

《纽约时报》畅销书作家颠覆巨献，推翻你对天才的一切想象。

《异类》背后的天才理论，为你打通通往异类的每个环节！

The
Talent Code
100,000
Hours
de
100,000
Hours
de

一万小时
天才理论

Greatness isn't born.
It's grown.
Here's how.

[美] 丹尼尔·科伊尔 (Daniel Coyle) 著

张科丽 译



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

The
Talent Code
10000
一万小时
天才理论

Genius isn't born.
It's grown.
Here's how.

[美] 丹尼尔·科伊尔 (Daniel Coyle) 著

张科丽 译

图书在版编目(CIP)数据

一万小时天才理论 / (美) 科伊尔著; 张科丽译.

北京: 中国人民大学出版社, 2010

ISBN 978-7-300-11677-8

I. 一…

II. ①科…②张…

III. 人类-能力-研究

IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 021889 号

一万小时天才理论

[美] 丹尼尔·科伊尔 著

张科丽 译

Yiwan Xiaoshi Tiancai Lilun

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 涿州星河印刷有限公司

规 格 140 mm×210 mm 32开本

版 次 2010年2月第1版

印 张 7.625 插页2

印 次 2010年2月第1次印刷

字 数 114 000

定 价 32.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

THE TALENT CODE by Daniel Coyle.

ISBN 978-0-553-8068-4

Copyright © 2009 by Daniel Coyle.

Published by arrangement with author c/o Black Inc., the David
Black Literary Agency.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by China Renmin
University Press.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 the David Black Literary Agency 授权
中国人民大学出版社在中华人民共和国境内独家出版发行。未
经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中
的任何部分。

版权所有，侵权必究。

成就商业
阶层事业
与生活的
梦想



成就商业阶层事业与生活的梦想



湛庐文化·出品

Cheers Publishing

编辑
手记

献给 菜鸟、牛人与掉队者

请使用任意搜索引擎输入 Anders Ericsson，结果的头几条都是大名鼎鼎的爱立信集团，这就是商业社会的规则，但这并不是我们想看到的。

安德斯·埃里克森，一个瑞典人，从小的梦想是成为探险家，但不幸的是，长大后的他发现地图上似乎没有什么地方需要他去冒险了。于是他就成为了一名心理学研究者，还不小心成为天才研究的前驱之一；相比之下，赫伯特·西蒙的名气就大多了，诺贝尔经济学奖得主的头衔和他的“十年法则”更被众人视做成才的最高福祉。终于，在历史上的某天，埃里克森和西蒙强强联手，共同奠定了更加杰出的成才理论——一万小时天才理论。

一万小时天才理论可不只是一万小时这么简单。

“我很逊，所以就不值得继续了。”

“没错，我知道做这件事有更好的方式，但那是天才才能做到的，我没戏。”

“我只想变得更好!”

上面三句话在现实中恰好对应三种人: 掉队者、菜鸟、牛人。

你想干脆成为“我就这样了”的掉队者? 还是想超越“菜鸟临界点”和“牛人临界点”成为业余选手, 甚至专家和天才? 看看菜鸟、牛人与掉队者, 或许可窥冰山一角, 可让你知道除了一万小时, 你还需要什么?

不管哪种人, “永远不会太迟”的说法永远不过时。神经科学家说, 通过学习, 人几乎可以在任何年龄生成新的脑细胞。如果你今年 30 岁, 如果你明天就拿起吉他, 到 50 岁的时候, 你就有了 20 年的演奏经历, 水平一定比牛人还牛! 那你还等什么呢?

一切为了您的阅读价值

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

老 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本 = 选择图书所花费的时间 + 阅读图书所花费的时间 + 误读图书所浪费的时间

老 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. **引进图书**：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) **教科书**：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书: 这类书理论性、专业性均较强, 需要读者拥有比较深厚的专业背景, 阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书: 这类书理论性、专业性均不强, 但普及性较强, 贴近现实, 实用可操作, 适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书: 本土图书来源于中国的作者, 反映中国的发展现状, 与中国的实际结合较强, 但国际视野和领先性与引进版相比较弱, 这其中包括两小类, 可通过封面的作者署名来辨别:



a) “著”作: 这类图书大多为作者亲笔写就, 请读者认真阅读“作者简介”, 并上网查询、验证其真实程度, 一旦发现优秀的适合自己的作者, 可以在今后的阅读生活中, 多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品, 是非常有益的。

b) “编著”图书: 这类图书汇编了大量图书中的内容, 拼凑的痕迹较明显, 建议读者仔细分辨, 谨慎购买。

老 阅读的收益

阅读图书最大的收益, 来自于获取知识后, **应用于自己的工作和生活**, 获得品质的**改善和提升**, 由此, 油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长

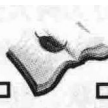


一张电影票

职位的晋升



收益



花费



一顿麦当劳

工资的晋级



一本书



一次打车费

更好的生活条件



两公斤肉

作者简介

丹尼尔·科伊尔 (Daniel Coyle), 其著作《兰斯·阿姆斯特朗的战争》(*Lance Armstrong's War*) 荣登《纽约时报》畅销书榜。其纪实作品《硬球》(*Hardball: A Season in the Projects*) 成为好莱坞票房影片《临时教练》剧本原型。他还是《户外》(*Outside*) 杂志特约编辑, 两次入围美国杂志奖候选名单。



Daniel Coyle

①

中文版序

我希望我能够成为 7 岁的中国孩子。

我知道这听起来挺奇怪的，不是说我想变换我的国籍或年龄，而是因为一个更重要的原因：中国孩子正处于一个非常幸运的坐标点。作为一个群体，他们比世界上、历史中的所有人都有这个机会去发展更多的技能。

过去的两年，我游历全球，探究人才温床：它们普遍规模较小、地理位置偏远，但却在数学、艺术、音乐、体育和商业领域涌现了很多人才。它们都是令人印象深刻的地方，但可以肯定的是，没有哪个地方可以和中国的的人才库相提并论。这不仅仅因为中国本身的特点（庞大的人口规模和正在凸显的个性），还因为她占据的最佳时机。中国的崛起恰好与科学揭示技能背后的神经与行为机制的时代

相契合。

在书中，你会看到天才理论的运作图景。你会学到精深练习，你会看到激情，你会看到伟大的伯乐拥有的特质与技术。但现在，我将花时间探讨一些书中的观念，这些观念与中国和她独有的机遇有着特殊的联系。

遗传作用小于你的想象

从小我们被灌输的思想就是，才能是上天所赐。从这个层面看，似乎只有很少一部分人可以拥有正确的基因组合——他们生来优秀，因此天才宝宝构成了美丽故事的主题。

但“这不是真的”！因为科学完全不能定位才能的基因，它也无法解密一些更引人入胜和实用的东西：10 000 小时法则。这一法则是由 20 世纪 70 年代的心理学家们提出的，他们认为所有的世界级专家（从作曲家、外科医生到足球运动员）都需经历 10 000 小时（一般超过 10 年）的刻苦练习。

10 000 小时法则的关键在于：没有例外之人。没有人仅用 3 000 小时就能达到世界级水准；7 500 小时也不行；一定要 10 000 小时——10 年，每天 3 小时——无论你是谁。

因此，一个事实涌现出来：当人们开始学习技能时，基因就不好使了。它不能保证你能成为米开朗基罗和莫扎特，也不能够保证你遇到好的机遇——马尔科姆·格拉德威尔所著《异类》所说的，那些隐藏在世界级成功背后的秘密。它唯一能够保证的就是：如果我们想最大化自身的潜能，所有人都需要精深的练习。无论你想构建什么类型的才能，都要遵循同样的路径。要成为你想成为的人，你就必须走上这条路。

犯错不是罪，它是信息

美国的儿童知道“如果不成功，那就再试一试”；德国的孩子受到这样的教育：“如果想变聪明，请犯错”。这些谚语说得都对，但是它们背后的原因绝对不是你想象的那样。这些错误并不是真正的错误，而是信息。就像地图上的一个点，它为你指出正确的前进方向和错误的方向。当我们尝试一个新技能时，我们就像进入黑屋子的人，总是碰到家具，但每次碰撞都会让我们明确我们要往哪里走。我们不应该忽视错误或试图忘记它们，因为它们为我们指出了道路所在，同时为我们指出了一个事实：那些不敢冒险的人就无法发展他们的才能。

爱就是礼物

在未来的某些时候——也许已经发生了——你会坠入爱河。不是和某个人而是和某个有关你自己的想法——关于你想成为谁，关于你生来会成为谁。这种爱，这种激情，就是发展才能的原始燃料。

用上千小时来做一件事并不是一件理性的事，常常会产生困扰，还会被人家认为是死心眼。但这种极端的感受却正是才能的组成成分，因为这里包括我们不能完全控制的力量：我们的情感、我们的个性、我们的激情。我想成为谁？这就是维持与激发激情的钥匙。

通往才能的道路是一个充满矛盾的旅程，它涉及心智与心灵、理性与情感。过去的几百年，我们对才能的认识被局限于基因的观点中。在未来的几百年中，特别是在中国，我希望才能这一上天的恩赐可以被定义为自我的养成。

非常感谢您的阅读。也希望您能够喜欢这本书。

前言

六分钟达到一个月的练习效果

真理之行源于疑问，这里就有三个：

一家俄罗斯网球俱乐部，只有一个室内场地，看上去一钱不值，它如何培养出众多排名世界前20强的女球员，比全美国都多？

得克萨斯州达拉斯一家音乐学校，坐落于一间不起眼的店面房里，如何塑造出杰西卡·辛普森（Jessica Simpson）等一连串的流行音乐明星，其中90%都签了唱片合约？

英国的一个偏远村庄里，一户贫穷且受教育程度不高的人家，如何养育出三位世界级作家？

人才温床是一些神秘的地方，最具神秘色彩的一点是人才爆炸之前毫无征兆。在20世纪50年代多米尼加共和国的棒球运动员首次签约美国职业棒球大联盟；如今，平均9位大联盟队员中就有一位

来自那个小岛国。1998年，首位韩国女子高尔夫球手赢得女子职业高尔夫（LPGA）巡回赛；到了2008年，LPGA巡回赛场上出现了45位韩国选手。1991年，仅有一名中国选手获得克莱本国际钢琴比赛（Van Cliburn Piano Competition）资格；最近一届比赛中出现了8位，反映了世界音乐水平的均衡发展。

媒体喜欢个别报道每一处人才温床，事实上，这些都属于更加古老宏伟的规律的一部分。19世纪维也纳的作曲家、莎士比亚的故乡英国的作家，以及意大利文艺复兴时期的艺术家（当时佛罗伦萨这座沉睡的城市，人口只有7万，突然之间制造了一场空前绝后的天才大爆炸），每一个例子都在重复着同样的问题：这种超凡的才能从何而来？是什么使它茁壮成长？

所有的回答都可以从一段引人瞩目的视频说起，主人公是一位满脸雀斑的13岁小姑娘克拉丽莎（化名）。澳大利亚音乐心理学家盖瑞·麦克赫森（Gary McPherson）和詹姆斯·伦威克（James Renwick）主持了一个研究项目，克拉丽莎是其中一名观察对象。心理学家们跟踪记录了她数年来的单簧管学习进度。

屏幕上的克拉丽莎看起来平凡普通，她身穿一

件蓝色带帽兜的套头衫，运动短裤，一副睡眼惺忪的模样。事实上，在拍摄这段录像之前，克拉丽莎曾被认定为音乐庸才。根据麦克赫森的能力倾向测试，以及老师和家长的评价，甚至根据自我评价，克拉丽莎都丝毫不具备音乐天赋。她的听力不佳，乐感一般；动机不足（这项研究的书面问卷中，她认为“我应该去练习”是练习的最充分理由）。然而，克拉丽莎已经闻名音乐学界。因为在一个普通的早晨，麦克赫森用摄像机记录了这位平庸的孩子所做的明显不平庸之事。根据麦克赫森的计算，在那5分54秒内，她的学习速度加快了10倍，而她本人根本没有觉察到变化。

麦克赫森为我们播放了这段视频，之后依依不舍地说，“若是有人能够概括出其中门道，并可以复制，那必是价值连城呢。”

本书讲述的是一个简单的概念：克拉丽莎和人才温床做的是同样的事情，他们激活了一种神经机能，这样就可以通过某些以目标为导向的练习模式来提高技能，不知不觉地进入一个学习加速区域。这尽管算不上是可以复制的门道，但是知情人可以带领你随时深入进去。换言之，他们破解了才能密码。

才能密码建立于颠覆性的科学发现之上，其中