

安越下午茶

每周五的
职场舒心之旅

一个人是否能从平庸到
优秀，就看这4点



1、高估天赋的作用，是一件很危险的事

人们喜欢把一个人的成功简单归结为天赋：

“哇，掌握了多门语言，肯定是有语言天赋”

“那些能拿到奥运冠军的人，一定有过人的运动天赋”

“他能成为世界著名的钢琴家，是因为他从小就展露出音乐天分”

著名球员雷·阿伦就说过：“不要低估我每天付出的巨大努力，在整个队里面，我投篮训练时是最刻苦的。不要把我的成就归于天赋。”



“没什么天才，天才不过是训练的产物。”

著名心理学家安德斯·艾利克森在《刻意练习》这本书里面写道。

在研究了一系列行业或领域中的专家级人物后，艾利克森旗帜鲜明地反对天赋论，他发现，决定一个人在所属领域的能力是平庸还是卓越的关键因素，不是天赋，而是练习。

他把在一所顶尖音乐学院学习小提琴演奏的学生，按照演奏水平的高低，分为优秀，优异和最杰出三组，他发现决定演奏水平高低的不是天赋，三组学生只有一个重要的差别：**练习时间**。



真的没有天生的才华吗？那像莫扎特那样的人又如何解释呢？

艾利克森在《刻意练习》里破解了莫扎特的天才传说。

作为最著名的神童之一，莫扎特被认为拥有无法解释的天才，也因此他一直被作为一个典型例子，用来证明某些与生俱来的才华。但实际上，莫扎特能在6岁时就在欧洲巡回演出，是因为他在4岁以前就开始接受父亲的高强度训练。

许多现代的幼儿早就已经能通过铃木教学法达到极出色的古典音乐表演水平，只不过在18世纪的欧洲，很少有人对这么小年纪的孩子进行系统训练，所以莫扎特才显得那么突出。



这个观点立足于我们大脑的特点：

“人类的大脑是可适应的，我们可以通过训练重塑自己的大脑。”

比如资深伦敦出租车司机的海马体后部就比普通人要大得多，因为伦敦的交通路线极其复杂，需要出租车司机具备超强的空间导航能力，而海马体的后半部分正是负责空间记忆的。

艾利克森认为，在一个人成为杰出人物的过程中，天赋也许可以在刚开始的时候带来一点优势，但作用微乎其微，相反，高估天赋的作用，是一种非常危险的倾向。



因为高估天赋的作用，容易传达这样的错误观念：

有天赋的人，可以凭借天赋毫不费力地成功；

没有天赋的人，再努力也白搭。

我们在中学课本里都学过一篇课文叫《伤仲永》，很可惜，如此早慧的孩子，到了十二三岁就泯然众人了。我们可以想见，如果莫扎特也遇到这么一个贪利短视的父亲，结局一定也是泯然众人。

被人们认定为有天赋的孩子，他很可能会误以为自己取得的成绩是靠天赋获得的，当他认为自己可以凭借天赋毫不费力成功时，他就不愿意付出辛苦努力了。



一旦你假定人的才华是天生的，那么它就会变成你无法改变的东西：

- 假如你不具备天生的音乐才华，那就不能有做音乐家的梦想了；
- 如果你没有足够的意志力，那就别想那些要付出艰苦的工作了。

接下来就会这样循环思维：

“我不能坚持练下去，这表明我没有足够的意志力；
我没有足够的意志力，这解释了我为什么不能坚持练下去。”

与其谈论不存在的意志力，不如谈论动机。只要动机充足，再辛苦的事情，人们也能坚持。所以靠所谓的意志力苦撑，不如**强化动机**。



动机是包括很多种：

- 外在目的，比如练习公开演讲的能力，成为讲师，就可以通过为企业提供员工培训获得报酬。
- 社会动机，比如练习跳帅气的街舞，会获得他人的认可与崇拜，表演时在观众的掌声中获得极大的愉悦。

保持和强化社会动机，可以加入相应的团体。

保持动机的秘诀，就是意义感。

无论做什么事情，想清楚做这件事的意义，你做这件事的理由。

大多数把一件事做到极致的人，靠的不是意志力，而是强大的动机。

请记住，**比意志力不足更可怕的是动机不足。**



3、对自己停止成长的那个节点，保持警惕

有没有发现，我们学习任何一项技能时，很大都是遵循相同的模式？首先，一般性地了解我们想做些什么，然后开始练习，直到我们达到可接受的水平，接下来让这种技能变成自动地、自然而然的。

我们来想象一下，一个普通人学习网球的过程。

看到朋友们玩网球很有趣，他也想加入，所以决定开始学习打网球。

很快他已经可以享受地在球场上挥汗如雨了。

他就不再有动机寻求进步了，之后，他一直是「还行」的网球水平。



很多事情像打网球一样，只需要我们能胜任就可以了。
可是如果什么事情都只要求自己达到「可接受水平」即可，
那就注定只能是一个平庸的人。

参加工作入职的前三个月，一个人的进步是最快的。
可是一旦过了试用期考核，能力达到了岗位要求，
并且可以比较得心应手地处理工作，大多数人的成长就停滞了。

一个人的能力发育总是会遇到瓶颈期。瓶颈期的特点就是，你看似不可能再取得任何进步，或者你不知道该做些什么才能提高水平。



- 平庸的人，就是遇到瓶颈期就以为自己已经到了天花板的人，是安于可接受水平的人，是更早放弃成长的人。
- 而杰出的人，是所图更大的人，是永远对现状不满意的人，是对自己停止成长的节点十分警惕的人，是把优秀当成习惯的人。

判断你是走向平庸还是走向卓越的方法很简单，问问自己，最近你有做出什么令人佩服的事情或有成就感的事情？如果你的答案是，我小学的时候演讲比赛得了第一名。那你就真的应该好好反思自己最近的状态了。

请对自己停止成长的那个节点，保持警惕。



4、无差别重复一万个小时，一样不会变高手

格拉德威尔最杰出的小提琴学生在到20岁之前累积的训练时间估算为1万小时，由此总结成了一万小时天才定律。

因为一万是整数，导致这个理论简单、容易记忆、易于传播。

格拉德威尔的简化，传播效果显而易见：

你可以用一两句话就说清楚什么是一万小时理论，

但你要解释清楚艾利克森提出的刻意练习理论，就需要费许多口舌。



一万小时天才定律对在哪儿呢？

那就是指出：在许多需要人类付出艰辛努力的领域，要想成为世界上出类拔萃的顶尖人物必须经历多年的练习。

一万小时天才定律又错在哪儿呢？

首先，不同专业领域的技能，习得时间与练习时间并不存在一个1万小时的最低阈值。

糟糕的是，很多读者把一万小时理论理解为一种承诺，他们认为在任何一个领域，只要做到一万小时的练习，都能成为该领域的专家。



这引出了一万小时理论的第二个问题：你如果无差别重复一万小时，也不会变成高手。只有刻意的练习，才能带来精进。

什么是刻意练习呢？刻意练习有以下特点：

首先，刻意练习具有定义明确的特定目标。

拿阅读来说，如果对自己没有阅读量的要求，你会发现半年都都不了一本书。你必须列出具体书目并规定阅读进度和目标，才能有进展。

其次，刻意练习是专注的。

小时候在早读课背课文，如果不走心，念上几十遍也依然不会背。

不管什么练习，如果不够专注，练习成果必然大打折扣。



第三，刻意练习包含反馈。

你必须知道某件事情自己做得对不对，如果不对，你到底哪里错了？只有这样，你才能搞清楚你在哪些方面还需要提高，或者你离实现目标还有多远？没有反馈的练习，就如一个人摸黑走陌生的道路一般。

第四，刻意练习需要走出舒适区。

如果你从来不迫使自己走出舒适区，便永远无法进步。

业余钢琴爱好者在十几岁的时候就开始上钢琴课，等到30年过去了，他还在以完全相同的方式弹奏这同样的歌曲。

看起来，他早已累积了好几个一万小时，但却没有弹得更好。



第五，刻意练习需要优劣分明的评价标准。

我们必须知道杰出的人是什么样子的，怎样把他们和新手区分开来？有了优劣分明的评价标准，你才知道练习该往什么方向发展。

最后，刻意练习需要行之有效的练习方法。

正确的练习方法是帮助我们达到目标的路径。

简单来说，刻意练习可以概括为六个字：**专注、反馈、修正。**

亲爱的朋友，不要高估天赋和意志力的作用，在能力发育的过程中，对自己停止成长的节点，保持警惕，然后用刻意练习的方法，让自己优秀到让人无法忽视吧。

安越 下午茶

每周五的
职场舒心之旅

一杯咖啡 一份甜点
一次10分钟心灵按摩
周末愉快
积蓄能量再前行

