

刻意練習閱讀心得報告

一. 書籍的閱讀動機

我之所以選擇閱讀《刻意練習》這本書，是源於目前開始有了對自己職涯規劃的深層思考與對未來能力儲備的需求。

因為我已經有著想達成去爬 8000 米高山的夢想，為此我正在積極規劃一套屬於自己的能力地圖，其中包括精進英文能力、提升社交與聊天技巧以建立人脈、外語領隊的執照獲取，以及在登山經驗和學習專業知識上的練習等等。然而，在同時面對繁重的工作與學業壓力下，我常感到精力被過度分散，對於如何有效率地在閒暇時練習這些跨領域的技能，感到既迷茫又疲憊。

我意識到，不論是外語的學習還是人際溝通的藝術，如果只是盲目地背單字或機械式地參與社交，往往會陷入看起來很努力，實則原地踏步的陷阱。我希望能從這本書中找到一種具備科學性且更有效率的訓練邏輯：比如如何將抽象的社交技巧拆解成可真正有效率進步的作法、想知道那些在專業上做到很頂尖的人為何他們能夠和別人不一樣？

我期待能將書中的法則應用於我的職涯規劃中，讓我在培養專業知識和技能的同時，更加清楚該如何有效的訓練，才能真正讓自己擁有有效的進步和增進練習效率。

二. 獲得啟發的章節內容

第一部分：在傳統觀點還有我原本的想法比較偏向認為：各領域的頂尖成就主要還是歸功於「天賦」，彷彿成功者擁有一種生而就有的基因優勢，但艾瑞克森在書中開篇即對這樣的觀點提出挑戰，他認為人類大腦具有驚人的適應力與可塑性，而所謂的專業，更多是長期處於「刻意練習」狀態下的結果。

書中最具震撼力讓我印象深刻的是關於柏林藝術大學小提琴學生的調查，研究發現頂尖者、傑出者與優等組之間，最核心的差異並非開始學習的早晚或所謂的音感天賦，而是「練習時數」的累積。數據顯示，最頂尖的小提琴學生在二十歲前，平均累積了快一萬小時的練習量，和傑出組、優等組分別拉開了 2000 多和 4000 多小時的差距，而最讓我感到驚訝的是並未出現練習時數很少卻能位居頂尖的天才極端值，我原本以為會有！

這不禁讓我醒悟到，其實真實的原因根本不是所有頂尖者都是音樂天才，真正

之所以頂尖的原因是因為他們透過非常有效的練習方式及花上大量的時間精進琴技才有這樣的成就！

第二部分：高效刻意練習法的建議及方式

書中講到如果缺乏名師指導或剛開始進行刻意練習的學習者，第六章提供了極具參考價值的作法—首先是關於專注度的重塑，許多人習慣要求自己花費大量時間進行練習（但投入度僅 50-70%），這在刻意練習的觀點下是低效低產出的！

專注力是有極限的，需要透過練習來增強，剛開始嘗試刻意練習的人，往往無法維持數小時的高強度注意力（即便中間有休息的條件下也沒辦法，我自己有深刻的體會過—想和頂大生能夠一整天花快十個小時的時間唸書是需要大量的練習才有辦法做到的）因此較有策略性的作法是縮短時間、提高能量投入程度，將練習時間設定在一個大腦能負荷的範圍內（如 30 到 60 分鐘），確保在這段時間能接近 100% 的專注力，其效果遠勝於散漫地練習一整天比如：發現產出的東西不怎麼樣或是書讀不太進去。這種高質量的短暫專注能有效降低意志力的過度損耗，並產生成就感以維持後續動機。

其次，要在沒有導師的情況下維持進步，我想舉書中富蘭克林如何自學寫作的案例！

首先，富蘭克林運用了模仿與比對的方式來建立意見的回饋，他會閱讀《觀察者》雜誌中優秀的文章，寫下每句話的簡短摘要，並在幾天後嘗試根據摘要試著還原原文。隨後將自己的作品與原作進行對比，他發現自己在詞彙選擇或論點銜接上的不足，這種作法落實了刻意練習中最重要「解決問題」

不斷從中校正自己的缺點，而非盲目的練習寫作。

其次，他為了提升文字的組織能力與邏輯結構，富蘭克林想出了獨特的「混亂重組法」，比如他將文章的摘要寫在不同的碎紙片上並打亂順序，強迫自己在一段時間後重新排列這些邏輯。這項練習極度疲勞且幾乎不具趣味性，但卻能強迫大腦建立起對文章架構的深刻認知！此外，他甚至會練習透過將散文改寫為詩歌，再改寫回散文的過程，擴充自己的詞彙量與表達靈活性，這種練習模式讓富蘭克林在沒有老師的情況下，展現了刻意練習的三大核心支柱：專注投入、意見回饋、解決問題。

1. 專注投入：富蘭克林不只是閱讀，而是對每一組句子進行有意識的思考與拆解

2. 意見回饋：他利用原作作為標準，透過比對尋找自身與專業水準之間的差異在哪？

3. 解決問題：當發現某種表達方式不如原作時，他會針對該弱點重複進行變換練習，直到掌握為止。

這種刻意練習模式是要求我們必須主動走出「舒適圈」，進入「學習區」，對於現代學習者來說，富蘭克林的案例證明了，即便在當年環境受限、資源匱乏，只要能設計出有效的反饋循環並針對弱點進行精準打擊，我們依然能促成能力的真正躍遷。

三. 自我反思與實踐

在讀完《刻意練習》後，我對自己過去的學習態度產生了深刻的反思。我原本以為像社交、溝通這類能力，主要還是取決於性格的外向社交天賦，認為即便有所努力還是很難突破自身能力的極限，但在接觸到書中的心智表徵、受到書中富蘭克林拆解優秀文章的啟發後，我腦中突然產生了強烈的靈感：如果寫作可以拆解、小提琴可以量化，那麼社交聊天必然也能透過刻意練習來不斷精進，我想到了一套將刻意練習套用於精進社交能力的實踐方案！

具體而言，我可以嘗試在觀看高品質的對談節目，比如我現在很常聽的《雞來速》時，當主持人講到某個關鍵點時先暫停影片，思考如果是現在的我，會如何接這句話？

隨後再對比並仔細觀察專業對話者如何運用幽默或很有畫面的聊天方式來延續話題，然後在看完影片後嘗試模擬主持人的風格，練習融入到自己的話題中，並且用自言自語的方式講出來練習，同時也可以運用錄音的技巧辨別自身的缺點等等，這種「預測—對比—修正」的過程，正是書中強調的意見回饋。透過這種方式，我能主動去觀察那些聊天高手是如何掌握對話節奏，並在腦中建立起關於高情商回應的資料庫。

這本書不僅給了我一套如何修練技能的技術，更重要的是賦予我一種成長的主動權而不再像過於一樣的固定型思維，將有限的精力投入到最關鍵的弱點攻堅上，使我得到真正有效的進步和自我價值不斷提升的成就感，這段閱讀旅程讓我明白，痛苦與疲憊是通往卓越的必經之路，而「刻意練習」則是確保這份痛苦不會被白費的最強武器。