

# 刻意练习

在自学的过程中，总是有一些部分需要刻意练习。就好像小时候我们学习汉字，有些人总是把“武”这个字上加上一个撇——对他们来说，不去写那个不该有的撇，就是需要刻意练习的。另外一些人倒是不在这个字上出错，但，候和侯傻傻地分不清楚（类似的例子不计其数），那么，对他们来说就有了另外需要刻意练习的地方……

手艺这个东西，尤其需要刻意练习。我们说，手艺么，主要是靠时间……这里的“时间”，准确地讲，就是“刻意练习”的时间，而不是任何时间。

我当过很长时间的英语老师。异常苦于一件事：最有用的道理最没人听。

学英语根本就不应该那么难，学了十六年也学不明白——至于嘛！然而，最简单的道理，人们就是听不进去。他们之所以不行，就是因为从未刻意练习。学英语最简单的刻意练习就是朗读。每天朗读一小时，一百天下来就会超越绝大多数人，也会超越自己原本可能永远跨不去的那个坎——神奇的是，朗读什么无所谓，反正现在有声书那么多……更神奇的是，刚开始朗读得好不好听，甚至好不好都无所谓，反正没几天就能体会到大幅进步……最神奇的是，这么简单的事儿，99.99%的人不做——你身在中国，能理解这个比例真的没有夸张。

顺带推荐一下王渊源（John Gordan）的微信公共号：

清晨朗读会

到 2019 年 2 月 21 日，王渊源同学的清晨朗读会带着大伙朗读了第 1000 天……

许多年前，资质平庸的我，一直苦恼一件事儿：

- 为什么自己无论干什么都笨手笨脚、差这儿差那儿的……
- 为什么与此同时，总是能看到另外一些人，给人感觉“一出手就是高手”呢？！

这事儿折磨了我好多年……直到后来我当了老师，每年面前流过几万名学生之后，我才“羞耻”地反应过来：

- 我花在刻意练习上的时间**太少**了；
- 并且，也没有**刻意思考**哪些地方我应该去刻意练习。

而那些看起来“一出手就是高手”的人，则恰恰相反，他们不仅花很多时间刻意练习，还总是刻意思考在哪些地方尤其要刻意练习——就是这一点差别造成了那么大的差距。

比如，小时候玩琴，因为手骨摔断了，于是就中断了很多刻意练习——后来换成拨片之后，也习惯不好，不做很多基础练习，只是顺着感觉“胡搞瞎搞”……于是，我的琴艺永远是自娱自乐也就刚刚够用的水准，永远上不了下一个台阶。我认识的人之中，许岑同学在这方面就是我这种情况的反向典范。

然而，我深刻地意识到，在另外一些地方，若是再“混”下去，那这辈子就别想有什么名堂了。所以，我就下决心在必要的地方一定要刻意地练习。印象中我第一个应用这种思考模式与决心的地方就是写书。我花了很长时间去准备第一本书，并且刻意地思考在哪些地方应该刻意地用力——比如，在取书名这件在别人眼里可能并不是很重要的事儿上，我每天都琢磨，前后换了二十几个名字，最终选定……其后每一本出版的书籍，在书名选择上我都“殚精竭虑”——最终的结果是，我的第一本书就是畅销书、长销书——后面的每一本都是。

对，所谓的“混”，解释很简单：

**不做刻意练习的人就是在混时间。**

需要刻意练习的地方，因人而异。有的人就是不可能让“武”字带把刀，不需要刻意练习，但另外一些人不是。有些人就是朗读十分钟的效果跟别人朗读一小时的效果一样地好，但更多的人并不是……

然而，这并不是所谓的“天分”差异，这大抵上只相当于正态分布坐标略不相同而已。每个人都一样，都有各自必须刻意练习的地方，都有对别人来说无比容易可偏偏对自己来说就是很难的地方，而且，在这件事儿上，大家的点虽然各不相同，但总体上需要刻意练习的部分比例都差不多——虽然说不清楚那个比例到底是多少。

比如，在学一门新的编程语言时，我常常做这样的刻意练习：

**在纸上用笔写程序……**

而后，看着纸上的程序，把自己的大脑当作解析器，去判断每一句执行后的结果……

反复确认之后，再在编辑器里输入这个程序——用很慢的速度，确保自己的输入无误……

然后再一运行，十有八九出错——要再反复检查修改很多次才能顺利执行到最后……

为什么要这么做呢？因为我发现自己一旦学另外一个语言的时候，自己的大脑就会经常把这个新的语言与之前学过的其他语言相混淆，这很痛苦。我必须想出一个办法，让之前的也好，之后的也罢，干脆刻在自己的脑子里，不可能相互混淆。

我相信不是所有人都有我这样的烦恼和痛苦，虽然他们在我不烦恼不痛苦的地方也可能烦恼痛苦.....

然而，于我来讲，这就是**我需要刻意练习**的地方 —— 这也是我**刻意思考**之后才找到的需要刻意练习的地方。

你也一样。你需要刻意练习的地方，需要你自己去刻意思考 —— 你和别人不一样，没有人和你一样，就这样。

这种事情，过去还真的是所谓“书本上学不到”的东西 —— 因为没有哪个作者能做到“遍历世上所有人的所有特殊情况”..... 不过，互联网这本大书貌似正在突破这种限制，因为有无数的作者在写书，每个人所关注的点也不一样，再加上搜索引擎，所以，你总是可以在互联网这本大书中找到“竟然与我一样的人”！

于是，你可能感受到了，其实吧，所谓“刻意练习”，其实是“刻意思考哪里需要刻意练习”之后最自然不过的事情 —— 所以，**“刻意思考”才是关键。**

应对策略很简单：

准备个专门的地方记录

我现在用的最多的就是 iPhone 上的 Notes，一旦遇到什么“疑似需要刻意练习”的点，就顺手记录在那里以防不小心忘记或者不小心遗漏。

而后有时间的时候就拿出来看看，排列一下优先级，琢磨一下刻意练习的方式，而后找时间刻意练习，如此这般，做到“尽量不混日子”.....

有时候，刻意练习是很容易的，比如，为了让自己记住当前正在学习的编程语言的语法规则，直至“刻在脑子里一般”，需要做的无非是把编辑器中的“Auto completion”（自动补全）先关掉三个月 —— 麻烦一点就麻烦一点，坚决不让 Tab 键帮自己哗啦哗啦写上一大片..... 那不叫麻烦，那叫刻意练习。

人们常说：

凡事儿，就怕**琢磨**.....

那些高手，无一例外都是善于琢磨的人……可是，他们在琢磨什么呢？为什么他们会琢磨那些事儿呢？

你看，所谓的琢磨，其实真的不是很难，只不过，在此之前，你不知道该琢磨什么而已，一旦知道了，剩下的都再自然不过，都会自然而然地发生——事实上，所谓的差别差距，只不过一线间而已。