途径取得理想效果的技能，学习这些技能时无须只遵循某一个方法。软技能并不要求你每次都完美地完成同样的事情，而是需要你能够敏捷地进行互动，需要你能够立即识别对手正在展开的套路，并及时做出明智的选择。软技能往往存在于范围更广、专业程度较低的领域，尤其是涉及交流的领域，例如：

- 足球运动员觉察到对方防守上的弱点并决定发起进攻；
- 股票交易员在混乱的交易日中发现了一个隐藏的机会；
- 小说家本能地塑造复杂曲折的故事情节；
- 歌手巧妙地诠释歌曲以突出某种情感；
- 深夜巡逻的警察评估潜在的危险；
- 首席执行官在紧张的会议或谈判中“洞悉满屋子的人”。

学习软技能时，我们追求的不再是如瑞士手表般的精准，而是快速识别某种套路或可能性的能力，并能运用这些能力跨过一系列复杂的障碍。软技能与3个R相关：洞察（Reading）、识别（Recognizing）和反应（Reacting）。

这一原则的要点在于，你要意识到硬技能和软技能是不一样的（字面意思是，它们使用的是你大脑中不同的脑神经结构），因此需要使用

不同的精深练习方法去开发这些技能。

首先，问问自己：有哪项技能需要每次运用都保持100%的一致性？哪些需要像机器一样精确地执行？需要这么做的都是硬技能。

然后，问问自己：哪些技能需要根据具体情况灵活多变？哪些依赖于立即识别对方的套路并做出最佳选择？需要这么做的就是软技能。

如果你不确定某项技能是硬技能还是软技能，这里有一个简单可行的测试能够帮助你快速做出判断：老师或教练是不是在你练习的早期阶段经常性地参与其中？如果答案是肯定的，那么这可能是一项硬技能。如果答案是否定的，那么这就是软技能。小提琴家和花样滑冰运动员往往都有自己的老师，而首席执行官和讲脱口秀的喜剧演员则不然。接下来的3个原则进一步讨论了这一观点，阐释了开发每种技能时最有效的精深练习方法是什么。