

关键(20)小时

快速学会任何技能!

[美] 乔希·考夫曼 (Josh Kaufman) ◎著 任忆◎译

The First 20 Hours How to Learn Anything... Fast!

别被“一万小时天才理论”吓得止步不前，其实你只需要**20小时!**

使用本书**4大步骤**，任何新技能都可快速上手!

TED演讲者、自学专家 乔希·考夫曼

使用学习6个技能的亲身案例 告诉你快速学习的秘密!

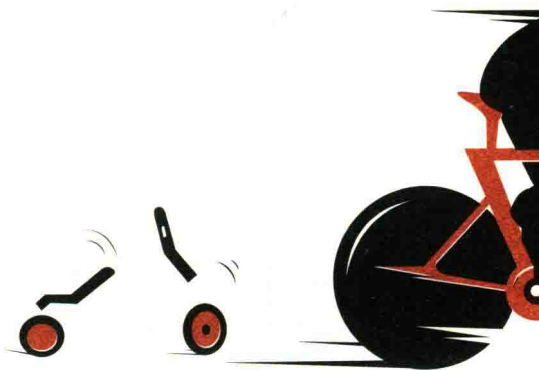


关键(20)小时

快速学会任何技能!

[美] 乔希·考夫曼 (Josh Kaufman) 著 任忆 译

The First 20 Hours How to Learn Anything... Fast!



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

关键 20 小时, 快速学会任何技能! / (美) 考夫曼 (Kaufman, J.) 著; 任忆译. —北京: 机械工业出版社, 2015.10

书名原文: The First 20 Hours: How to Learn Anything . . . Fast!

ISBN 978-7-111-51862-4

I. 关… II. ①考… ②任… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 245654 号

本书版权登记号: 图字: 01-2013-9007

Josh Kaufman. The First 20 Hours: How to Learn Anything . . . Fast!

Copyright © 2013 by Wordly Wisdom Ventures LLC.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2015 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Wordly Wisdom Ventures LLC Press through Portfolio Hardcover. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Wordly Wisdom Ventures LLC 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 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。

关键 20 小时, 快速学会任何技能!

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 方琳

责任校对: 董纪丽

印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 9.5

书号: ISBN 978-7-111-51862-4

定价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

致读者

生命如此短暂，掌握技艺却要如此长久。

——杰弗里·乔叟，《众鸟之会》(Parlement Of Foules), 1374

“想学的东西太多，可就是没时间。”这是现代人生活的真实写照。

你到底想学习什么？怎么学？你的清单里都写了些什么？

究竟是什么原因让你无法开始呢？原因很有可能有两个：第一，时间太少；第二，技能太复杂。

生命中那些让你感到有价值的事，往往需要你掌握某种程度的技巧，而掌握技巧又需要付出时间和努力。然而，时间，我们似乎没有；努力，我们似乎不愿付出。

于是，我们常常对自己说：“等哪天有时间再做吧！”

我们宁愿把大部分时间消磨在电视和电脑上，也不愿意为梦想付诸行动，因为看电视、玩电脑简直太容易做到了。久而久之，我们的梦想，仅仅只是梦想。

很多技能在学会之前是体会不到它的乐趣的。技能学习往往会经历一个充满挫折的阶段，在这个阶段里没有丝毫进

展，你会非常痛苦。既然那么痛苦，又为何要学呢？

尽快解决掉恼人的挫折，不那么痛苦地掌握一门新技能，早点儿尝到学习的甜头，这样不是更好吗？别再浪费时间犹豫彷徨了，赶紧投入到学习中，体会它带给你的乐趣吧！

那么，究竟有没有办法让我们既不用太痛苦，又不用花太多时间和精力就把新技能学到手呢？

依我的经验来看，这是完全可能的！

这本书正是基于我自己的技能实践创作出来的。我会告诉大家如何在规定时间内快速掌握一门技能。实践证明：学习大约 20 小时后，你不再一无所知，那些恼人的挫折会被你一一解决，最终，技能在你手中变得得心应手。

本书系统地介绍了快速学习技能的方法，这些方法简单易学。不管你打算学语言、写小说、画素描、做生意，还是开飞机，只需 20 小时就能学会基本技巧，到时候你一定会惊叹于你的精彩表现。

不管你想学什么，这本书都能指导你毫不费力地在短时间内学好技能。只需要稍微用点儿心，你就能学得很快，而且学得很轻松。

本书首先介绍快速习得技能的方法，教大家如何快速掌握一门技能。这些方法并不复杂，用不了多少时间就能学会。接下来，我会指导大家如何把这些方法运用到具体的技能实践中，我会向你演示我是如何在 20 小时内，或不到 20 小时（每天 90 分钟）学会 6 个全新的技能的：

- 瑜伽；
- 编程；
- 触摸打字；
- 围棋；

- 尤克里里；
- 冲浪。

希望本书可以鼓励你重拾勇气，再次翻开多年前发旧的清单，找到你想学习的东西，下定决心为之付诸行动。

乔希·考夫曼
科林斯堡，科罗拉多州
美国

目录

前言

第一章

作者自述

马尔科姆·格拉德威尔真厉害 / 要“学会”而非“学精” / 要“质量”而非“数量” / 什么是“快速技能习得” / 《黑客帝国》带给观众的错觉 / 技能习得与技能学习 / 技能学习的真正意义 / 技能习得和技能训练 / 技能习得和教育、资格认证 / 神经生理学：大脑的可塑性和肌肉的记忆

第二章

快速习得技能的 10 个方法

快速习得技能的 10 个原则真的管用吗 / 沉浸法 / 重拾旧技能 / 良好的开端是成功的一半

第三章

有效学习的 10 个方法

运筹帷幄 / 实践出真知 / 关于这些技能

46

第四章

瑜伽

学习心得：别把事情搞得太复杂 / “你应该好好认识一下瑜伽……” / “气轮、灵气、昆达利尼静心”，我真受不了 / “面部放松” / “居士”的窘境 / 当学生准备好，老师就会出现 / 这一刻，我想正儿八经练瑜伽 / 到底什么是“瑜伽” / 古典瑜伽体位 / 《瑜伽经》的编纂 / 现代瑜伽的创始人 / 师父的安排 / 新式瑜伽 / 瑜伽 = 呼吸 + 运动 + 冥想 / 摒弃误解 / 瑜伽危险吗 / 制定最可行的目标 / 瑜伽装备 / 学习瑜伽姿势 / 拜日式动作序列 / 记住像达斯·维达一样呼吸 / 站立姿势 / 地板姿势 / 克服困难 / 方法回顾 / 接下来做什么

78

第五章

编程

学习心得：复杂的东西拆解之后就会变得简单 / 进步的代价 / 问题检查 / 系统瘫痪 / 一个潜在的解决方案 / 学习编码 / 什么是编程 / 编程语言 / 像程序员般思考 / 是什么让网络应用程序与众不同 / 网络应用编程语言的选择 / 框架选择 / 解构最终结果 / Ruby 升级 / 什么是“Git” / 程序库安装 (gems) / 埋头读书 / 注释和调试 / 交互式 Ruby (IRB) 的检验 / 应用 #1 : Sinatra 的静态网站 / 基本应用的创建 / 警告，警告 / Sinatra 走上舞台 / 应用 #2 : Codex - 个人笔记本数据库 / 进入 DataMapper / 使用 DataMapper / Pow 函数 / 编码、测试和修改 / 个性化需求，到处都是个性化需求 / 创建页面 / 编辑页面 / 删除页面 / 页面明细表 / 第一次启动应用程序 / 添加侧边栏支持工具 / 添加 Markdown 支持工具 / 增加安全性 / 添加“Flash”消息 / 代码完成 / 愤怒机器 / 方法回顾 / 接下来做什么

145 第六章

触摸打字

学习心得：老习惯不一定很难改掉 / 键盘背后的生活 / QWERTY 布局如何成为通用的标准 / 竞争的出现：Dvorak（德沃夏克）/ 一个新的挑战者出现：Colemak / 如有疑问，测试 Colemak 看起来是什么样子的 / 如何开启 Colemak 模式 / 改装键盘 / 我打字有多快 / 翻转开关 / 我已经看到敌人，那个人就是我自己 / 重塑我的大脑 / 修改 Keyzen / 精细运动技能 / 睡觉的时候学习 / 认知干扰 / 打破看键盘的习惯 / 达斯键盘 / 刻意练习和环境练习 / 最后的努力 / 每分钟 60 个单词的印象 / 方法回顾 / 接下来做什么

175 第七章

围棋

学习心得：探索，然后决定 / 放下你的武器，我不会伤害你 / 世界上最古老的战略棋盘游戏 / 战争的艺术 / 游戏的规则 / 宇宙的大小 / 玩家（和计算机）是如何下围棋的 / 一局真正的游戏 / 模式识别 / 运用你的感觉 / 围棋水平 / 准备就绪 / 跟着小白兔（出自《爱丽丝梦游仙境》），进入梦幻的围棋世界 / 排除干扰 / 再学规则 / 不自由，毋宁死 / 请不要自杀 / 逼到角落 / 不可以无限循环下去 / 获胜的条件 / 防守 / 骑士冲锋 / 竹子强于钢铁 / 经受 100 次战斗的洗礼 / 只有一个“眼”，不好 / 两个眼，很好 / 假眼 / 关于“拆解” / 梯子 / 抛网 / 把练习时间最大化 / 人机对战 / 经验之谈 / 古老的智慧 / “五棋”问题 / 达到目标 / 方法回顾 / 接下来做什么

234

第八章

尤克里里

学习心得：静心、训练、重复 / 关于尤克里里 / 尤克里里：生活的主宰 / 新起点 / 辅助装备 / 有趣的挑战 / 为你痴，为你醉 / 何谓成功 / 四弦乐 / 剖析尤克里里 / 调音 / 音调与和弦 / 演奏和弦乐 / 弦乐练习 / 弹奏模式 / 边唱边弹 / 自由演唱 / 表演时间 / 手指拨弦 / 1-4-5 / 方法回顾 / 接下来做什么

256

第九章

帆板冲浪

学习心得：大自然的环境因素 / 水上生活 / 有 Bug 的风帆运动 / 风帆冲浪运动危险吗 / 要从哪里开始 / 整装待发 / 收集资料 / 靠后，我要讲物理了 / 观察风 / 风帆冲浪离不开风 / 组装 / 首航 / 任自然摆布 / 自救 / 受伤事件后的分析 / 前车之鉴，后事之师 / 怎么把帆板转向 / 万物皆有时节 / 方法回顾 / 接下来做什么

后 / / 记 // 282

注 / / 释 // 284

作者自述

“我每天很早起床，既想认认真真做点事，又想无忧无虑去玩乐。对我来说，做好一天的计划真的是一件很有难度的事情。”

——埃尔文·布鲁克斯·怀特，美国当代著名散文家、作家，著有《夏洛特的网》(*Charlotte's Web*)和《风格的要素》(*The Elements of Style*)

你好，我叫乔希·考夫曼。我是一个不折不扣的“学霸”。你瞧，我家里和办公室里的书架上已经堆满各种各样的书、工具，还有那些从没碰过的器材，多年下来，大部分都布满了厚厚的灰尘。

我常常在亚马逊网上寻找我喜欢的书，购物车里有多达241本书，这个购物车就好像一个清单，满载着我想读的几百本书。我平时也喜欢去逛书店，不买走三四本书我是不会罢休的，目前我所有的书加起来得有852本了。

每天，我都会有一些新的念头或想法，有的

是关于我的新项目，有的是关于我的新实验。我把这一个个想法写进我的一个叫“将来某时/也许”的清单里，这里记录的全是我想做但暂时没有时间做的事。每当看到密密麻麻的待办事项，我就感到前所未有的压力，所以我不常去翻看它们。我想做的事情太多太多：想提升我的出版业务；想拍摄视频和剪辑视频；想制作一个音频节目；还想知道怎样开好研讨会和怎样教好书。

我构思出了一个新产品，可我不懂如何制作；我想出了一个新的电脑程序，可是我不懂如何编程；我还有很多写作创意，可我没时间和精力用笔墨书写。我似乎有太多小点子，但却无力在有限的时间内将之一一实现。

对了，我还想学画画、学皮划艇、学“飞钓”、学攀岩、学乐器（比如吉他、尤克里里、钢琴和电子小提琴）。除此以外，我也特别热衷于学习一些轻松的棋类游戏，比如围棋，它是我多年以来一直很感兴趣但至今未学的。至于国际象棋，我早就学会了，但我下得不好，自然就没什么兴趣，一年也下不了几次。

我喜欢打高尔夫，但是打完整场下来我就备感尴尬。（我经常自嘲打的是“马拉松”高尔夫，因为我总是以马拉松的方式打完18洞。）

似乎每天都有新东西被我写进清单里。但问题来了：想学的太多，时间却太少。

我天生独立，做什么都靠自己，凡事亲力亲为。即使有人做得比我快，我也不会请他帮忙，我不想失去一次宝贵的学习经验。

说说我的家庭吧。我的太太叫凯尔西，她有自己事业，出版供瑜伽教练使用的继续教育培训教材。事业让我俩很充实，我们总有做不完的事。后来，为了让生活更加幸福美满，我们把小

家伙莱拉——我们的女儿，迎接到了这个世上，她现在只有9个月大。

当我和凯尔西决定要孩子时，我们就达成了这样一个共识：孩子将是我们生活的重心。于是，我辞去了在世界500强企业的管理工作。我需要重新安排生活，干有弹性的工作，可以让我多陪孩子。

初为人父人母，我和凯尔西要轮流照顾小孩，忙得不可开交。上午她工作，我带小孩。下午就轮到她带小孩，我工作，一直忙到做晚饭。一周下来，我差不多只有25个小时的工作时间，不过在莱拉睡觉时，我也可以忙里偷闲地做点自己的事。

的确，有了莱拉后，我几乎快没时间干自己的工作了，更不用说学什么新东西了。以“学霸”自居的我，居然没工夫学习，这事儿足以让我抓狂。说实在的，即使做了爸爸，我也不想完全放弃学习和进步。尽管我没有太多空闲时间，但是我一定要充分利用仅有的属于自己的时间来学习感兴趣的事。

要想快速学习一门技能，方法一定要得当。尽管家里有孩子需要照顾，但是我仍然希望继续学习新东西。我不愿花很多时间在过程上，我希望在短时间内挑要领的部分学习，这样，我不但不会有持续的挫败感，反而会有明显的进步。

你可能立马会问我：“每天把工作和家务做完后，你究竟还有多少‘闲’工夫？你是否正在幻想每天有36或48小时，这样你才能静下来学点儿东西？”

俗话说得好，“聪明的人工作轻松”。这个道理也适用于新技能的学习，就是说，衡量技能学得好不好的关键并不在于你练习的时间，而是练习的方法。

马尔科姆·格拉德威尔真厉害

2008年，马尔科姆·格拉德威尔写了一本叫《异类》的书。他在书中分析了有些人比别人成功的原因。其中，格拉德威尔反复强调了一个概念“一万小时定律”，即“练习一万小时成天才”。根据佛罗里达大学心理学家 K. 安德斯·爱立信的一项研究表明，一般情况下，专家级水平是“刻意练习”出来的，只要经过一万小时的锤炼，任何人都能从平凡到超凡。¹

“一万小时”是什么概念呢？如果你每天苦练八小时，你得用整整三年半的时间，全年无休地学习技能。如果除去双休日，一年标准工作日就为 260 天，你同样每天苦练八小时，要达到一万小时的话，就必须以这样的方式投入百分之百的时间和精力学习 5 年。

事实上，思想高度集中是十分耗神的。即使世界顶尖领域的大师（音乐家或专业运动员）也才能勉强坚持每天“刻意练习”三个半小时。这就意味着，你如果想成为某个领域的专家，至少需要 10 年。

爱立信博士在他的研究中就告诉我们这样一个事实：如果你想在一技能上成为世界级大师，哪怕这样的大师光环在很短的时间内就会消失，你也必须得为此付出大量的时间和精力去练习，很可能这样的磨炼会持续数十年。如果你不愿意花时间苦心孤诣、练习不辍，那么你终究归于平凡，眼睁睁看着那些有超人耐心和毅力的人水滴石穿，终成正果。

《异类》这本书出版后，在长达三个月的时间里，一直荣登非文学类、非虚构类畅销书排行榜榜首。一夜间，“一万小时定律”像学习技能的万能良药一般家喻户晓。你可能以为学新技能似乎

没有那么难，不就是拿出时间练习吗？不就是花一万小时吗？但是你有没有想到，现在如果一个人一周能腾得出几个小时的时间学习的话，那他就很了不起了。为了擅长于某项技能而耗费这么长的时间，又到底值不值得呢？

要“学会”而非“学精”

在你要放弃梦想以前，请看看这个。

爱立信博士的研究中有一条很容易被忽略的关键内容：对大师级水平的研究。说的是，如果你期待成为第二个老虎伍兹（高尔夫球名将），那么你必须要用至少一万小时精心地、系统地练好高尔夫的每一个步骤。几乎每一个高尔夫运动员都是从小开始学习高尔夫的，他们历经至少七年的不间断练习才有可能成为顶级大师。

但是，假如你玩高尔夫不是为了打进职业巡回赛，只是想将技术练得顺手些，不至于让自己太难堪。目的单纯只是为了让自己玩得开心，顶多想想以后要是有机会打进俱乐部就不错了。如果你是这样的想法，那我得说这是另外一回事了。既然你不想成为超凡的大师，当然也就不需要付出所谓的一万小时的努力了，仅仅花适当的时间和精力，你就可以达到“学会”的目的，因为你要的是“学会”而非“学精”。

我并没有低估爱立信博士提出的“刻意练习”（指有目的地、系统地练习某项技能）的重要性。刻意练习是学习技能的核心。问题是，到底需要刻意练习到什么程度才可以达标呢？一般来讲，没有你想象的那么难。

要“质量”而非“数量”

充分练习是快速学习技能的关键。在本书中，我要抛开世界级大师这个话题，说说如何开发我们常人的潜能。我们也会一起想办法快速解决在学习技能的过程中遇到的各种问题，从而提高我们的技能。

我很认同各界超凡大师曾经遵循的“一万小时定律”，不过我即将在本书中介绍一套快速学习技能的新方法——“全神贯注、巧妙智慧的20小时”。

我们要用这一套方法努力实现预期目标。或许你从未品尝过获得金牌的甜蜜，不过我要告诉你，你很快会体会到收获成功的幸福。

你想离成功更近一步吗？那么请下定决心选择一门技能开始学习吧，给自己20小时培养自己快速掌握技能的能力。只要你选好兴趣点、学好基本功、订好学习计划、灵活安排好练习，你就能在短时间内取得持久的进步，不久你就会达到专业水准。

什么是“快速技能习得”

快速习得技能是一套学习方法，要求你把要学的技能细分为若干小步骤，把你认为最重要的步骤先挑出来集中学习。总的来讲，我们可以分为以下四大步。

- 分解步骤——把技能做最大程度的细分，分成若干小步骤。
- 充分学习——对每个小步骤进行充分学习，以便进行灵活的练习，并在练习中自我纠正。

- 克服困难——克服在练习中出现的生理、心理或者情绪上的障碍。
- 集中练习——至少用 20 小时集中学习最重要的小步骤。

就这四步，远没有你想象的那么难吧。你只需要选一项技能，摸索出最好的方法，腾出时间练习，直到你熟练掌握为止。

对于快速掌握技能，我这里没有什么神奇的妙招，仅仅是教大家用点小聪明、小策略，专心致志地学习。只要你稍作准备，不用怎么费力就能快速学会技能。但千万别急于求成，有的人学习失败了，主要原因还是在于他过于追求立竿见影的收益了。

《黑客帝国》带给观众的错觉

还记得在影片《黑客帝国》里有这样一个桥段吗？男主角基努·里维斯睁开眼睛，眨了眨，轻声说：“我会中国功夫了。”很抱歉，我不得不告诉你这样一个事实：我说的快速学技能可没他在影片里学得那么快，眨眼之间就会武功了！

就习得技能的速度来说，好莱坞的影片可没少骗我们。比如，编剧让男主角把软件直接下载到大脑里，不到 5 秒钟，他就顺利地把“贝尔-212 直升机”开上了天。这简直太酷了！然而，这样的虚幻构思已完全超出现实科学的范畴。

如果大脑有一天真的具备了这种不可思议的下载功能的话，那么“快速”就意味着，花极少的时间就可以掌握技能，那么人们也不必像现在一样在盲目、无序、矛盾中艰难地学习了。

我最早学习的专业技能之一是网络开发，主要负责创建功能强大的网站。1996 年，我创建了火天使网站（Angelfire.com），