

[КРАТКО]

**ПЕРВЫЕ
20
ЧАСОВ**



ДЖОШ КАУФМАН

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

Культур-Мультиур
Первые 20 часов. Как быстро
научиться... чему угодно.
Джош Кауфман. Кратко
Серия «Бестселлер Amazon. Кратко»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73850577

*Первые 20 часов. Как быстро научиться... чему угодно. Джош
Кауфман. Кратко / Культур-Мультиур: Культур-Мультиур; Москва;
2026*

Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Культур-мультиур Первые 20 часов. Как быстро научиться... чему угодно. Джош Кауфман. Кратко

Серия «Бестселлер Amazon. Кратко»

Первые 20 часов.

Как быстро научиться чему угодно.

Джош Кауфман.

**КУЛЬТУР
МУЛЬТУР**



www.kulturmultur.com

© «Культур-мультиур», 2026

Введение

«Жизнь коротка, искусство – вечно».
Джефффри Чосер

В современном мире мы сталкиваемся с парадоксом: возможностей для обучения больше, чем когда-либо, но времени на это катастрофически не хватает.

Джош Кауфман, автор книги, называет себя «фанатом обучения». Его список желаний на Amazon содержит 241 книгу, дома хранится еще 852 тома, а список навыков, которыми он хочет овладеть, кажется бесконечным: от создания видео и программирования до игры на го, виндсерфинга, скалолазания, рыбалки и игры на электрической скрипке.

Однако реальность вносит свои коррективы. У Кауфмана есть работа, бизнес и, самое главное, маленькая дочь Лела, которой всего девять месяцев. Появление ребенка сократило его свободное время до минимума – у него есть около 25 рабочих часов в неделю и немного времени, пока дочь спит. Это создало острый конфликт между его неутолимой жаждой познания и жесткими временными рамками. Он описывает свои ранние подъемы в 5 утра, чтобы урвать хотя бы час тишины, но даже этого времени не хватало на все его увлечения.

Многие люди попадают в ловушку «когда-нибудь»: «Я займусь этим, когда будет время». Но время никогда не «находится» само по себе. Кауфман задался вопросом: можно ли научиться чему-то новому быстро, не тратя на это годы, и при этом достигнуть уровня, достаточного для получения удовольствия?

Ответ, который он нашел, лег в основу метода быстрого приобретения навыков. Суть метода проста: для преодоления так называемого «барьера фрустрации» (первоначального периода, когда вы чувствуете себя неловким и ничего не умеющим) и достижения приемлемого уровня владения навыком требуется всего около 20 часов целенаправленной практики. Это примерно 45 минут в день в течение месяца.

Глава 1

Портрет автора как фаната обучения

В этой главе Кауфман подробно разбирает и развенчивает один из самых устойчивых мифов современности – «правило 10 000 часов». Этот концепт был популяризирован Малкольмом Гладуэллом в бестселлере «Гении и аутсайдеры». Согласно этому правилу, чтобы стать мастером в любом деле, нужно потратить на практику около 10 000 часов (это примерно 5 лет работы полный день или 10 лет по 3 часа в день). Это пугающая цифра, которая заставляет многих опустить руки еще до начала.

Кауфман обращается к первоисточнику – исследованию доктора К. Андерса Эриксона из Университета штата Флорида, который изучал профессиональных скрипачей в Берлинской музыкальной академии. Эриксон действительно обнаружил, что лучшие из лучших к 20 годам имели в активе около 10 000 часов практики. Однако, как отмечает Кауфман, произошел эффект «испорченного телефона». Исследование касалось достижения **мирового уровня мастерства** в высококонкурентных областях.

Но если ваша цель – не стать следующим Тайгером Вуд-

сом, а просто научиться играть в гольф, чтобы не позориться перед коллегами, или играть на гитаре для души, вам не нужно 10 000 часов. Для достижения **компетентности**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.