

# 1 万小时定律·训练坚持的方法

## 1 万小时定律

### 英文：

Ten thousand hours theory

### 什么是：

坚持多少才能达到成功呢？这就是所谓的“10000 小时法则”，如果一个人要达到世界水准，他（她）的练习时间通常需要超过 10000 小时。10000 小时是个什么概念呢，粗略估算一下，

$$10000 \text{ 小时} = 3612842$$

也就是 3 年（如果每天 8 小时），或者 6 年（每天 4 小时），或者 12 年（每天 2 小时）。1 万小时如果折算成天的话是 416 天 16 小时，当然我们不能 24 小时都在工作，所以就有了上面的估算，这个估算还包括了周末。如果每天工作八个小时，一周工作五天，那么成为一个领域的专家至少需要五年。这就是一万小时定律。这个法则应验在我们熟知的很多著名人士身上，比如朗朗（视频：凡事儿都得重复到一定的量），又比如比尔盖茨，他几乎把自己的青少年时光都用在了计算机程序开发上，从 1968 年他上七年级开始，到大二退学创办微软公司，这期间盖茨持续编程有 7 年时间，远远超过 10000 小时。

### 提出者：

美国两位畅销书作家，丹尼尔·科伊尔的《一万小时天才理论》与马尔科姆·格拉德韦尔的书《异类》，其核心都是“一万小时定律”。

### “一万小时法则”被提出是基于事实论据：

在大量的调查研究中，科学家发现，无论是在对作曲家、篮球运动员、小说家、钢琴家还是象棋选手的研究中，这个数字——一万，反复出现。

1 万小时定律的基本依据是坚持，而坚持是基于一种持续的激情和热爱，或者是基于一种爱心的强制。

### 训练坚持的方法

#### 1) 富兰克林训练坚持的方法<sup>1</sup>

【缘起】 ..... 但是您的自传不仅仅能教人自学，它并且能教人如何成为一个智者。即使最明智的人，在看到了另一个智者一举一动的详细报道以后，也能获得智慧，改进自己的进度。 ..... 就在这时前后，我想出了一个达到完美品德的大胆而费力的计划。我希望我一生中在任何时候能够不犯任何错误，我要克服所有缺点，不管它们由天生的爱好，或是习惯，或是交友不善所引起的。因为我知道，或是自以为知道何者为善，何者为恶，我想我或许可以做到只做好事不做坏事的地步。但是不久我发现了我想做的工作比我想的要困难得多。正当我聚精会神地在克服某一点缺点时，出乎我意料以外地另外一个缺点却冒出来了。习惯利用了一时的疏忽，理智有时候又不是癖好的敌手。后来我终于断定，光是抽象地相信完善的品德是于我们有利的，还不足以防止过失的发生，坏的习惯必须打破，好的习惯必须加以培养，然后我们才能希望我们的举止能够坚定不移始终如一地正确。为了达到这个目标，因此我想出了下面的一个方法。 .....

#### 【操作方法】

---

<sup>1</sup>富兰克林自传：中英文双语版。国际文化出版公司，2010.

确定这些德行的名目。我提出了十三种德行，这是当时我认为是必需的或是相宜的全部德行名目，在每一项底下我加了一些简单的箴言，充分地说明了我认为该词涵义应有的范围。

- 一、节制。食不过饱；饮酒不醉。
- 二、沉默寡言。言必于人于己有益；避免无益的聊天。
- 三、生活秩序。每一样东西应有一定的安放的地方；每件日常事务当有一定的时间。
- 四、决心。当做必做；决心要做的事应坚持不懈。
- 五、俭朴。用钱必须于人或于己有益，换言之，切戒浪费。
- 六、勤勉。不浪费时间；每时每刻做些有用的事，戒掉一切不必要的行动。
- 七、诚恳。不欺骗人；思想要纯洁公正；说话也要如此。
- 八、公正。不做不利于人的事，不要忘记履行对人有益而又是你应尽的义务。
- 九、中庸适度。避免极端；人若给你应得处罚，你当容忍之。
- 十、清洁。身体、衣服和住所力求清洁。
- 十一、镇静。勿因小事或普通的不可避免的事故而惊慌失措。
- 十二、贞节。除了为了健康或生育后代起见，不常举行房事，切戒房事过度。
- 十三、谦虚。仿效耶稣和苏格拉底。

具体和可操作性。在我的阅读中，我发现在列举道德品质时，各家的分类多少有点分歧，因为对不同的作者同一个词的涵义可以或多或少。节制这个词，比方说，有人把它的意义限于饮食，但另外有人却使它的意义包括调节其他的快乐、欲望、癖好和肉体的或精神的情欲，甚至把它推广到贪婪和野心方面。为了明确起见，我主张宁可多设几个项目，每一项底下少包括一点涵义，不要项目少而涵义多。我提出了十三种德行，这是当时我认为是必需的或是相宜的全部德行名目，在每一项底下我加了一些简单的箴言，充分地说明了我认为该词涵义应有的范围。

坚持表格。富兰克林想了一个非常好的坚持的办法。他利用下边的表格，来每日提醒自己，修正自己的德行。“我做了一本小册子，每一美德分配到一

页。每一页用红墨水画成七行，一星期的每一天占一行，每一行上注明代表礼拜几的一个字母。我用红线把这些直行画成十三条横格，在每一条横格的头上注明每一美德的第一个字母。在这横格的适当直行中，我可以记上一个小小的黑点，代表在检查当天该项美德时所发现的过失。”

表格格式：

节 制							
食不过饱,饮不过量							
	一	二	三	四	五	六	七
节制							
缄默	*	*		*		*	
秩序	**	*	*		*	*	*
决心			*			*	
节俭		*			*		
勤勉			*				
真诚							
正义							
中庸							
清洁							
平静							
贞节							
谦逊							

图 2-4 富兰克林的每日自省表格（富兰克林自传）

抓重点、集中力量、各个击破。 “.....既然我的目的是在养成这一切美德的习惯，我认为最好还是不要立刻全面地去尝试，以致分散注意力，最好还是在一个时期内集中精力对付其中的一个。当我掌握了那个美德以后，接着就开始注意另外一个，这样下去，直等到我做到了十三条为止。我决定给与每一项美德一个星期的严格注意，如此轮流替换。这样，在第一星期中，我密切预防关于节制的任何极细微的过失。其他的美德让它们像平时一样，只是每晚记下有关的过失。这样，假如在第一个星期中，我能使写着“节制”的第一行里没有黑点，我就以为这一美德已经加强了，它的相反方面已经削弱了，其程度也许足以使我扩大我的注意力到下面的一项，争取在下一周内在两行中都没有黑

点。这样下去直到最后一项，我可以在十三个星期内完毕一个整个的过程，我希望我能令人快慰地在我的表格上看到我在品德上的进步，在逐步地清除了横行中的黑点之后，直到末了，在几个循环之后，在十三个星期的逐日检查以后，我会愉快地看到一本干净的簿子了。…… ”

## 2) 利用日记训练“坚持

记日记有几大好处：其一，它是一种学习的方法。日记不光是为了记录今天、记录行动的轨迹也便于对未来行动外推和导引；其二，它是一种自省的方法，可以利用日记提醒自己每天要注意的关键点；其三，可以训练“坚持的精神”，培养坚持的功力和好习惯。下图是一个记日记的凡例，方法是：首先在页的顶部写上日期（沿用年月日的顺序规则，比如 20160516 的排序方式）和星期几；原则是每天占一页，如果没有写满，其余的地方暂不填充，第二天从新的一页开始，在周末的时候做一个小结、记完一本之后做一个总复习，在关键的页上用贴纸做个记号，便于未来查询。

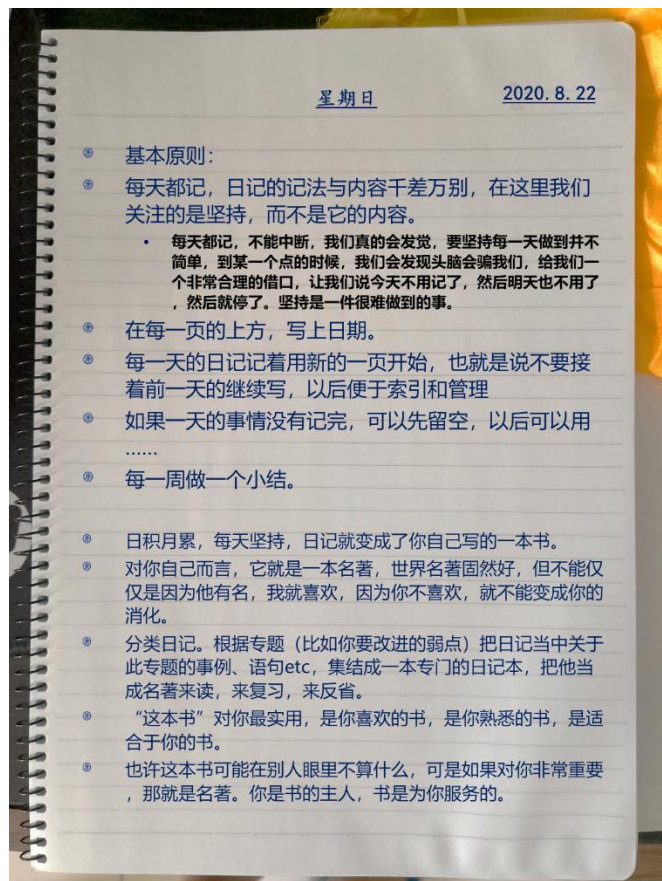


FIGURE 1 记日记和、做工作笔记的格式, 一些写作规则参考

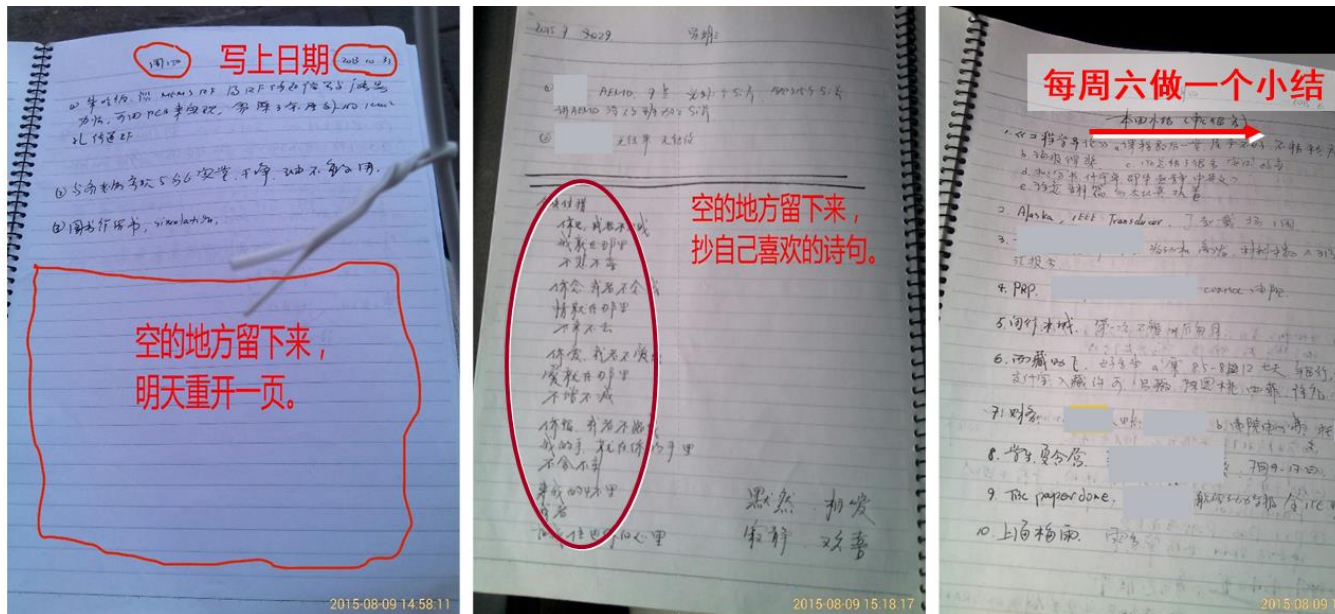


FIGURE 2 一个日记的范例

如何用日记训练坚持？日记的方法千差万别。重点在于坚持，不是要点，每天都记，不能中断，我们真的会发觉，要坚持每一天做这件事情并不简单，到某一个点的时候我们会发现一个非常合理的理由，让我们说今天不用了然后明天也不用了，然后就停下来的。

这就是你自己写的一本书，对你自己而言，它就是一本名著，所谓名著就是对你有用的著作，而不仅仅是因为他有名。方法并不是很重要。实际就是你自己写的一本书和我们用拆书法读书一样，日记当中的一页如果是重点，我们就应该把它们标注出来

此外可以根据每个专题把日记当中记录的关于某一个专题的特殊的事例和语句集结成一个日记，要类别日记，根据自己的弱点讲一些心得之类的东西呢，就需要这个。阅读你的日记，把你的日记当成一本书来读，把这些要点标注出来，整理出来变成一个专题的，这一本就像一本书了，这本书对你有用，日记的好处在于这本书是你喜欢的书，是你熟悉的书，是适合于你的书。他是

不是名著不晓得，但是至少我对你的好用作用不过如此。名著谁好，如果你不喜欢，他就没有用。名著只有你喜欢的对你才有用。任何一本书可能在别人眼里不算什么，可是对于你非常重要，最重要的，你读书的目的是为了你自己，你是主人，都是为你服务的，你是读书的目的，书本身没有目的，你才是。

### 3) 激励，借力打力

有这么几个方法

- a. 利用文字、物和事提醒自己。
- b. 找激励伙伴，借力打力
- c. 体育，也是训练坚持的一个好方法

#### a. 重复与提醒

重复性的读一些不忘初心的激励故事，一些词句来补充自己“坚持”的正能量，必要的时候用笔来抄写，在抄的过程中让他深入到记忆当中，并且加深体会。比如 Franklin 从引用下面这几行题句汲取坚持的能量：

这儿我要坚持到底。

若是上苍有灵（整个宇宙和宇宙间的一切都在大声叫喊证明上帝的存在），上帝必然喜悦美好的德行；而上帝所喜悦的人必然幸运。

又如下边这段不忘初心的小故事（很像是我们古代勾践卧薪尝胆的故事）：

古代的时候，有一个牧羊人，因为他的才华，被皇帝任命为总理大臣。他的工作很优秀，所以有很多人嫉妒他，就想找他一些毛病，然后陷害他。他们注意到这个大臣，总是每天偷偷摸摸的看一样东西：他有一个秘密的箱子，箱子里面有什么东西，他每天都会打开这个箱子，看看箱子里面的东西，然后再把箱子偷偷摸摸的藏起来。然后他们就跟皇帝去告发这个大臣这个行动。当然皇帝就很好奇，所以有一天就当着百官的面问这个大臣这个问题，希望大臣公开里面的秘密。你们猜：这个箱子里边有什么？结果大家就惊奇的发现，这个箱子里边是一件牧羊人的衣服，就是这个大臣以前做牧羊人的时候穿的旧衣服。大家非常好奇这个结果。然后皇帝就问他，你为什么放这个东西在那个秘密的地方，去哪里都带着，然后晚上默默的一个看，害得大家都怀疑你，为什么？



然后他就说，因为他现在地位很高嘛，大家都宠善他、都赞叹他，然后很多人都利用他、要贿赂他，国王也很宠爱他。他不要被这个情况诱惑，他怕他会跌倒，所以每天都看那个旧的衣服，要保护他自己的道德、那个清廉的心。他怕他是人啊，一定也许会弄错，

所以天天要提醒自己，晚上看一眼才睡觉。

这样才他才能够保护他自己清廉的风度，保护他的道德，保护他的戒律，保护他的修行的精神。所以皇帝还有那些文武百官看了以后很佩服他。

我们也是一样啊，生活比较舒服，或是升官，或是生意更好，或是忽然间碰到一个漂亮的女人，或是很好看的男人，然后我们认为，我们了不起呀，都被那个情况诱惑，被情况“鼓励”，使得我们更迷上那个物质的成功里面，忘记我们的初心！

这一段故事的重点在于“**每天都要看一眼，晚上睡觉之前都要看一眼来提醒自己**”。每一天都反省一下下！这也是一种坚守“不忘初心”的方法。

### b. 找伙伴借力打力

找一个伴儿互相激励、互相鼓励，这是一个互相的、双赢的过程，而不只是单方受益。这就是“借力打力”。佛教里边有一个佛法僧的概念，他讲的实际上是三件事儿：一个是修行必须要有一个导师就是“佛”，还需要一个方法，就是“法”，另外就是需要有伴儿，叫“僧”。修行的路上是孤独的，光有前两个是不够的，需要有人陪伴，一来是不孤独，二来是互相鼓励。

志同道合，结伴相行，长久相和。

这里边讲一段学霸情侣的故事：武大学霸情侣同时考取美国名校 互为进步动力。



武汉大学一对学霸情侣毕业前同时被美国数所知名大学录取。武大学子点赞称，相互激励充满正能量。这对学霸情侣，说的是该校经济管理学院金融工程应届本科毕业生饶子健和袁定一。日前，饶子健先后收到了康奈尔大学等9所美国名校的录取通知，袁定一也收到了芝加哥大学等6所美国名校的录取通知。两人决

定同时选择在全美金融工程专业排名第一的卡内基梅隆大学读研。虽然卡内基梅隆大学同时录取了两人，但并不知道他们是情侣。

这对学霸情侣也被人羡慕地称为“神仙眷侣”。“觉得他们两个人非常合拍，互相监督，生活学习很有规律”、“两人只要没课就相约图书馆。在周末和期末考试周的时候，如果想找他们俩，去图书馆保准没错。真心很羡慕他们，一起努力、一起奋斗、一起向前”……这些都是身边同学对两人的评价。

他们都觉得彼此是对方进步的源动力。“找个同伴进行口语互练、作文互改很必要。我和子健就是这样互帮互助。”袁定一在分享英语学习的经历时透露。饶子健在参加卡内基梅隆大学的面试时，预约的是凌晨两点半，但一直等到凌晨5点半才参加面试。“她一直在我旁边陪伴我、支持我、鼓励我，让我的紧张情绪得到了缓解。”

武大学子崔明懿为这对学霸情侣点赞：“他们没有因为爱情耽误学业，反而为共同的未来一起奋斗，正能量十足。”武大经管院官网也专门刊文，以“优秀毕业生风采”之名赞扬两人是“互勉互励共前行，且学且思铸成功”。武大校长李晓红不反对学生在校期间谈恋爱。“有人说，武大这么浪漫的校园，有樱花城堡、有情人坡、有东湖，不谈恋爱岂不可惜？”上年开学典礼上，他寄语学子这种爱要是一种广义的爱。“它包括对同学的友爱，对父母的关爱，对兴趣特长、学术方向的热爱，还有对我们武大这个大家庭的珍爱，以及对于国家和民族的大爱。”

### c. 体育

体育，也是训练坚持的一个好方法，比如爬山，爬泰山的可能会有这样的体会：爬到十八盘的时候，觉得自己不行了，要累死了，要放弃了。不过，你只能前行，只能坚持，再坚持一会儿，就到顶了；再呆上一夜，明早就看到日出了。这是一种人生极限超越的体验，体验几次以后，就成了经验，就成了信念，可以帮助我们以后的人生通关。姚明如是说：

一个人必须要坚持一两样简单的体育运动，是贯穿一生的运动。体育给我们带来的改变是从我们的身体开始，更重要的，最终我们要跨过身体，像我们的大脑进军，使我们成为一个更加完整的人，更加具有世界眼光的一个人。最后我希望每个人去选择一项运动，作为自己终身的伙伴，可以

持之以恒地去进行锻炼，持之以恒地进行比赛，从中去寻找自己向往的世界，也去结交到自己未来的朋友。

又提到曼德拉（Nelson Mandela）获释出狱当天的心情：

“当我走出囚室、迈过通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我其实仍在狱中。”

（“As I walked out the door toward the gate that would lead to my freedom, I knew if I didn't leave my bitterness and hatred behind, I'd still be in prison.”）

他指出这是体育带给曼德拉的力量，曼德拉在 20 年的铁窗监狱生涯中，每天坚持体育锻炼，体育不仅使身体强壮健康，体育还使身体升华为精神与内功，体育是坚持、毅力、持之以恒力的一种训练。

## 信心的冬天

每个人都有“信心的冬天”，顺利的时候，我们可以说是春天或是夏天。想放弃的时候，感觉到没意思、心里很苦闷却不晓得为什么，这就是“信心的冬天”来了。跟冬天的时候天气很冷又下雨一样，这时候我们感觉到不舒服，产生动摇，信心减少，不想干了，也许上苍经常会开我们的玩笑、在考验我们的“坚持”。这个时候最大的敌人不在外面，而是我们的自心：我们不能坚持。这就是“信心的冬天”。

我们在“冬天”的时候，很简单混淆、退心或是被人骗，感觉到很闷，不进步又不想继续，这个时候我们就要想法子“补一补”，然后我们就可以继续下去，一直到“春天”的到来。

应对“信心的冬天”有两个办法：转移（比如去看电影）+ 时间（相信明天都会好的）

### 1) 转移

信心的冬天可能是基于有时候“磁场”对人的影响，如果是这样的话，那么我们就可以转换磁场。以前有一对夫妇老了，一个儿子非常孝顺，他常常陪着父母去玩，有时候就带能背爸爸是妈妈在自己的肩膀上，如果碰到不好情况

不能走路的时候。那天，他们一起走，这个孝顺的儿子在他的肩膀上也背了很多的东西，他们一直都很好的，突然间到一个地方，他们在那边休息。①然后儿子突然间就讲话不一样，跟他们说，我觉得太卖命了，一天到晚为什么要伺候两个老人，这是父母有养育之恩，也已经报答过了，他不想再做了，想扔下父母亲走了。然后，父母就知道了，那个地方不好，那个时刻碰到什么白虎星之类的，影响儿子的心情。②于是他们就慢慢跟他说，好，我们也不会怪你的，也有你自己的道理，不过因为我们现在在这边比较困难一点，你帮我们带到河对面过去一点点，然后你就自在了。③儿子就同意了，说好没关系，那一段路而已，当然可以帮你忙了，然后带东西就过了河。④突然间儿子就醒过来了，心情不一样，又跪下去哭了，忏悔什么的，然后也是跟以前一模一样，我不要再讲乱七八糟的，不会要丢父母的。注意前面的①②③④的次序，先自觉、发现不对了，然后耐心应对，暂时先同意、先让步，然后就是换环境、换磁场，换完了以后就不一样了。这里边的重点词是磁场，磁场是原因；其次是应对的方式，不能硬碰硬，这个时候要“曲线救国”，要先认可，先同意，先这么做一下，然后再视情况而定。

转移注意力！比如出去看电影，去超市购物（可以只看不买），出去走一走等等，总之不要停留在那个磁场里边，把坏心情换掉。

## 2) 相信时间的力量

相信明天就是好的，就是重复普希金的诗：

假如生活欺骗了你，  
不要忧，不要慌，不要急，（三不）  
忧郁的日子里需要淡定，  
相信晴朗的明天即将来临。

还有一首英文的儿歌<sup>2</sup>，相信明天终会来临：

---

<sup>2</sup>百老汇英语音乐剧“小安妮”（annie）里面的歌曲，百老汇其中一出最受欢迎的音乐剧，曾经获得美国东尼奖(Tony Award)的最佳音乐剧奖、最佳原声带、最佳剧本奖等，《小安妮》描写上世纪三十年代美

### Tomorrow

The sun will come out tomorrow ,  
 I bet your a dollar that tomorrow will be a sun ,  
 Just thinking about tomorrow, clears away the cloud and the  
 sorrow, till there r none.  
 Tomorrow, tomorrow,  
 I love ya tomorrow , just a day away.

信心的冬天也是如此，缺失信心的磁场，一是改变，二是等待。

### 不忘初心~保持坚持的多媒体：

坚持，对于任何一个人人都难，你也不应该例外，但是因为“坚持”是必须的，所以我们要做的，就是找“坚持”的方法。坚持，保持激情、热爱的方法是经常复习坚持、毅力、意志力的书籍、传记、视频，增加自己的正能量(见下面的 19 个，链接)，帮助坚持的正能量，文章与视频链接：

1. <http://km2000.us/mywritings/howtofaith.pdf> ①不忘初心 - 牧羊人的衣服, , ②信心是什么- ③昏暗的时候怎么办-普希金的诗, ④昏暗时分-有两个办法, 鼓励自己,
2. 耶稣基督农夫撒种子的比喻, *Jesus parable of faithfulness.mp3* 一天, 有个农夫到地里去撒种。他撒的时候,
  - 1) 有些种子落在小路上, 就有小鸟过来把种子吃光;
  - 2) 有些种子落在浅的石头地, 就发芽了, 但因为土太浅, 苗长得又弱又小, 太阳出来一晒, 就枯萎死掉了;
  - 3) 有些种子落在杂草地, 苗似乎长得也很好, 但杂草后来把庄稼挤死了;
  - 4) 有些种子落在好土上, 自由的生长, 非常的粗壮, 最后结出丰硕果实。
3. 精读成精 基督山伯爵视频的启发 *speed of mind*,  
<http://km2000.us/myshoots/speedofmind.mp4> , 最好的武功不是技巧, 而是

---

国纽约一间孤儿院中，孤儿小安妮凭着一块项链，排除万难，找寻双亲的故事。透过 Annie 这位乐观面对逆境的女孩，带出人生是充满希望的信息，不要因挫折而气馁，或遇上困难而逃避，以乐观积极的态度面对每一天，向着自己的目标进发。

速度；可以把对方伸过来的箭看成慢动作，就可以躲开它；把所听的英语的速度变慢，变成慢动作，就可以很容易地听懂它，

4. 坚持是一种美 父和女的 35 年的照片

<http://km2000.us/myshoots/jianchi.mp4>

5. grit: video, *The grit, the power of passion and perseverance*  
TED, Angela Lee Duckworth

6. 执着与坚持=向熊猫学习 <http://km2000.us/myshoots/pandajianchi.mp4>

7. 孔子学琴的故事，中心词是“我不换”，视频：kongzimusic.mp4 CCTV  
《百家讲坛》王阳明（9）知行合一，南京师范大学，郦波

8. 给能坚持学生准备的抄写的文字

<http://www.km2000.us/mywritings/forgoodstudents.pdf>

9. 9. 【清华情歌】一个清华男生历时四年的坚持生活拍摄

<http://km2000.us/mywritings/jiaoda.htm>

10. 姚明，《开讲了》

<http://tv.cntv.cn/video/C38955/4c13025afe854cb1a11fe196d133646e> 但是我们可以选择的事，面对结果的态度……虽然不会改变你的结果……但……将来发生的事情……怎样面对挫折的。这就是我们意志力所要提倡的东西。

11. 视频：朗朗《开讲了》，回答女生的提问，就跟马拉松似的。。。

<http://km2000.us/myshoots/langlangchongfu.mp4>