

刻意練習

比天賦更重要，「練習」才是成功與否的最重要關鍵

刻意練習

Peak: Secrets from
the New Science of Expertise



1

明確的目標

2

好的導師

3

跳脫舒適圈

4

即時的回饋

刻意學習的誤解

心態不正確

認為自己沒有天賦，一開始
就否定自己

練習時間長

以為時間花的多就叫做刻意
練習

身邊沒有好的導師

沒有好的mentor在旁邊一定
不會成功