

最新刻意训练读后总结(优秀6篇)

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

刻意训练读后总结篇一

一直听团队推荐，也买了这本书，却直到这个月才翻牌宠幸她！

在此就这本书，分享几点：

我们和天才之间就差学会个“技巧”，都说不积跬步无以至千里，没有谁天生就是天才，都说勤能补拙，一分辛劳一分才，任何我们眼中的天才或者某个领域的专家，无一不是经过长时间的勤奋好学，不断成长突破的。但他们一定掌握着正确的刻意练习的方式方法：对某一领域产生兴趣，变得认真，全力投入、开拓创新！

很多人，背课文时从来都是磨磨唧唧的，可是一整首歌词却仿佛过目不忘！我一直觉得自己很有古文天赋，现在想来天赋也只是一部分吧，也是有些刻意练习的技巧吧。小时候家里穷，父母也总觉得课文之外的都是闲书，所以总的来说就是看书少。印象最深的是一次问表姐借的学习资料，结果还是文言文阅读本。于是从简短的文字中翻译理解出大量的文字，挖掘作者的身份，写作背景……，对于枯燥的学习来说成了有趣的事，然后有感情的、有意境的朗读，最近知道那叫“替代感”。那就是我写的诗，我的文章呀！当然记起来毫不费力啦！

一直在说旅游需要导游，人生需要导师！这当然不是嘴上说

说的，没有导游，你就像是盲人摸象，旅游也无非是山水石头，花草树木……仅此而已！所以爬山家门口就行啦，别去什么五岳，五色啦；玩水新昌江就差不多啦，再不行不是还有沃洲湖、天姥湖呢，什么长江黄河、东湖西湖的也就那样的！可是你在导游带领下，你就知道什么叫“会当凌绝顶，一览众山小！”，你会知道“黄河之水天上来，奔流到海不复回”的气势！

所以旅游需要导游，那么导师呢？好的导师才能指导我们正确前行，才会为我们制定计划！

回想当初学太极的时候，还是有那么点佩服自己的眼光的，也庆幸找了个好的师傅！我的师傅，传自当地太极协会副会长，不是个固步自封的刻板老头，也不存在开馆挣钱的敷衍。一开始的“你们年轻人不会坚持的”拒绝收徒，后来看到我们的诚意，知道我们真心想学，便用心指导，从基础开始抓起，一点一滴，手把手教学，进度也时快时慢，只因师傅是最知道我们掌握度的。想来没有师傅，当初即使再有兴趣，再有坚持力，也没有如今十年的结果吧。

会思考，才能发现问题，总结经验，才能慢慢有技巧，找出最适合自己的方法；会思考，才能发现自己的不足，才能知道需要向内行的人学习，才能去找导师！

从来不存在“一万个小时定律”

有目的的练习，而不是天真的练习。

人人都可以成为天才，你自己那方面的天才！只是你暂时没发现而已，用心去发现，刻意去练习！

刻意训练读后总结篇二

这本书主要讲了什么是刻意练习，如何在生活和工作中应用

刻意练习。为了提高在某一行业或领域中的表现或水平，我们应该以怎样的方式将才能发挥出来？而这种能力与才华是可以通过正确的训练和练习得到的。这本书还颠覆了我以前一直秉承的观点——以为光靠毅力和刻苦的努力就可以提高自己的某些技能，从而达到卓越的水平。很多时候，并不是只要你努力坚持朝前，就可以达到卓越。言归正传，让我们来谈谈这本书。

“刻意练习”法则研创者，佛罗里达州立大学心理学教授，康拉迪杰出学者。他专注于研究体育、音乐、国际象棋、医学、军事等不同领域中的杰出人物如何获得杰出表现，以及“刻意练习”法则在其中的作用。

想一想自己学习某一项新技能时所用的方法和步骤。首先面对一项新技能我们完全很陌生，经过一段时间的练习，达到了熟悉的程度，然后再练习，有时弱点会出现，但是就是不知道怎么样去提升自己，干脆放任不管，以为自己只要一直练习下去，就可以逐渐进步。然而很多情况是，干了五年甚至是十年的老师傅却还不如一个新手，或者可能是这样的，干了20年的师傅或许比干了5年的师傅会差那么一点点，如果没有刻意地去提升自己的水平，能力会慢慢退化的。

只是反复的去做一件事，指望能力通过这种反复能力可以得到提高，这是“天真的练习”，相比较，有目的的练习则与之区别开来。我们可以看到，有目的的练习，有如下四个特点：

一是具有定义明确的特点目标，譬如说你想提高自己的跑步技能，那么你可以每次练习都跟自己定义明确的目标，一小时跑多少公里或者每分钟跑多少米，想想怎样达到这样的目标。

二是专注，练习专注的时间越长，效果越好，任何训练都需要全身心投入。

三是包含反馈，也就是说练习完成后要可以评估自己的练习过程，哪些地方是不对的，哪些需要改进，怎么改进，这很关键。

四是需要走出舒适区，每次的提升意味着去做自己不会做或者不擅长的事，每次练习都是在原先的基础上进行的。

那么按照上面的四点来练习就可以提升自己的能力吗？作者讲到并非是这样的，刻苦努力是一方面，而关注练习的看不见的另一面也同样重要。这点就是作者讲到的要建立起自己的心理表征——它是一种与我们的大脑正在思考的某个物体、某个观点、某些信息或者任何事物相对应的心理结构、或具体或抽象。这些表征是信息预先存在的模式（比如事实、图片、规则、关系等）。我认为，作者提到的这个概念可以将其理解为卓越人士的特定的学习方式和思维模式，他们在学习一个技能时会将其与自己所学的另外很多概念相联系，并且使用一些独特的方法来练习。例如作者亲自进行了一项记忆力实验，普通的人一般可以记住7/8个数字，但是通过他交给被测试者的刻意练习方法，这些被测试者都可以突破自己，能够记得八十个左右的数字。

在阅读的过程中，我心中一直是带着这个疑问的。读到后面几章，我找到了答案。刻意练习是一门技能，学会这门技能是需要花时间和精力。作者给的建议如下：

首先要试着去找一个好导师。因为这样可以加快自己的进步，尤其是对于新手更需要如此。有了好的导师，在练习过程中可以以最好的方法达到最大程度的进步，并且可以随时得到导师的反馈，从而纠正自己的错误，尤其是那些自己不易察觉的小的错误，导师的指导是至关重要的，否则练习几年都得不到提高。

找好导师后，下一步就是有针对性地思考他们都做了些什么，同时还要思考哪些训练方法帮助他们实现了卓越。接着就是

模仿练习，纠错，调整，再练习，纠错，调整……如此往复，这样进步指日可待！

譬如，在工作中，我们可以将每次接收到的任务或者项目当做一次刻意练习的机会，而不是简单的完成工作，并在工作中让其他同事给予自己的表现反馈，思考自己的表现再调整自己的行动，逐渐精进自己的业务。

那么我们该如何找一位好导师呢？作者给了两点意见，一是这位导师在该领域应该有一定的成就，虽然并不是总是最出色的，其次我们可以征询他人的意见。

另外，在生活和工作中提升自己的技能要警惕以下思想：一是自我设限，譬如说“我不能”、“我不擅长和数字打交道”等等。二是错误地认为只要自己足够长时间地做某件事情，一定会更擅长；只需要努力就可以提高技能；如果足够刻苦，你就会更加优秀。这些都是错误的，因为以完全相同的方式一而再再而三地做某件事情，并不是提高绩效和表现的秘诀，这只是在重复昨天的老路子。如果没有进步，并不是因为你缺少天赋，而是因为你没有运用正确的练习方法。

寻找一位优秀的导师有时花费昂贵且不易，那么假如找不到导师怎么办？牢记以下三个f将会对你有帮助，这三个f是以字母f为开头的三个单词，即：专注、反馈以及纠正。譬如富兰克林学习写作时，就是找到他想模仿的范文，然后自己写完后与原文对比，自己再思考自己的作品和范文有什么差别，这样就形成了反馈，然后调整自己的写作方式或者用词等等，长此以往积累下来，最终练成了作家。

是意志力的问题？作者说根本就不是意志力的问题，首先几乎没有任何科学证据证明，这世间存在一种可在任何情形中运用的一般的“意志力”。二是人们以为在某一特定领域可以获得卓越的成就一定是自己有着难以想象的意志力，素不知你仅仅是在他达到出色之后你赋予他的一个优点。我不能

坚持下去，因为我没有足够的意志力，这种思维完全有害无益的。

而保持动机包括两个组成部分：继续前进的理由和停下脚步的理由。你不再做自己当初想做的事情，是因为停下脚步的理由最终战胜了急需前进的理由。因此，你要保持动机，要么强化继续前行的理由，要么弱化停下脚步的理由。下面就来谈谈如何在这方面付出行动，从而让自己持续行动。

最有效的一种是留出固定的时间来练习，并且将练习时间最好限制在1小时左右，这样做容易保持专注。将自己的练习时间固定下来，这样慢慢会形成习惯，而且不会受到其他事情的干扰，为了将其他事情的干扰尽可能减少到最少，你要格外注意那些影响自己练习的事情等等。

增强继续前行的倾向，有如下几种方法。一是练习完全是内化的，因为自己很喜欢，内心有这种渴望。二是出于完全实用的外在目的。譬如，为了赢得职场中的进步，自己意识到要提升自己的演讲能力。三是相信自己可以成功，这是信念的作用。最后一种是最外部动机中最强烈的一种方式就是社会动机，譬如说为了获得他人的认可和崇拜，一种营造和保持社会动机的最好方法就是加入一个鼓励你、支持你努力地社会团体。他们支持并信任你，你会发现自己在练习方面会更有动力，而且身边多了这些和你有着共同目标的人，你会发现进步也会快，他们会给予你反馈。例如，本杰明·富兰克林年轻的时候在追求各种学识的时候就组成了一个共同进步的俱乐部，他把它命名为“小团体”，在他21岁的时候就招募了11位对学术最感兴趣的人们。俱乐部的成员每周五晚上聚在一起，相互鼓励其他成员不同的学识追求。每次聚会要求每位成员至少提出一个有趣的交谈主题，涉及道德、政治或者科学。而且小团体还制定了严格的规则，譬如禁止任何人与其他成员发生冲突或过于激烈地表达意见。每位成员每隔一个季度必须写一篇文章等等。可以说，富兰克林的小团体给了他强烈的动机去追求自己的学识和智慧。

总之，杰出人物通过年复一年的刻意练习，在漫长而艰苦的过程中一步一步改进，终于练就了他们杰出的能力，没有捷径可走。希望通过这本书你也可以学会在生活和工作运用刻意练习，通过自己的努力提高、完善和改进自己。

这篇读书笔记可算是对这本书的一个总结和回顾，希望对你有帮助。

刻意训练读后总结篇三

成长美学就是要我们相信累积的效应，量变才有可能引起质变。

成长之路，没有一直成功，当我们遇到失败的时候，你的反应是怎么样呢？聪明的人可以让自己成功，并且不惜一切代价去避免失败。愚蠢的人在遇到困难挫败之后，比较容易给自己贴上失败者的标签，对自己失去了信心。

那为何会有聪明的人和愚蠢的人呢？只是简单的智力的差异吗？《刻意练习》的作者安德斯研究发现，杰出并非一种天赋，而是一种人人都可以学习的技巧，成为杰出人物的关键，在于刻意练习。我们采取的思维模式会对自己的生活方式产生深远的影响。

固定思维的人，相信自己的能力很难提升，但是又苦于向他人证明自己的能力，从而导致只在乎成败结果，而不在于也去享受学习的过程。成长思维的人相信自己可以通过努力改变自己的缺点，同时巩固优点，而且享受失败，更欣喜于从失败中得到的经验教训，懂得反思总结遇到同样的问题，下一次应该怎么做能够避免并做得更好。

成长型思维模式的人，从不给自己贴标签，并且一直怀抱着信心，即使遇到困难，他们也勇敢去承担风险，直面挑战，并为此继续奋斗。我身边就认识这么一个很优秀，又不断疯

狂成长的女孩。

我是在2018年年底，在一个早起营里面认识白雪，从她身上我感受到了一股热爱的力量，对生活时刻充满着希望，对自己无时无刻的高要求。

人容易在自己原来的圈子里给自己设限，需要及时跳出旧圈子，找到高能量的圈子，去感受更强大的力量，帮助自己改变。白雪对自我的审视很透彻，也践行得很彻底。

尽管白雪特别忙，但是在她开创的社群里面，她的每一次出现都带来自己的感悟和收获，深深影响着我。

作业点评到凌晨两三点，她把责任心进行到底。而把读书会的收费降低，一方面实惠大家，一方面筛选用户，发现用户身上的闪光点和新需求，并一直践行着让他人赚大的原则。五期读书会遇到了瓶颈期，但是白雪没有放弃，不怕困难，从问题找原因，再找到自己想要的结果。

一直践行极利他的白雪，不断让他人赚大，向下学，向下帮。《被讨厌的勇气》里面说到的“悦纳自己，他者信赖，他者贡献”，和白雪的理念如出一辙，她在读书会的共同体中找到了自己最适合的位置，非常信赖自己的伙伴们，找到了自己的价值感和使命感。

各种不同的经历都是一面镜子，让你我更正确地审视自己，同时时刻怀抱着希望一路前行着，尽管路上还有密布的荆棘和偶尔的磕绊，我们也可以把它们当作是自己成长路上的风景和垫脚石！别在乎别人如何看待你的成败，更专注能否提高自己。相信自己的能量，你的高光时刻总会到来。

刻意训练读后总结篇四

今天我要讲的这本书，是美国心理学教授安德斯·艾利克森写

的。这是一本可以让你成为天才的'书。书的内容是告诉大家如何通过刻意练习，来提升自己的能力，以及一些练习的方法和事例。

刻意练习，要遵循3f原则。第一个f是focus[]意思是专注并且有明确目标的练习。有一个nba球员叫科比，他是团队里的主力，他说过一句话：“你从来没见过凌晨四点的洛杉矶”。他每天四点去打球，每次就练习一个动作，把它一遍又一遍的练习无数次。就是通过这样的刻苦有效练习，科比才成为了球坛巨星。

第二个f是feedback,意思是反馈。它能够指出你每次练习的不足之处，哪里需要纠正，哪里还需要提高。第三个f是fixit[]意思就是纠正。当你得到你的反馈，知道你欠缺的地方，你就需要及时改正，否则你再怎么努力，也始终有问题存在。

这本书我感受很深，我回想到弹琴6年，却从未拿过奖，每次连晋级都进不了，正是因为我缺少了这3f原则。以前我弹琴的时候总是不专心，东看西看，一边弹琴一边想其他的事情。老师上课指出的错误，我都没有记在心上，回家以后也没有按照要求改正，依旧我行我素，导致每节课老师都在重复同一个内容。

自从我读完这本书，我开始意识到了自己以前的做法非常愚蠢。我开始有意识地改正自己。首先我变得认真起来，每次弹琴都坐在凳子上半小时不动，专心地弹琴，如果哪里弹得不好，我就一遍又一遍地单独练习那里。上课时候老师纠正的错误，我把它们记录在了纸上，回家以后专门练习需要改正的地方。现在我的琴技突飞猛进，希望我可以在下个星期的比赛上，取得好的成绩。

刻意训练读后总结篇五

人的一生总有一个目标，有的人对这个目标在刻意练习，而有的人却只是嘴上说说罢了，今天就让我们来谈一谈刻意练习这个词。

美国一个著名的作家说过，一个人只要做一件是做一个小时做1万个小时就可以成为在这个行业的高手，我比较赞同这句话也比较反对这句话，因为一个混日子的人每天都在做这行工作，但是每天却没有刻意练习，他真的能成为高手吗？

我曾见过这样一个事例。一个大学的教授找来一个人说。我每周给你上一节课只要你配合我完成一个工作，我就可以给你100块钱。那个人十分服从。第一个星期。教授说了一串数字，那个人只记住了前七个数字，第二周教授又随机说了一串数字，那个人记住了前八个。就这样每天每周不停的练习，不停的刻意练习那个人最后再一次舞台的表演上，在主持人说的100个数字中成功记下了前72个字。但是也有人在不停地反超他。在一个日本的一个人，他记下了前400多位数字，在英国的那个人他也记下了前500多位数字。而这两个人不就是把第一个人当成他们的目标而刻意练习嘛，所以我们刻意练习还要有一个目标。

很多人都说我要减肥，我要减肥，可是他们却没有瘦下来，因为他们家里总是少了一杆秤。那个称不仅仅是对自己的体重的测量，而且还是对自己的反馈。因为那一个秤可以反馈出你这一个星期或者是一天的行为举止。让你得以思考我为什么会增重为什么会减轻。而那些没有成功减肥的人，我相信你们家里肯定少了一杆秤。所以我们刻意练习也要给自己一个反馈。

刻意练习不是光嘴上说说罢了，还要付在实际行动中。只要刻意练习1万个小时，相信你也能成为某个行业的高手。

刻意训练读后总结篇六

这本书是由著名心理学家艾利克森和科学家普尔博士共同撰写的。讲述了艾利克森在几十年内通过研究采访了多个行业、

多个领域的专家：运动明星、顶级小提琴家、象棋大师、医生、记忆高手等等。他发现无论是什么行业或领域，提高技能和能力最普遍的方式就是不断的联系，他将这种方法命名为“刻意练习”。

书里区分了“天真的练习”（埋头干）和有明确目的地练习，两种方式虽然都是在努力，但得到的结果是截然不同的。我们的身体和大脑适应能力是十分强大的。但是研究表明了人类的身体会偏爱稳定性，如果只是短暂的改变身体会慢慢接受最后回归到原来的状态。这就突出了走出舒适圈的重要性。如果不你强迫自己走出舒适圈就意味着你无法大步向前。

在我看来这本书是我们对思维习惯和学习能力的一种总结。书里对一些杰出人物的研究，引导我们确定自己的目标，设定方向，找到榜样的力量，结合自身的工作表现和水平，在短时间内进行正确的练习达到自己的目标或超越目标。让练习变成我们日常工作的一部分，从心态上开始改变，不说“我不会”“我不能”。开始接受，开始改变，找到我们的领路人，学着开始反馈，纠正自己。在日复一日中看到自己的变化和进步。当你在停滞阶段时，可以尝试着用新的方式突破自己，保持动机，充分相信自己，运用“刻意练习”的方式不断地改变、完善、精进自己。