

今日頭條 娛樂 國內 生活 國際 NBA精華 健康 美食 鄉民

# 沒有無意的成功，只有「刻意練習」！ 扭轉你一生的 3 個重要測驗

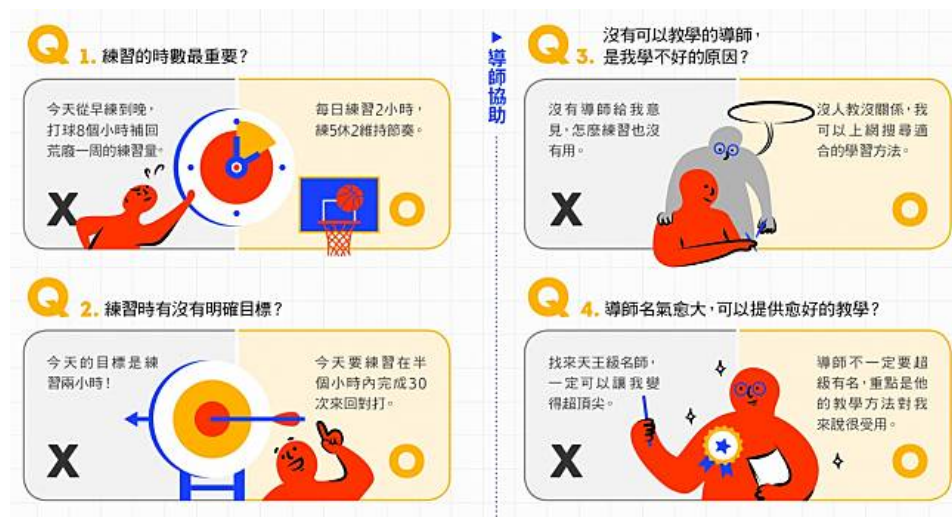
經理人月刊 陳書榕

發布時間 2018年1月8日 PM 2點20分

更新時間 2018年1月8日 PM 2點26分

4

1



（本文出自《經理人月刊》2018年1月號，主題學習：刻意練習，比天分更重要的專業養成法！）

「你相信『練習』還是『天賦』？」

這是《刻意練習》的作者安德斯·艾瑞克森（Anders Ericsson）在書中給讀者的第一個提問。

當我們仰望在各領域中的天才，認為他們的成就來自天賦，並把天賦視為遺傳；回過頭來看，更為自己平凡無奇的成就感到灰心。我們認為這群人擁有上天贈予的禮物，他們天生不同，只需要一些學習與磨練，可以很快實現或發揮他們的潛能。

但真的是這樣嗎？艾瑞克森為了這個提問，投入 30 年時間，最終在 2016 年出版了這本書，顛覆所有人對於「天賦」與「學習」的認知。

他指出，從前我們把因果關係搞錯了，其實每個人擁有的「天賦」相差無幾，真正讓眾人產生關鍵差距的原因，在於有沒有精準規畫學習方法。

大腦就像肌肉，找對方法就可以強化它

艾瑞克森指出，其實每個人都有的天賦，就是大腦的適應力，只要你找到對的方法，就可以像在鍛鍊身體肌肉一樣，逐步強化它、讓它的功能可以發揮得更好。

或許這樣說有些抽象，艾瑞克森以視障人士為例，研究人員發現，當視障受試者以指尖掃過盲文字的凸點閱讀，他們腦中正在運作的部位就是視覺皮質；但一般視覺正常的人士的視覺皮質，會對從雙眼、而不是指尖輸入的訊息有所反應。

這個研究的意義在於，大腦區域的功能與結構並非固定，會因外在應用法的不同，或刻意訓練而產生重新設定的改變。意即，大腦適應力是可以被自己所控制的，差別在於你有沒有掌握方法。

過去，我們相信「智慧」多寡是成就高低的關鍵因素，但他透過實驗、研究與觀察，提出了一個截然不同的觀點：「練習」才是成功與否的最重要關鍵。尤其拜科技所賜，社會、工作環境翻新速度更快，過去單靠專精於單一領域的能力，已經無法長久存活，唯有不斷隨著時代演進學習、精通、再學習，才有可能持續站在浪潮上。艾瑞克森認為，現在的我們，已經進入了一個「練習人」時代。

知道了練習的重要性，但學習道路的阻礙可不少，即便知道對的學習法則，仍然有可能被自己的心態與慣性打敗。

### 持續學習的兩大阻礙：「心態」與「惰性」

我們在《刻意練習》法則的前後，加入了兩本重要的經典書籍，分別是《心態致勝》與《恆毅力》，它們擁有同樣扎實的學理基礎。前者負責打敗你時常掛在嘴邊的心魔，例如「我做不到」「我這樣就已經夠好了」「我怎麼樣也追趕不上他們」，透過揭露 8 種最常見的困境與迷思，讓你可以先調整好心態，激勵自己從現在開始改變。

後者協助你了解半途而廢的原因，趕跑像是「下次吧」「今天沒空明天再說」「沒看到效果，乾脆別練了」的藉口，讓你能在練習的道路上持之以恆。畢竟，訓練得來的認知和身體上的改變需要努力維持，一旦停止練習，就會隨之消失。就像運動員一旦停止練習，他的肢體能量和耐力就會銳減，你的大腦也是一樣。

一如艾瑞克森所言，人之所以停止學習、不再進步，不是因為達到天生能力的極限，而是因為某些原因不再練習，或是從未開始踏上練習之路。

「如果這套練習方法可以被廣泛應用……，」艾瑞克森在書末試想一個情境，當某些領域有 50% 的人，能將技巧琢磨到今日前 5% 的人才有的成就，那對醫療、科學、教育的貢獻會有多了不起的影響。

或許我們可以將這個理想同步套用在自己身上，當所有人都能夠持續、反覆地在每一個平凡的日子裡，從事刻苦的精準學習，終究有一天，我們有機會能夠成就偉大的自己與時代。

### 別讓你的努力白費，刻意練習關鍵 3 部曲

從平凡到卓越，不只要靠努力練習，重要的是「精準」「正確」的練習，發現自己的弱點，持續補強。我們先從 3 個小測驗，分別剖析個人心態、練習法與恆毅力，讓你更了解自己的優缺點，再根據這個測驗結果，挑選你需要的內容學習，讓練習更有效率。

#### 一部曲：你是「成長」還是「定型」心態？

面對困難的態度、如何看待自己的表現，會影響你的行動選擇，也會影響未來發展方向。請詳讀下列題目描述，填答 O 或 X，了解自己是哪一類心態的人。

- ( ) 你認為一個人的聰明才智是可以改變的？
- ( ) 面對難題時，會想要試圖證明自己有能力戰勝？
- ( ) 如果事情發展不順利，你仍然願意堅持把它做完？
- ( ) 面對失敗時，會抱持著再試試看的心態？
- ( ) 有才能、天分固然很好，但成功仍舊是要靠找到對的方法努力？
- ( ) 執行工作的過程有不少瑕疵，你會願意承認並努力改善？
- ( ) 當部門取得佳績，你認為團隊每個人都付出很多，他們的貢獻大過於你的個人功勞？

如果你的 O 比 X 多，恭喜你，你具備有良好的成長心態！

#### 二部曲：你的練習法哪裡出錯了？

同樣學習一件事，為什麼有些人最後能達到高手級表現，有些人卻只能達到普通級的水準？答案在於刻意練習。但在學習這套方法前，我們先來檢查一下，既有的練習習慣或觀念，是否有可以改善的地方。

## 目標設定

## Q1. 練習的時數最重要？



X→ 今天從早到晚打球 8 個小時，補回荒廢一周的練習量。

O→ 每日練習 2 小時，練 5 休 2 維持節奏。

## Q2. 練習時有沒有明確目標？



X→今天的目標是練習 2 小時！

O→今天要練習在半個小時內完成 30 次來回對打。

小提醒：除了練習時間之外，想提升自身能力，最重要的是訂定「明確目標」。當目標愈詳細、愈具體，才能讓自己練得有效率，達到精進技能的效果。

## 導師協助

## Q3. 找不到導師，是我學不好的原因？



X→沒有導師給我意見，怎麼練習也沒有用。

O→沒人教沒關係，我可以上網搜尋適合的學習方法。

**Q4. 導師名氣愈大，可以提供愈好的教學？**



X→找來天王級名師，一定可以讓我變得超頂尖。

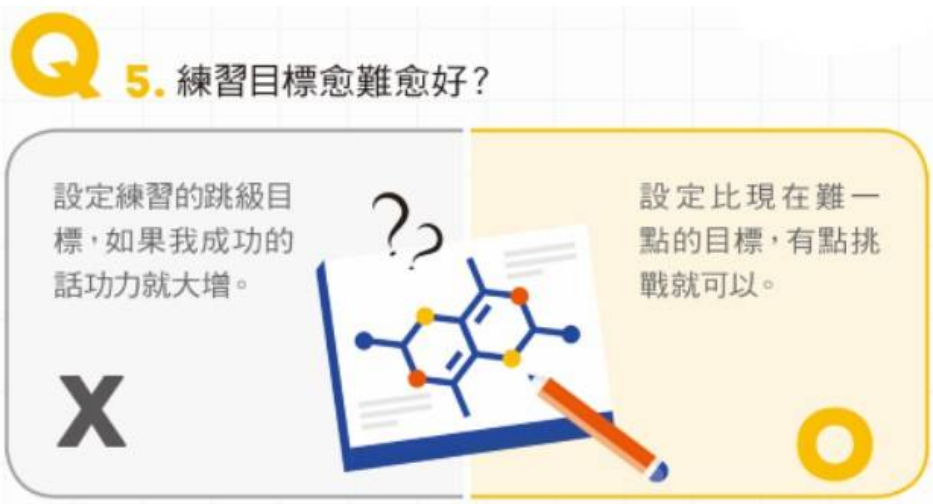
O→導師不一定要超級有名，重點是他的教學方法對我來說很受用。

小提醒：練習需要導師的主因在於「回饋」，因此即使沒有老師陪伴你，只要能透過各種平台得到精準的改善意見，就是好的回饋。

專注練習

**Q5. 練習目標愈難愈好？**





X→設定練習的跳級目標，如果我成功的話功力就大增。

O→設定比現在難一點的目標，有點挑戰就可以。

Q6. 我本來就是個很沒專注力的人，練習時間最好不要太長？



X→練習 15 分鐘休息，是我最好的節奏。

O→這次練習 15 分鐘、下次試試看練習 20 分鐘，逐步拉長時數。

小提醒：練習需要高度專注力，太難的目標、時間太短，都會讓自己不夠集中，很容易中途放棄。建議慢慢拉長練習時間，逐步培養專注力。

三部曲：你是個毅力高還是熱情多的人？

想要在一件事情上獲得成功，除了要有熱情之外，還要有執行的毅力。以下測試評量出你是偏高毅力還是高熱情的人，接著就可以對症下藥，補強自己的不足之處。請閱讀表格內 1~10 的每句話，圈出分數。

## 熱門

查看更多

國內 生活 國際 NBA精華 健 ☐

- 1 周三全台雨到周末！下周又有強冷空氣「強度有機會再一次的...」  
ETtoday新聞雲
- 2 【孝女白琴的淚眼人生之一】以哭泣為職業的人  
鏡週刊
- 3 爸點完牛排去找朋友 背後故事有洋蔥  
三立新聞網
- 4 飲料店出奇招！連問2次「要袋子裝狗大便？」客人秒懂點頭  
EBC 東森新聞
- 5 日子難過！逢甲夜市也不行了？雞排店老闆：不是陸客害的  
EBC 東森新聞
- 6 夜市雪崩 潔哥：貴、難吃還吃不飽！  
三立新聞網
- 7 「別再叫我426！」剪頭髮遭羞辱 大陸交換生用新台幣大反擊  
EBC 東森新聞
- 8 只因卡片餘額不足...他遭司機當眾巴頭  
三立新聞網
- 9 全台1700露營地 觀光局揭露合格名單不到5%  
自由電子報
- 10 把握好天氣！今天溫暖舒適 明起將轉濕冷  
自由電子報

## 熱門消息

☐

一定要知道！不同階段的視力發展  
媽媽寶寶

## 更多生活相關文章

查看更多

【孝女白琴的淚眼人生之一】以哭泣為職業...  
鏡週刊

日子難過！逢甲夜市也不行了？雞排店老闆...

|                                    | 一點都不像我 | 不太像我 | 有點像我 | 很像我 | 非常像我 |
|------------------------------------|--------|------|------|-----|------|
| 1. 有新概念和專案出現時，會讓我從之前的想法和專案中分心。     | 5      | 4    | 3    | 2   | 1    |
| 2. 我不會因為挫折就氣餒，因而鬆懈原本的步調。           | 1      | 2    | 3    | 4   | 5    |
| 3. 我常常設定目標以後，又改追求不同的目標。            | 5      | 4    | 3    | 2   | 1    |
| 4. 我很努力工作。                         | 1      | 2    | 3    | 4   | 5    |
| 5. 我很難專注於需要花費好幾個月才能完成的專案。          | 5      | 4    | 3    | 2   | 1    |
| 6. 任何事情只要開始動手，我一定要完成才肯罷休。          | 1      | 2    | 3    | 4   | 5    |
| 7. 我的興趣每年都會改變。                     | 5      | 4    | 3    | 2   | 1    |
| 8. 我從不放棄難執行工作。                     | 1      | 2    | 3    | 4   | 5    |
| 9. 我曾經有很短的一段時間，對某個點子或專案入迷，後來就失去興趣。 | 5      | 4    | 3    | 2   | 1    |
| 10. 面對重要的挑戰，我不害怕挫折的打擊。             | 1      | 2    | 3    | 4   | 5    |

點圖可放大

把圈起來的分數加總，最後將總數除以 10，就是你的總分。

這個表格是《恆毅力》作者為美國西點軍校設計的評量。如果你的分數超過 4.1，代表你比 70% 以上的受試者，都還要有恆毅力。

恆毅力是由熱情和毅力組成。在表單裡，熱情是奇數題，毅力是偶數題，各自加總後除以 5，即是兩分項的分數。你可以比較自己熱情較多，還是毅力較足。

- 奇數題加總 ÷ 5 = 熱情指數
- 偶數題加總 ÷ 5 = 毅力指數

最後，希望你在 2018 年初的時候，因為學習到了「刻意練習」的這套方法，讓每一年的你比前一年更好、更成功。

延伸閱讀 /

- 你對成功的定義，不需要參考別人！從「心理學」破解成功迷思
- 為什麼你這麼忙，卻仍離理想生活那麼遠？多數人都忽略的事  
查看原始文章

|   |   |
|---|---|
| 4 | 1 |
|---|---|

## 留言 (1)

撰寫留言前，請先 [登入](#)

熱門 最多關注 最新

林子翔 昨天17:51 檢舉

哈哈，騙人的文章，我就是這種文章的受害者  
你真的認為每個人天賦都差不多，都有能成為奧運選手的淺質嗎？  
實際上不是，很多事情天賦是前提，必須先有天賦，努力才會有意義  
就像一個天生體質差的運動員再怎麼練習，成長也是有限，這就是天賦，希望大家別被誤導

|   |   |   |
|---|---|---|
| 0 | 0 | 0 |
|---|---|---|

顯示全部

EBC 東森新聞

夜市雪崩 潔哥：貴、難吃還吃不飽！  
三立新聞網

周三全台雨到周末！下周又有強冷空氣「強...  
ETtoday新聞雲

爸點完牛排去找朋友 背後故事有洋蔥  
三立新聞網

