

1578478

Андерс Ерікссон

Роберт Пул

ШЛЯХ до ВЕРШИНИ

Наукові поради про те, як досягнути професіоналізму



формат

Якщо ви мрієте досягти вершин професіоналізму, є дві новини — хороша й не надто. Почнімо з другої. Навіть якщо ви присвятите певній справі дуже багато часу, немає гарантії, що рухатиметеся вперед. Популярна формула «10 тисяч годин, щоб стати експертом» є неефективною, стверджує психолог Андерс Ерікссон. Хороша новина в тому, що шлях до вершини існує й дістатися туди може будь-хто.

Психолог протягом 30 років вивчав видатних людей із різних сфер — олімпійських чемпіонів, гросмейстерів, піаністів-віртуозів — та дійшов висновку, що таємниця криється у здатності обрати правильну модель навчання і вмінні сконцентруватися на потрібних навичках. На основі ґрунтовних досліджень автор пропонує концепцію, як стати експертом у будь-якій справі — від музики до спорту чи бізнесу, а також переконує: розвинути будь-які вміння може кожен.

Зміст

<i>Від авторів</i>	9
<i>Вступ. Що таке обдарованість?</i>	10
<i>Розділ 1. Сила цілеспрямованої практики</i>	24
<i>Розділ 2. Вчимося користуватися адаптивністю</i>	50
<i>Розділ 3. Ментальні образи</i>	74
<i>Розділ 4. Золотий стандарт</i>	108
<i>Розділ 5. Принципи виваженої практики в роботі</i>	139
<i>Розділ 6. Принципи виваженої практики в повсякденному житті</i>	170
<i>Розділ 7. Шлях до найвищої майстерності</i>	206
<i>Розділ 8. Чи існує вроджений хист?</i>	234
<i>Розділ 9. Що буде далі?</i>	270
<i>Подяки</i>	287
<i>Примітки</i>	290