

刻意练习 潜心投入

——《刻意练习》阅读有感

中国传统教育比较强调一个“苦”字，冬练三九夏练三伏，甚至是头悬梁锥刺股。而近代人们则开始关注一个“爱”字，说兴趣是最好的老师，强调寓教于乐。机会主义者强调的更多是“顿悟”，认为一个人之所以不成功是因为他没想通，他没有认识到真正的自己！

科学家不信偶然与机遇。在过去三十年内，心理学家们系统地调研了各行各业的训练方法，包括运动员，音乐家，国际象棋棋手，医生，数学家，有超强记忆力者等等，试图发现其中的共性。事实证明：任何领域的高手都是练出来的，成败的关键就在训练方法。

只要有一名教练摸索掌握了科学训练法，那么他就可以带出一代绝世高手。中国对乒乓球有着绝对优势，却在十亿人中居然找不到11个足球天才——如果天才是天生的，那么十亿人必然足以产生很多天才，但天才是练出来的，而中国缺乏有效的练习环境，人口再多也比不上欧洲小国。

同理，学霸不是基因造就的理所当然。高中学习，优秀选手水平是逐渐地练出来的。有效进步的关键在于将学习分解为一系列的任务并按顺序完成。并且这些小任务必须是我们正好不会做，但是又正好可以学习掌握的。完成这种学习要求我们思想高度集中，这就与那些例行公事或者带娱乐色彩的学习完全不同。今天，我想与大家一起分享关于练习的四点看法。

1. 练习的范围只在“学习区”内，盲目的刷题只是在浪费时间。

普通爱好者打高尔夫球纯粹是为了享受打球的过程，而职业运动员则集中练习在各种极端不舒服的位置打不好打的球。真正的练习不是为了完成运动量，练习的精髓是要持续地做自己做不好的事。

心理学家把人的知识和技能分为三个区域：最内一层是“舒适区”，是我们已经熟练掌握的各种技能；最外一层是“恐慌区”，是我们暂时无法学会的技能，二者中间则是“学习区”。只有在学习区里面练习，一个人才可能进步。在舒适区中停留或是在恐慌区中挣扎，最终造就的就是“看起来很努力”的假象。所以，任何人、任何阶段的学习，都必须从深刻的自我认识开始。选择适合自己的资料、选择适合自己的难度、选择适合自己的节奏。就像二中校园中的每一棵榕树，终究都会枝繁叶茂，尽管现在他们有些差异。

2. 练习的基本形式就是重复，愚公精神仍然是这个时代的需求。

从不会到会，秘诀是重复。美国沃顿商学院是商业领袖的摇篮。这里一个学生每周可能要面对20个真实发生过的商业案例，学生们首先自己研究怎么决策，提出解决方案，最后老师给出实际的结果并作点评。学习商业决策的最好办法不是观察老板每个月做两次决策，而是自己每周做20次模拟的决策。军事学院的模拟战，飞行员在计算机上模拟各种罕见的空中险情，包括丘吉尔对着镜子练习演讲，都是重复训练。

这种训练一定要慢，只有慢下来才能感知技能的内部结构，注意到自己的错误。职业的体育训练往往是针对技术动作，而不是比赛本身。一个高水平的美式足球运动员只有1%的时间用于队内比赛，其他都是各种相关的基础训练。所以练习的关键不是数量的积累，而是把每一个动作变成本能的熟练。重复本身就是枯燥的，错题重做没有任何的新鲜感、试卷整理没有任何的创造性。但就是在这

些枯燥无味的重复中坚持下来了，才是成熟的。愚公精神仍然是这个时代奋斗者的标配。

3. 练习的根本在持续获得有效的反馈，尊重教师和队友的价值。

John Wooden 是美国最具传奇色彩的大学篮球教练，他曾经率领加州大学洛杉矶分校队在 12 年内 10 次获得大学联赛冠军。心理学家曾经全程观察他的训练课，甚至记录下了他给球员的每一条指令。统计表明，在记录的 2326 条指令之中，6.9%是表扬，6.6%是不满，而有 75% 是纯粹的信息，也就是做什么动作和怎么做。他最常见的办法是三段论：演示一遍正确动作，表现一遍错误动作，再演示一遍正确动作。

真正的高手都有很强的自学能力，对他们而言，教师和队友最重要的作用是提供即时的反馈。一道题目解得好与不好，最好有老师随时指出，本人必须能够随时了解练习结果。看不到结果的练习等于没有练习。教师对我们学习的反馈最直接的呈现就是课堂问答和课后作业批阅。课堂问答、讨论时的沉默事实上是对自己存在问题的回避；课后作业的拖拉甚至拒绝是对自己存在问题的放纵。在某程度上，练习是以错误为中心的，练习就是为发现问题而存在的。我们必须建立起对错误的极度敏感，一旦发现自己错了会感到非常不舒服，一直练习到改正为止。

4. 练习的前提是精神高度集中，大脑才是训练的对象。

学习多数时候是枯燥的，没有“寓教于乐”这个概念。曾经有个著名小提琴家说过，如果你是练习手指，你可以练一整天；可是如果你是练习脑子，你每天能练两个小时就不错了。

在泸县二中，同学们每天平均接受教师 240 分钟的授课；但产生成绩差异的却是之后每天接近 200 分钟的自习时间。面对选择是花一个小时抄写 1000 字的文章还是半个小时解决 2 道数学题时，大多数同学会选择前者，一项不需要脑力的机械劳动。我们习惯在轻松、散漫的节奏中标榜自己的勤奋和劳累。这就是我们大多数人只能成为普通人的原因所在。所以，有计划、有针对性的把 200 分钟放到自己的学习区里才是真正的练习。精神的高度集中，才能为大脑训练营造切实的有效环境。

高考就是一场竞技比赛。任何竞技训练的本质都是：不断挑战极限、有时间有强度地重复练习、反思反馈方法。脑力学习和肌肉练习，都是如此。甚至人生也是如此。人要走出自己的舒适区，才能够真正走得更远。所以人要不断去做那些自己踮起脚才能够到的事。