

后浪

MICROMASTERY

发掘兴趣+识别重心+立体学习+内行经验=无限的潜能



微精通

轻松到不可能放弃的技能学习手册

[英] 罗伯特·特威格尔 著 欣玫 译

Robert Twigger

打破“学不会”的技能屏障，化用碎片时间点满技能树，
教你从门外汉进阶为专业达人，让人生来一场想做就做的“全才大改造”！

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

后浪

微精通

MICROMASTERY

轻松到不可能放弃的
技能学习手册

[英] 罗伯特·特威格尔 著 欣玫 译

Robert Twigger



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
金蘭閣佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

微精通 / (英) 罗伯特·特威格尔著; 欣玫译. —

南昌: 江西人民出版社, 2018.12

ISBN 978-7-210-10873-3

I. ①微… II. ①罗… ②欣… 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(2018)第240367号

Micromastery

Copyright © Robert Twigger, 2017

First published 2017

First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

Published under licence from Penguin Books Ltd. Penguin (in English and Chinese) and the Penguin logo are trademarks of Penguin Books Ltd.

All rights reserved.

封底凡无企鹅防伪标识者均属未经授权之非法版本。

本书中文简体版由银杏树下(北京)图书有限责任公司出版发行。

版权登记号: 14-2018-0290

微精通: 轻松到不可能放弃的技能学习手册

作者: [英] 罗伯特·特威格尔 译者: 欣玫

责任编辑: 冯雪松 特约编辑: 俞凌波 筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元 营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 7拾3号工作室

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 天津旭丰源印刷有限公司

889毫米 × 1194毫米 1/32 6.75印张 字数 151千字

2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷

ISBN 978-7-210-10873-3

定价: 38.00元

赣版权登字-01-2018-835

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

谨以此纪念拉比雅·巴斯礼 (Rabia Basri)

(公元 714—801 年)

富有创造力的科学家需要艺术想象力。

——马克斯·普朗克 (Max Planck), 1918 年诺贝尔物理学奖得主

目 录 contents



| 微精通理论阐释 |

什么是微精通	003
微精通内核	015
动态学习	025
定位隐蔽的微精通（它们无处不在）	029
自助天助	037
多项微精通的协同效应	059
博识天堂	069
创造力的爆发	075

| 微精通实践中心 |

1	手绘漂亮的线稿草图	085
2	爱斯基摩翻滚	087
3	测量洞深或井深	090
4	砍伐原木或树	092
5	攀绳技艺	095
6	站上冲浪板	098
7	自选话题演讲 15 分钟	101
8	砌一堵砖墙	103
9	对话写作	106
10	黏土头骨制作	109
11	烘焙绝佳的手工面包	111
12	空中舞剑嗡嗡作响	114
13	编织苧麻绳	116
14	独唱，即便是音盲	119
15	仰卧推举	121
16	学唱《马赛曲》	123
17	盘带 + 假动作过人	125
18	堆一个超大木柴垛	128
19	咖啡 + 盐 = 显影剂	131
20	高速逃离，“J”形转弯	133
21	做色香味俱全的正宗寿司	136
22	讲一个迷得住孩子的故事	138
23	合气道，锁定对手	140
24	四球杂耍	143
25	三牌戏法	145

26	树木盆景培育	148
27	制作精美可口的舒芙蕾	150
28	制作精巧的木质立方体	152
29	清新怡人的代基里鸡尾酒	155
30	探戈走步	157
31	钻木取火	159
32	写出一手漂亮的字	162
33	讨价还价	164
34	把菜刀磨得像剃刀那么锋利	167
35	带领小组荒野生存	169
36	3小时学读日语	172
37	成为街头摄影师	174
38	手工鲜酿啤酒	176
39	自制衬衫	178

| 微精通你的人生 |

释放自己的兴趣	183
你的多个自我	187
朋克微精通	193
微精通 vs 全球悲观主义	197
大、更大、最大的蓝图	203

出版后记	207
------	-----

微精通理论阐释



什么是微精通



始于蛋，而非鸡

20 世纪 80 年代，BBC 有一档电视节目，叫《超级蛋竞》（*The Great Egg Race*），持续播出了很多年，现在在视频网站上还能找到一些。节目主持人是海因茨·沃尔夫博士（Dr. Heinz Wolff），一位和蔼可亲、学识渊博的德国人。就像更早、更别出心裁版的《废料堆挑战》（*Scrapheap Challenge*）一样，开播初始，节目要求参赛者利用有限的资源制作一个小装置以实现挑战目标。在前几集里，所有任务都和一枚不能打破的鸡蛋相关。首个任务是只用回形针、卡片、橡皮筋做一个小机械装置，看谁能把鸡蛋运得最远。这是一个如此简单的题目，却从中冒出了很多富有创造力的奇思妙想。没错，所有这一切都始于一枚微不足道的鸡蛋。

生活的脚步永不停歇。我们总想尽自己所能做到更多、看到更多、学到更多，这一切可能有点过分。我曾一度陷入一种状态：对什么都意兴阑珊。我不得不对自己的生活做减法，而我不喜欢这样。我整天活在错误的假设（就像结果证实的那样）里，好像要学会任何有价值的东西，都得经年累月地学习才行，所以最好忘记它们。

但我内心还是有些抗拒，仍然想学、想做新东西。不过我更乐意把那些“大事情”留到以后去做，现在先从小处着眼、小事着手。

就从一只鸡蛋开始吧。

于是我想，要学多长时间才能成为烹饪高手呢？我想起一位主厨曾告诉我，做一道简单的菜才是对烹饪技艺的真正考验，比如做美味煎蛋卷。通过做简单菜肴，你能感悟烹饪的真谛。所以，我决定改变学习顺序，不是先用1万小时来学习基础烹饪知识，然后在煎蛋卷时运用这些知识以显得自己很专业，而是简简单单地直接开始做这个煎蛋卷就好。

我非常专注地做煎蛋卷。我将其从做饭的基本目标——填饱肚子——中分离开来，所以做了许多次后，我现在进入了一种独特的境界，实现了微精通。

微精通是一种完整的、独立的实践体系，但也可以扩展到更大的领域中。你可以精通一件小事，然后把它做大，也可以二者都做。微精通可被复验，且往往能取得成功。它的实践本身就是令人愉悦的过程。你可以试着去实践微精通，它有一定的弹性，可以对其进行调整。同时，当你用一种三维立体的方法开展学习时，大脑中的各种感觉神经元也会被调动起来，变得活跃。

这类似孩子的学习方法。孩子学习的时候，从来不会理解所

有的基本原理，而是觉得这件事情够酷，就学了，会了，然后学另一件事，就像学习怎么让滑板 360 度空翻或如何制作晶体管收音机那样。我的父亲是位教师，在我小时候，他希望能鼓励我学习，所以告诉我，如果我能够解释晶体管工作原理，他就会给我买组装收音机的配件。我立刻变得兴趣索然。我知道怎么做收音机，而且乐在其中，可是解释工作原理是一件成年人做的事情，对我来说太困难、太陌生了，这是不对的。（不过爸爸，我原谅你了。）

匈牙利心理学家米哈里·契克森米哈赖（Mihaly Csikszentmihalyi）提出了一个含义更广泛的概念“心流”，指的是这样一种状态：当我们抱着极大的兴趣全身心投入一件事情时，时间仿佛都停止了。微精通可复验但不会重复，因此它包含了所有使我们能进入“心流”状态的要素，这种状态能带给我们极大的满足感，并增进身心健康。

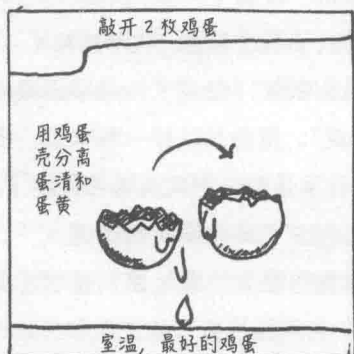
学习微精通，并不是让你遵循让人失去活力的方法（比如购买入门教科书）；也并不意味着你必须要做那些似乎永远做不完的事情。它的有限性能让你对这个世界保持兴趣，同时消除焦虑，不会让你觉得自己浪费了很多时间。

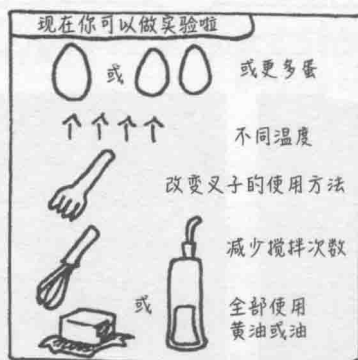
你有没有这种感觉？学了一样东西，上了入门课，然后放弃了，几年后，在试图给别人讲述你当初所学时，发现自己想不起来了。实现微精通后就不会这样了，学会的东西将始终伴随着你，而且很容易向他人展示自己的所学。比如你学了武术，有人冲你说：“来，给我们露一手呗。”你总得拿出点本事来让他们闭嘴，让他们知道你学有所成吧。

微精通的结构以一种关键方法，在更广泛的领域里与诸多重要元素相关联。在一项微精通中，仅用少量文字就能揭示各元素间的关联和平衡关系，这是教科书做不到的。

微精通具有可复验性和游戏性。比如大家喜欢你的煎蛋卷，要你再做一个，这时你就会瞄准更高目标，进而将其变为一种自学机制，这样一来，在某种定义下的有限范围内的实验将极大提高你的学习效果。

让我们回过头来看看怎么做煎蛋卷。





一位厨师教我用叉子使煎蛋卷更蓬松，于是我不断练习，也在网上找到了很多窍门。一位法国女士告诉我要分离蛋黄和蛋清，这将使煎蛋卷的厚度和柔软度加倍。出锅时，大家会惊叹：“哇哦！”

我将其称为每种微精通都包含的“入门技巧”。这是一种方法，会增强任务完成的效果，并得到即时回报，让你体内产生有益的化学物质，感受到温暖和美好。

在某些微精通实践中，入门技巧占比很大，是整件事情的主要组成部分；而在另一些实践中，它只是给你足够的动力来推进任务。很多学霸自夸他们有能力搞定多门外语、微积分，或是C++语言编程，但他们看上去都忽略了这一点。学校里那种学习是绝对不行的，那样太枯燥、太乏味、难度太大，还傻乎乎的。入门技巧能将这些缺点瞬间一扫而光。

平衡垒石用到了很重要的入门技巧。你以前可能在沙滩上见过一些石头雕塑家垒过石头。他们将圆形石头和极小石头以一种看似不可能的方式叠在一起并保持平衡，这很神奇。我第一次看到的时候，以为它们是用胶水或金属杆连接起来的……然后一个小男孩把它们撞倒了。当我试图帮忙再垒起来时，那位雕塑家向我展示了其中的入门技巧。

（这些照片是我自己后来在沙滩上学习垒石头时拍的。）

