



The thousand hours

一万小时定律

专业主义改变一切

张笑颜 / 著

任何行业的财富，都是为专业人士准备的附加品。

谁也不能随随便便成功，

它来自彻底的自我管理和毅力。

ARTIME

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

The thousand hours
一万小时定律

专业主义改变一切

张笑颜 / 著



ARTIME
时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

一万小时定律 / 张笑颜著. — 北京: 北京时代
华文书局, 2014. 7

ISBN 978-7-80769-748-0

I. ①一… II. ①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 (2014) 第 163766 号

一万小时定律

著 者 | 张笑颜

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 胡俊生 樊艳清

责任校对 | 黄发明

装帧设计 | 天之赋

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 三河市祥达印刷包装有限公司 (0316) 3656589

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 17

字 数 | 230 千字

版 次 | 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-748-0

定 价 | 36.00 元

版权所有, 侵权必究

前 言

PREFACE

20世纪的经济学家、诺贝尔经济学奖获得者赫伯特·西蒙(Herbert A. Simon)和心理学家、国际天才研究的先驱者之一安德斯·埃里克森(Anders Ericsson)共同提出了“一万小时天才理论”。这一理论清楚地告诉人们，“天才”之所以成为“天才”，不在于天赋异禀，而是经历了一万小时的训练。“一万小时天才理论”的核心内容是任何一项世界级的才能都需要进行至少一万小时的训练。“一万小时”的训练是成就一项事业的最基本要求，也就是说在任何一个专业领域，如果缺少“一万小时”的训练，即使有再突出的先天优势，也不能成为这一领域的领军人物。

一万小时是一段很长的时间，如果每天练习3小时，每周练习7天，那么你需要十年的时间才能达到一万小时的练习量。所以，到底将这宝贵的一万小时花在哪里就是一个非常重要的问题了。一旦决定要付出这么多时间，你就必须选择最适合的方向。

要想找到最适合自己的方向，就必须明确以下三个问题：

首先，你要知道自己过去将时间都花在了哪里。这个问题很简单，就是回头看看自己在哪个领域花了比较多的时间，你可能每天都会花一

两个小时来画画、写作、演奏乐器或者从事某项体育锻炼。这些都能说明你应该在哪些方面来利用这一万小时的时间，如果你已经花费了部分时间在某件事上，那么你只需要补足一万小时剩余的时间就可以了。

其次，你要知道自己的兴趣是什么。兴趣是最好的老师，也是能够坚持一万小时的原动力。因为大部分人都在一万小时之前便选择放弃，只有少部分人坚持到底了，于是他们就成了世界级的高手。为了能够持续一万小时从事某项事业，做自己感兴趣的事是非常重要的。它可以帮你捱过漫长的无聊时光，否则你很可能在到达终点之前就已经放弃了。

最后，你要知道自己所处的时代能给你带来哪些机会。想要做到这一点很难，因为每个人都不是预言家，都不能准确地预测出未来会发生什么。但是你要对自己选择的方向有信心，并相信你的努力一定会成就一番事业。

从现在开始，确定自己未来一万小时的努力方向并坚持下去，那么在下一个十年之后，你也将成为“世界级”大师。

目 录

CONTENTS

【001】 第一章

下一个十年，我是谁

1. 一万小时的成功准则 / 3
2. “我为什么没成功？” / 7
3. 用专业精神应对每件事 / 11
4. 想清楚最想做的事，然后每天去做这件事 / 15
5. 对一条错误的路，必须果断放弃 / 20
6. 学会规划自己的人生 / 24
7. 像唐僧一样“一生只做一件事” / 28
8. 每天三小时，十年奇迹这样发生 / 31

第二章

【035】

专业，你唯一的生存之道

1. 投入精力和热情练好一项技能 / 37
2. 真正的专注只着眼于有意义的事 / 40
3. 不要博而泛，要专而精 / 44
4. 带上自己的职业地图 / 47
5. 弗洛斯特法则：准确的定位才能快速崛起 / 51
6. 能干还不够，还得愿意用心干 / 55
7. 专注你的事业，就能敲开成功的大门 / 59
8. 自己的兴趣往往比名利更重要 / 63

第三章

【067】

画好自己的底线，逐步实现目标

1. 聚光法则：一次只做一件事，避免半途而废 / 69
2. 做好自我评价：正确找到属于自己的位置 / 73
3. 糖果效应：克服小诱惑，将获得更多 / 77
4. 逾越“心理高度”：不要给自己设限 / 81
5. 耶基斯—多德森定律：调整自己的工作动机 / 84
6. 无论目标有多大，先把当前的事做好 / 88
7. 远离穷忙 / 91
8. 走出迷茫，不再焦虑 / 95

第四章

【099】

**引爆你心中的“信念”，一万小时专注的
必备动力**

1. 十年成一梦，靠的是信念 / 101
2. 如果要挖井，就要挖到水出为止 / 105
3. 潜能的力量：只有执着才能成功 / 109
4. 有恒心去完成那些看似无望的事 / 113
5. 成功者都是在痛苦的世界中尽力而为 / 117
6. 别人随波逐流，你却坚持自我 / 121
7. 两头都想要，很可能两头都得不到 / 123
8. 换一下角度，再难的问题也可迎刃而解 / 127

第五章

【129】

细节与专业主义的关系

1. 从细节入手，打造专注精神 / 131
2. 别再为琐碎的人和事抓狂 / 135
3. 每天进步一点点，成功从细节开始 / 139
4. 海恩法则：精益求精，从小事做起 / 143
5. 做事要分清主次矛盾 / 147
6. 不要过于追求圆满和彻底 / 151
7. 敢于妥协，展现你的别样风采 / 155
8. 做理性的自己，切忌想当然 / 159

第六章

【163】

走出失控的怪圈

1. 专注：心境的控制是人的最高境界 / 165
2. 保持冷静，换一种视角看问题 / 169
3. 驾驭潜意识：找回失去的控制力 / 173
4. 集中精力，调整生活中的轻与重 / 177
5. 自制力有多强，竞争力就有多强 / 181
6. 永不言弃，做事不要给自己留退路 / 184
7. 掌控你自己：避免不断地转换任务 / 187
8. 不浮躁，做事要沉得下去 / 191

第七章

【195】

微时间管理术：你在荒废时间的时候，别人都在拼命

1. 按照计划做好每天该做的事 / 197
2. 敬业的心做专业的事 / 202
3. 善于统筹，实现时间最优使用 / 206
4. 培养有效的时间感知能力 / 209
5. 把每一分钟都记录在案 / 213
6. 不要只是抱怨，而应马上用行动改变 / 217
7. 你其实不用这么累：利用好每天琐碎的时间 / 221
8. 胜利就是比别人多坚持5分钟 / 226

第八章

【229】 果断行动，让拖延到此为止

1. 拖延是种病，是专业主义的绊脚石 / 231
2. 调整“期望”法：为自己设定一个期限 / 235
3. 培养不找借口不拖拉的积极心态 / 239
4. 迅速转弯，别在错误里拖延时间 / 243
5. 战胜思维惰性，培养主动精神 / 247
6. 失去目标自然一拖再拖：警惕健忘的大脑忘了最初的目标 / 250
7. “等一等”的心态，得到的只是“永远不能” / 253
8. 每天找出最重要的事情去做 / 257



chapter 1
第一章

下一个十年，我是谁

人们眼中的天才之所以能超越常人存在，
并非他们天生如此，
而是他们付出了持续不断的努力。
你准备好下一个十年将成为谁了吗？

1

一万小时的成功准则

在奔向成功的道路上，可谓条条大路通罗马。那么，成功者有哪些共同特征呢？从终极意义上说，成功的规律是什么呢？致力于心理学、社会学研究的格拉德维尔根据前人的研究，总结出了“一万小时定律”。

概而言之，人们在任何领域取得成功的关键其实与天分并没有太大的关系，只是练习的问题，而这个练习的时间就是一万小时。也就是说，你如果在某一领域每天练习3小时，每周练习20个小时，那么十年之内就会在这一领域取得傲人的成绩，也就是通常所说的成功。

20世纪90年代初，美国佛罗里达州立大学心理学教授安德斯·埃里克森在柏林音乐学院对小提琴专业的学生做过一项调查，得出了这样的结论：

一般来讲，小提琴的学习者大概都是从5岁开始练习，最开始每个人每周练习两三个小时。从8岁开始，那些成绩优秀的学生练习时间已经长于其他人，9岁时每周练习时间达到6小时，12岁时达到8小时，14岁时达到16小时，20岁时达到30小时。从5岁到20岁的这十几年间，他们的练琴时间已经达到了一万小时左右；与此同时，他们的艺术造诣也达到了一定的水平，在某种程度上可以说已经取得了成功。

美国神经科学家丹尼尔·列维京曾经说过：“无论是在对作曲家、

篮球运动员、小说家、钢琴家，还是象棋选手的研究中，这个数字反复出现。”诚然，一万小时对于每个人来说都是一段漫长的时间，在这个过程中，我们需要亲人和朋友的支持和鼓励，需要心无旁骛地努力练习，才能达到预期的结果。

美国畅销书作家丹尼尔·科伊尔著有《一万小时天才理论》一书，与马尔科姆·格拉德威尔的《异类》类似，其核心都是“一万小时定律”——你不管做什么事情，如果能坚持一万小时，那么基本上都能成为这一领域的专家。

格拉德威尔认为，天才不过是做了足够多练习的人，这在艺术领域也同样适用。他说过，练习不是你已经很优秀时做的事情，而是使你变得优秀做的事情。由此看来，那些普通人眼中的“成功人士”无一不是经历了漫长的练习，才有了日后的荣光。中国有一句话叫“十年磨一剑”，说的也是这个道理。

“披头士乐队”可谓开创了摇滚的新时代，他们在1960到1962年间五次前往德国汉堡，在红灯区演出了106个晚上，每晚演出时间至少5个小时。当时，为了吸引不断走动的听众，他们不得不一直演唱并且更换不同风格的歌曲，这就促使他们不得不探索新的演奏方式。1964年，披头士乐队累计表演了1200多场，有的乐队甚至在整个音乐生涯中都无法达到这个数字。最后，他们成功了。

连续十三年蝉联《福布斯》全球亿万富翁排行榜首位的比尔·盖茨，在大学二年级从哈佛辍学开办软件公司的时候，已经苦练了7年的程序设计，累计超过一万小时。事实上，在读中学的时候，比尔·盖茨就对计算机产生了浓厚的兴趣。1968年，他上初二的时候，就读的私立中学购买了一台最早的可以直接连接到大型计算机的电脑终端。并且，当时他家挨着华盛顿大学，在那里能接触到更高级的计算机。这些都让

他有足够的时间接触计算机，从而练就了他深厚的技术素养。

音乐神童莫扎特从小在父亲的指导下练习钢琴，在6岁生日之前，他已经有了3500小时的练习时间。后来，年仅21岁的莫扎特写出了脍炙人口的第九协奏曲，那时的他虽然年轻，但是练习的时间已经远远超过了一万小时。所以，他成功了。

象棋神童鲍比·菲舍尔，6岁开始学习国际象棋，12岁成为著名的曼哈顿国际象棋俱乐部的一员，14岁获得了自己第一个美国国际象棋冠军，15岁获得国际象棋特级大师称号，是当时获此称号最年轻的选手。从国际象棋界的新手到炙手可热的大师，鲍比·菲舍尔也用了十年时间。

田坛飞人刘翔，在2004年雅典奥运会一战成名。作为观众，我们只看到他在赛场上的风驰电掣，却不知道为了赛场上十几秒的辉煌，他从7岁开始苦练了十几年，不知道流了多少汗水，不知道经历了多少伤痛和挫折，早就跑过了一万小时，这才换来了“风雨之后的阳光”。

当红歌手萧敬腾，15岁开始学习爵士鼓，18岁开始在酒吧、餐厅驻场，每天都穿梭于不同的场子，时间最长的时候甚至超过12个小时。2007年，他在台湾选秀节目《超级星光大道》惊艳出场，技压群雄，成为流行乐坛的代表人物。显然，他的成功也与长时间的刻苦练习有关。

其实，对于成功者来说，不管他所挑战的领域是否有趣，他们都将付出远远超出常人的代价。毕竟，愿意拿出一万小时专注于某项事业的人大都不是寻常之辈。因为在日常生活中，用成千上万小时来做一件事似乎并不理智，甚至还会被外界评价为死心眼儿。在此，不妨把一万小时换一个表达方式，那就是“十年”。

20世纪90年代，美国科学家、诺贝尔经济学奖获得者赫伯特·西蒙就和埃里克森一起建立了“十年法则”。这个法则的内容大概是：要想在某一领域成为大师，一般情况下需要大概十年的艰苦努力。人们往往

会羡慕那些走在行业尖端、引领时代发展的弄潮儿，却不知道他们中的大多数人都是平常人，而他们之所以能够脱颖而出，就是因为具备超越常人的耐心和毅力，肯耗费一万小时甚至更长的时间来练习并不断完善自己，由此修成了正果。

如果你也梦想着早日成功，首先不要抱怨自己缺少机会、生不逢时、怀才不遇，等等，而是要先问自己的功夫有没有到家，你所付出的努力到底有几成。无数成功者的例子都证明了一点，只要一个人不是太笨，有了一万小时的基本功，即使不能成为人人仰慕的大师，至少也会成为所在领域的专家。要知道，成功是由诸多要素组成的，但是唯一我们能掌控的，恐怕就是这漫长的一万小时了。请牢牢记住，一万小时的练习，是走向成功的必经之路，除此之外没有捷径可走。

2

“我为什么没成功？”

很多人都羡慕成功者，但是他们往往只看到了成功者头上的光环，而没有看到他们为成功付出的汗水、泪水甚至是血水。这些人经常会躺在床上抱怨：“我为什么没有成功？”其实他们没有成功的原因非常简单，就是他们并没有花费足够的时间和精力为成功而努力。

一个年轻女孩在十年前看到了一份调查报告，一个人如果想要掌握一项技能，成为一个领域的专家，需要不间断地练习一万小时。也就是说，如果每天练习5个小时，每年360天的话，那么需要十年的时间，一个人才能很好地掌握这项技能。

当时她非常喜欢英语，便报了口译课程。如果你现在打开她的博客，可以看见已经更新了几百页，有两千多个帖子，全部都是每天做口译练习的文章。而且，几乎是平均每天两篇长的一篇短的，很难想象，非科班出身的她一直坚持做了近十年。

现在，她的本职工作是一家公司的公关经理，并且拥有人事部英语二级口译证书，每个月都有天南海北的会议翻译任务，还兼任一家口译培训中心的老师，我们不能不说她是成功的。