



「進步」來自有意識的刻意練習

《圖文選自「親子天下」網頁；作者：田育瑋》



你是否曾覺得花了許多心思，想扮演好每一個生活中的角色，卻力不從心？在工作或學業上無論再怎麼努力，卻力有未逮、進步有限？其實，面對如此窘境的你，並不孤單。

本身是教育管理者，也是美國「成長心態（Mindset Works）」管理機構共同創辦人的愛德華多·布里塞尼奧（Eduardo Briceño）在TED上分享他的故事與經驗，給每個正在努力，始終不願放棄的你。

以下是他的演講內容：

古希臘時代的政治領袖狄摩西尼（Demosthenes），他是一名律師，更是位偉大的演說家，而他之所以為世人稱頌，並不是因為他花了大量時間在律師執業上，而是因為他在演說與談判上的卓越技巧與刻意練習。狄摩西尼一開始只是單純的接觸法律與哲學，但他漸漸意識到，身為律師必須要有說服他人的能力，因此他開始深入研究演說和戲劇，為了改變自己不由自主聳肩的壞習慣，他不只在鏡子前一遍又一遍地練習，還在天花板上吊了把劍，一旦聳肩，就會刺到肩膀，為了克服口齒不清的問題，他強迫自己在口中含著石頭，練習咬文嚼字；同時，因為法院的環境通常都很吵，他就對著大海練習演說，試圖讓自己講話的聲音比咆哮的海浪還大聲，他還在自己家特別關了間地下室，就是為了避免練習時被打擾，或打擾到別人。

狄摩西尼在「學習狀態」所做的活動與他在上法庭的樣貌截然不同，在法庭上的他看似毫不費力、信手拈來，然而，背後的代價是日以繼夜的刻意練習。

我發現，各個領域的佼佼者都具備同樣的特質，他們會有意識地在日常生活中，切換著「學習」與「實踐」這兩種狀態。就像狄摩西尼，他在學習狀態時會依循著導師建議的「循序漸進的練習」，把學習的技能分門別類，並拆分成小區塊，清楚地知道需要提升的是哪項技巧，全心專注在舒適圈外更高層次的挑戰，超越那些早已掌握的事物。

在學習時，我們通常會很容易犯錯，但這絕對正常，因為我們正在有意識的練習與調整；這與「實踐狀態」所表現出的樣貌不同，「實踐狀態」的目的是把最好的一面呈現出來，將失誤降到最低範圍。也就是說，「實踐狀態」是發揮當下擁有的技能，呈現最佳狀態，而「學習狀態」則是加速成長的力道，提升我們日後的發揮與表現；很多時候無論我們再怎麼努力，表現都沒有顯著的提升，關鍵在於我們花太多的時間在「實踐狀態」上，這會壓縮到成長空間，而讓我們的表現停留原點、每下愈況。

刻意練習的四大步驟

如果想自在的處在這兩種狀態之中，我們必須先釐清自己的目標、關注重點和預期效果，有意識地一邊實踐、一邊改進。

首先，必須保有「成長心態」，並相信我們自己絕對可以改進。

第二，寫下你在乎的目標，並列出需要改進的具體技巧，因為它需要時間和努力。

第三，釐清必須該如何達到提升的效果，不是不斷的「重複練習」而已，而是要「循序漸進的練習」。

第四，維持在低風險的狀態，因為如果發生失誤，才不會造成太大的影響，就像是走鋼索的表演者絕不會在沒有護網的情況下練習新的技巧。

真正的自信表現，源自於不斷的學習和自我提升，如果每個人從小就能多把力氣花在探尋、交流、傾聽、實驗與反思上，也許，我們就能打造出一個容許犯錯的環境，也就會更加清楚什麼時候該認真學習、什麼時候該認真做事，而我們的這些付出與努力也才會讓我們持續進步，成就更好的自己。

傳·閱