

《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 10000 一万小时 天才理论

经典版

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

[美] 丹尼尔·科伊尔(Daniel Coyle)◎著

张科丽◎译



汤姆·彼得斯  
《追求卓越》作者

我敢保证，在2009年，甚至之后，你都不会再读到比这本书更有用、更重要的作品了。

阿波罗  
冬奥会金牌得主

人们都想“变得更好”，丹尼尔·科伊尔深入挖掘了这种贪念的核心。书中罗列了大量鲜活的生活实例，真是一次令人惊叹的阅读之旅。

## 全面深入诠释天才的“一万小时法则”

**“了解异类还不够，我们的目标是成为异类！”**

- ▲ 作者将拜访世界上最成功的足球运动员、银行劫匪、小提琴手、战斗机飞行员、艺术家、滑板爱好者，见证“一万小时法则”的运作。
- ▲ 作者将访问各类科学家、教练、老师、人才研究专家，揭示技术学习过程的新秘密。



更多阅读资讯，  
尽在湛庐微信平台



加入“庐客汇”，  
与爱读书的人相遇



湛庐天猫旗舰店，  
给更多爱书人的优惠

上架指导：心理学/成功



定价：49.90元

# The Talent Code

## 一万小时 天才理论

经典版

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

[美] 丹尼尔·科伊尔( Daniel Coyle )◎著

张科丽◎译

 浙江人民出版社  
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 ( CIP ) 数据

一万小时天才理论 ( 经典版 ) / ( 美 ) 科伊尔  
著; 张科丽译. —杭州: 浙江人民出版社, 2015.9  
ISBN 978-7-213-06814-0

浙江省版权局  
著作权合同登记章  
图字: 11-2015-96 号

I. ①一… II. ①科… ②张… III. ①成功  
心理—通俗读物IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2015 ) 第 185721 号

上架指导: 心理学 / 成功励志

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师  
张雅琴律师

一万小时天才理论 ( 经典版 )

---

作 者: [ 美 ] 丹尼尔·科伊尔 著

译 者: 张科丽 译

出版发行: 浙江人民出版社 ( 杭州体育场路347号 邮编 310006 )

市场部电话: ( 0571 ) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 金 纪 郦鸣枫

责任校对: 张谷年

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/32 印 张: 8

字 数: 12.9 万 插 页: 1

版 次: 2015 年 9 月第 1 版 印 次: 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-06814-0

定 价: 49.90 元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

我希望自己能够成为一个 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：中国孩子正处在一个非常幸运的坐标点上。这个群体比世界上、历史中的任何人拥有发展更多技能的机会。

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。这些地方都令人印象深刻，但可以肯定的是，没有哪个地方可以和中国的 talent 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。中国的崛起恰好与现今这个以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”，会看到伟大的“伯乐”拥有的特质与技术。但现在，让我先来说说书中的一些观念，这些观念与中国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该往哪里走。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

在未来的某些时刻——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，这常常会令人困扰，还会被别人认为是死心眼。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：情感、个性、激情。我想成为谁？这就是维持与激发激情的钥匙。

获取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”。

非常感谢你选择了这本书，也希望你能够喜欢。



你知道成才需要的 52 项技巧有哪些吗？  
扫码关注“庐客汇”，回复“一万小时”，  
独家精彩观点抢先看！



## 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）等多位流行音乐明星，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。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”），每一个例子都在让人思索同样的问题：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单簧管学习的进度。

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，一副睡眠惺忪的模样。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，其中涉及一种叫作髓鞘质（myelin）的神经绝缘体，一些神经学家们称它为学习技能的圣杯。当我们开启神经回路的方式正确（练习正确的挥棒姿势或者弹钢琴）时，髓鞘质就给神经回路包裹上绝缘体，

髓鞘质越厚，绝缘性就越强，我们的动作和思维就越加精确和敏捷。

髓鞘质的重要性体现在以下方面。一是普遍性，每个人都有髓鞘质，虽然小时候生长速度最快，但确实一辈子都在生长。二是通用性，髓鞘质的生长有利于所有类型的技能，包括智力型和体力型。三是无形性，髓鞘质看不见摸不着，只能在恰当的时机才能感受到。但是最重要的是，人们了解了髓鞘质这个新模型，就能清晰地理解技能。投入有效练习的时间和精力越多，就能越快掌握技能。

在本书中，我们将拜访世界上最成功的足球运动员、银行劫匪、小提琴手、战斗机飞行员、艺术家、滑板爱好者，见证这些规则如何运作。我们将探索令人惊讶的人才温床，甚至连当地居民都不了解他们为什么会成功。我们将访问各类科学家、教练、老师、人才研究人员，这些人揭示了技能学习过程中的新秘密。最重要的是，我们将尝试一套具体的方法，利用这些知识，最大限度地提升我们及身边所有人的生命潜力。

本书分成三部分，对应一万小时天才理论的三大要项：即精深、激情、伯乐。如何融合这三大要项正是掌握技能的关键，少了一项就会减慢这个过程。融合三者，哪怕只有6分钟，事情就会不一样。

## 第一部分 精深

### 01 冒牌哈佛····· 003

莫斯科一个简陋的网球场，巴西圣保罗足球场，达拉斯的一个录音棚，一家破败的音乐学院，加勒比海上一个为棒球疯狂的小岛国，它们取得的巨大成就使其赢得了“冒牌哈佛”的称号。

### 02 才能细胞····· 025

任何领域的任何专家都要经过一万小时专心致志地练习。网球女运动员的体力巅峰在17岁，所以她们应该从7岁开始练习；男运动员的巅峰来得较晚，所以9岁也行。

### 03 天降人才····· 051

大部分有关人才的故事都惊人地雷同：一个孩子从天而降，完全没有预警，打破了日常生活的平静。这个孩子在绘画或数学或棒球或物理方面拥有神奇的天赋，他凭着自己的才华，改变了自己的生活以及身边的人们。

### 04 三大秘技····· 075

看见邻街那个傻孩子突然成了著名摇滚乐队的主吉他手，讶异的同时还有点隐隐作痛。“这才华究竟是哪里冒出来的？”

## 第二部分 激情

### 05 信号····· 097

我问那些表现出天赋的人，他们对小提琴、唱歌、足球、数学的激情从何而来，大部分人都感到这个问题有点莫名其妙，仿佛我在问他们何时学会了呼吸一样？他们普遍的反应是耸耸肩说：“不知道啊，我一直就这样。”

### 06 疯狂的海岛····· 125

说服守财奴打开金库是一回事，而说服他每一年每一天都大肆铺张吃烤鹅，这又是另一回事。激情迸发之后，库拉索岛非常偶然地成为了天然的个案。

## 07 点燃明灯 ····· 149

两位失意的“X一代”冒出了一个反常的想法：不再与教育系统抗衡，而是打算开办一所自己的学校。他俩将这个项目名称为“KIPP——知识就是力量计划”。

### 第三部分 伯乐

## 08 伯乐的武器 ····· 171

他们记录了2326次不同的教学行为，并加以编码。其中仅6.9%是表扬，只有6.6%是表达不满；而75%是纯粹的信息：该怎么做，怎么做，何时强化。

## 09 伯乐的一万小时 ····· 191

“由我告诉他们方法，或者由他们自己搞清楚，如果可以选  
择，我每次都选择第二个。你应该培养孩子成为独立的思  
想家，问题解决者。看在老天的分上，我可不想天天盯着他们。  
你不能永远养着他们，重要的是，他们得自己解决问题。”

## 10 伯乐的赌注 ····· 211

伟大的教练就像美国航天局的工程师，呕心沥血地培育人  
才，当火箭起飞时，自己却留在原地仰望。但是事情也有  
例外，整件事的起因是一个价值6000万美元的选择。

后记 一万小时的世界····· (221)

译者后记····· (233)



你不是一个人在读书！  
扫码进入“心理认知与大脑”读者群，  
与小伙伴“同读共进”！



10000

THE TALENT  
CODE

第一部分  
精深