

Кит Стрейквуд



**ОБГОНЯЙТЕ
ТЕХ, КТО
ТАЛАНТЛИВЕЕ.**

**ПОБЕЖДАЙТЕ
ДИСЦИПЛИНОЙ
И ПОВТОРЕНИЕМ**

Кит Стрейквуд

Обгоняйте тех, кто талантливее. Побеждайте дисциплиной и повторением

<https://litres.ru/74432719>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вас обгоняют не потому, что у них «другой мозг». Чаще они просто дольше делают то, что остальные бросают. Эта книга разбирает миф о врождённом таланте и показывает, как дисциплина, повторение и маленькие ежедневные усилия превращаются в реальное преимущество. Вы узнаете, почему мы переоцениваем чужую одарённость, стыдимся собственных стараний и сдаёмся, когда прогресс ещё не виден. Внутри — микроцели, отслеживание прогресса, наложение привычек, работа с неудачами и эффект сложного процента. Эта книга не обещает сделать вас гением за неделю. Она даёт более надёжную ставку: стать человеком, которого трудно обогнать, потому что вы продолжаете тогда, когда другие уже остановились.

Кит Стрейквуд Обгоняйте тех, кто талантливее. Побеждайте дисциплиной и повторением

Особенности книги

«Сила усилий: как сделать настойчивость своим врождённым талантом»

Эта книга, в центре которой лежит тема «усилий», полностью развенчивает «миф о врождённом таланте» и раскрывает читателям, как обычные люди могут изменить свою жизнь благодаря настойчивости и действиям. Независимо от того, являетесь ли вы студентом, офисным работником или фрилансером, эта книга поможет вам научиться превращать усилия в привычку, освоить «мышление роста» и добиться экспоненциального долгосрочного роста с помощью небольших шагов.

В книге объединены результаты психологических исследований и 30 реальных примеров из различных сфер деятельности, демонстрирующих, как обычные люди из разных слоев общества благодаря неустанным усилиям добиваются выдающихся достижений в жизни. В каждой главе

также приводятся конкретные и практические рекомендации, такие как постановка небольших целей, отслеживание прогресса, преодоление неудач и т. д., что позволяет читателям сразу применять полученные знания на практике.

Ниже приведены основные особенности книги:

1. Сочетание науки и историй

В этой книге приводятся результаты многочисленных исследований в области психологии и поведенческих наук, таких как «теория упорства» и «пластичность мозга», которые объясняют, как приложение усилий может изменить наши способности и судьбу. В то же время в книге приводятся юмористические и реалистичные примеры, помогающие читателю найти баланс между практической ценностью и увлекательностью текста. Читатель сможет не только черпать вдохновение из теории, но и найти отклик и мотивацию в этих историях.

2. Практическое руководство к действию

В книге представлены стратегии действий для всех возрастов, которые помогут читателям интегрировать усилия в повседневную жизнь и постепенно выработать долгосрочные привычки:

Ежедневный план обучения или чтения по 5 минут.

Как с помощью «микроцелей» добиться больших изменений.

«Техника наслоения привычек» для долгосрочного формирования.

Эти методы просты и доступны, подходят читателям с любым ритмом жизни и помогают реально воплотить свои усилия в жизнь.

3. Многогранный взгляд и реальные примеры

Книга содержит реальные истории студентов, офисных работников, фрилансеров и даже пожилых людей, демонстрирующие, как усилия приносят результаты на разных этапах жизни. Эти примеры дают читателям разнообразные ориентиры и вдохновляют каждого найти свой собственный ритм усилий, чтобы, независимо от стартовой точки, достичь своего успеха.

4. Методы психологической адаптации

На пути к успеху неизбежны неудачи и стресс. В этой книге особое внимание уделяется психологическим вызовам, чтобы помочь читателям преодолеть распространенные проблемы с настроением:

«Тревога по поводу таланта»: перестаньте беспокоиться о том, что вы не так умны, как другие, и научитесь ценить важность самого процесса усилий.

«Стыд за свои усилия»: избавьтесь от негативных эмоций, связанных с тем, что «усилия не приносят результатов»,

и найдите мотивацию для постоянного упорства.

Устойчивость к стрессу и развитие уверенности в себе: благодаря позитивному внутреннему диалогу и умению справляться с неудачами усилия станут источником внутренней силы.

5. Долгосрочная перспектива

В книге особо подчеркивается «эффект сложного процента», позволяющий читателю понять, как ежедневные, казалось бы, незначительные успехи при постоянном упорстве накапливаются и в конечном итоге приводят к огромным результатам, меняющим жизнь. Такая долгосрочная перспектива помогает читателю избавиться от краткосрочного мышления, сосредоточиться на ценности постоянных усилий и сделать каждый небольшой ежедневный прогресс фундаментом будущего.

Ценность книги

Эта книга — не просто мотивационное чтение, а практическое руководство. Она поможет вам перейти от чтения к действию и почувствовать в «усилиях» нежность и силу:

Сделайте усилия привычкой: найдите эффективные методы в повседневной жизни, которые помогут вам легко и легко придерживаться намеченного курса.

Освойте «мышление роста»: избавьтесь от застывших представлений и смело принимайте вызовы и изменения.

Достигните экспоненциального роста: увидите, как ежедневные небольшие усилия накапливаются и приводят к огромным переменам в жизни.

Целевая аудитория

Эта книга подходит всем читателям, стремящимся преодолеть себя и развиваться, независимо от возраста и происхождения. Благодаря множеству реальных примеров и практических методов она поможет читателям избавиться от мифа о «таланте» и найти свой собственный ритм усилий. Ниже перечислены группы людей, которые особенно выиграют от чтения этой книги:

1. Молодые люди и студенты

Если вы только начинаете учебу или карьеру, вы, возможно, чувствуете растерянность по поводу будущего и даже сомневаетесь в том, что у вас нет таланта. Эта книга поможет вам:

найти направление и методы своих усилий с помощью описанных в книге стратегий «микродействий» (таких как постановка небольших целей и фиксирование прогресса);

найти отклик в реальных историях, восстановить уверенность в себе и поверить в то, что сила усилий намного превосходит талант;

Развить «мышление роста» и заложить прочный фундамент для вашей учебы или карьеры.

2. Новичкам на рынке труда и тем, кто меняет сферу деятельности

Если вы хотите повысить свою конкурентоспособность на рынке труда или планируете сменить сферу деятельности, эта книга предложит вам:

Методы формирования привычек: помогут вам начать с нуля и постепенно наращивать профессиональные навыки.

Инструменты для развития мышления, ориентированного на рост: позволят вам приобрести способность к постоянному обучению и адаптации при столкновении с новыми вызовами.

Вдохновение реальными примерами: научитесь преодолевать ограничения, связанные с «отсутствием опыта», благодаря усердию и найти свою ценность на рынке труда.

3. Фрилансеры и предприниматели

Фрилансеры и предприниматели часто сталкиваются с нестабильным доходом и различными трудностями. Эта книга поможет вам:

Стратегии долгосрочной выдержки: научиться уверенно двигаться вперед в условиях неопределённости, создавая собственный бренд и профессиональную нишу.

Советы по преодолению стресса и развитию устойчивости: освоите методы психологической адаптации при столкновении с неудачами, чтобы сохранять стабильное ду-

шевное равновесие.

Понять принцип «сложного процента»: увидеть, как ежедневные усилия накапливаются и приносят долгосрочные результаты, что придаст вам уверенности и мотивации в карьере.

4. Домохозяйки и пожилые люди

Независимо от того, заняты ли вы семейными делами, приостановили карьеру или ищете новый смысл жизни после выхода на пенсию, эта книга даст вам вдохновение и практические советы:

Истории о том, как обычные люди добились успеха: они вдохновят вас поверить в то, что усилия могут раскрыть новый потенциал и ценность.

Простые методы для практического применения: даже начиная с повседневных мелочей, вы сможете постепенно изменить траекторию своей жизни.

Вдохновение для саморазвития: поможет вам открыть для себя новые увлечения и цели, наполнив каждый этап жизни чувством достижения.

5. Для тех, кто переживает из-за «таланта»

Если вы ограничиваете себя из-за «отсутствия таланта», эта книга поможет вам:

избавиться от «тревоги по поводу таланта» и неуверенности в себе, осознать истинную ценность усилий.

Благодаря психологическим открытиям понять, как пластичность мозга и усердие могут изменить результаты.

Освоить конкретные рекомендации по действиям, начать с мелочей и найти свой собственный ритм роста.

Идея написания книги

Идея написания этой книги родилась из моего глубокого понимания сути «усилий». В молодости я тоже завидовала «таланту» других и считала, что успех — это привилегия тех, кто от природы обладает особыми способностями. Каждый раз, видя, как однокурсники с легкостью получают высокие оценки, а друзья быстро получают повышение, я не могла удержаться от сомнений: «Неужели я никогда не смогу их догнать?» Эта тревога и неуверенность в себе заставили меня на время поверить, что, возможно, я никогда не смогу достичь тех высот, на которых находятся эти «гении».

Но один случайный случай полностью изменил мою точку зрения — один, казалось бы, заурядный коллега, каждый день в свободное время занимался самообразованием и в итоге стал незаменимым сотрудником компании. Его успех был обусловлен не врождённым талантом, а ежедневным упорством и усердием. Это заставило меня задуматься: **действительно ли успех — удел только одарённых?**

Так я погрузился в истории бесчисленных обычных людей и обнаружил правду, скрывающуюся за их блеском: они не были врождёнными гениями и не были избранниками удачи, но благодаря неустанным усилиям создали свой «при-

обретённый талант». Их опыт глубоко тронул меня и укрепил мою уверенность в том, что усердие — это суперспособность, доступная каждому.

Написав эту книгу, я хочу сказать каждому читателю: **тебе не нужно быть особенным от рождения — достаточно просто быть готовым действовать, чтобы создать своё собственное чудо.** Каждая страница этой книги — дань уважения «усилиям» и, прежде всего, слова поддержки для тебя.

Надеюсь, что после прочтения вы почувствуете нежную силу усилий и смело сделаете первый шаг. Независимо от того, насколько вы сейчас растеряны или полны сомнений, если вы будете готовы не сдаваться, ваше будущее «я» обязательно поблагодарит вас за сегодняшние усилия и выбор.

Давайте вместе, благодаря нашим усилиям, напишем свою собственную удивительную историю жизни!

Предисловие

Эта книга родилась из простого, но глубокого убеждения: **усердие — это самый недооценённый талант.**

В эпоху, когда все гонятся за быстрыми результатами и врождённым талантом, мы часто заблуждаемся под влиянием «мифа о гениях», полагая, что успех удел лишь немногих счастливиц. Когда мы завидуем чужим достижениям, мы забываем о том, сколько пота и упорства за ними стоит; когда мы сомневаемся в своих способностях, мы упускаем из виду безграничные возможности, которые открывает усер-

дие. Эта книга хочет сказать вам: в успехе нет ничего таинственного, и обычный человек тоже может совершить нечто выдающееся.

От студентов до профессионалов, от домохозяек до пожилых людей — истории, представленные в книге, показывают, как бесчисленное количество людей, благодаря небольшим шагам, постепенно изменили свою судьбу. Вы увидите, что настоящий талант — это не врождённые гены, а мужество, с которым мы каждый день выбираем упорство.

Эта книга поможет вам:

избавиться от «тревоги по поводу таланта»: научиться не ограничивать себя мыслями «я недостаточно хорош» и принять усердие как самую справедливую отправную точку;

С помощью научных методов превратить усилия в привычку: благодаря психологии и поведенческим наукам превратить повседневные мелкие действия в значительные результаты в долгосрочной перспективе.

Справиться с неудачами и развить стрессоустойчивость: изменить своё отношение к провалам и найти в каждой трудности силы для дальнейшего продвижения.

Начать с мелочей и сделать прогресс частью повседневной жизни: получить практические стратегии, которые помогут вам ощутить реальную силу перемен в жизни и на работе.

Эти методы несложны, но позволят вам на собственном опыте ощутить ценность усилий и возможности перемен.

Предисловие

Перестаньте завидовать «таланту»: на этот раз пусть усилия станут вашей опорой

У вас тоже бывало такое?

Каждый раз, видя блестящие достижения других, вы в душе вздыхаете: «Если бы у меня был такой же талант, как у него». Будь то однокурсник с потрясающими способностями к математике и естественным наукам, коллега, стремительно продвигающийся по карьерной лестнице, или те «победители жизни» в интернете, у которых всё даётся как будто с помощью «читов», их успех всегда заставляет вас задаться вопросом: разве мир не разделён заранее по сценарию, и «талантливые люди» обречены идти вперёд быстрее вас?

Такая смесь зависти, тревоги и неуверенности в себе — это психологическая борьба, которую переживает практически каждый. Особенно в нашу эпоху, когда повсюду прославляется «миф о таланте», кажется, что если ты не достаточно «от природы умный», то обречен смотреть на других с восхищением из-под их ореола славы. В результате всё больше людей начинают сомневаться в ценности усилий: «Неужели, как бы я ни старался, я всё равно не смогу догнать талант других?»

Но задумывались ли вы когда-нибудь: возможно, эта «тре-

вога по поводу таланта» — всего лишь коллективное заблуждение?

Снимите обертку с «таланта» и увидите суть усердия

Вспомните тех людей из вашего окружения, которыми вы восхищаетесь: действительно ли они добились всего исключительно благодаря таланту? Вы видите только их моменты славы, но редко кто вникает в то, сколько усилий и упорства они вкладывают в свою работу день за днём, ночь за ночью. За теми «безусильными» гениями на самом деле скрывается огромный объём невидимых для посторонних усилий.

Харуки Мураками сказал: «Я никогда не видел человека, который пробежал бы марафон, полагаясь только на талант». Эдисон высказался ещё более прямо: «Гениальность — это 1 % вдохновения и 99 % пота». Если вы будете пристально смотреть только на этот 1 % вдохновения, игнорируя 99 % пота, то навсегда упустите чудо, которое рождается благодаря усердию.

Научные исследования уже давно доказали, что человеческий мозг обладает высокой пластичностью — при постоянной практике и постоянных испытаниях нейроны устанавливают все больше связей, что позволяет постепенно повышать ваши способности. Другими словами, «усилия» на самом деле создают ваш собственный «приобретенный талант».

Почему эта книга стоит вашего внимания?

Эта книга написана специально для того, чтобы развеять миф о «превосходстве врождённого таланта».

Вы увидите —

почему мы всегда ошибочно принимаем чужие усилия за талант?

Сколько невидимого упорства скрывается за успехами тех, кто сияет?

Действительно ли люди без врождённого таланта обречены на посредственность?

Какие усилия приносят результаты? Как не сдаваться, сталкиваясь с трудностями?

Мы не продаем «мотивационные банальности», а шаг за шагом развенчиваем «миф о таланте» с помощью научных доказательств, психологических теорий и реальных историй, предлагая вам «методы высокоэффективных усилий», которые можно применить сразу же. Вы обнаружите, что усилия — это отнюдь не вынужденный выбор людей «без таланта», а уникальное преимущество, которое каждый обычный человек может создать самостоятельно.

Вы не одиноки: я буду сопровождать вас на этом пути усилий

Я знаю, что вы наверняка когда-то испытывали одиночество, сомнения и даже уныние, прилагая усилия: «Имеет ли это вообще смысл?» Но поверьте: за каждым успехом, кото-

рый кажется «мгновенным взлетом», стоит неизвестный никому период упорства и трансформации.

В книге вы найдёте более 30 реальных историй из самых разных сфер жизни: среди них есть студенты, офисные работники и фрилансеры. Никто из них не является гением, но благодаря «неустанным усилиям» они шаг за шагом изменили свою судьбу. Вы увидите, как они выстояли в сложных ситуациях, как росли на своих неудачах, и, что ещё важнее, — вы научитесь превращать «усилия» в свой сильнейший талант.

Вы не одиноки в своих усилиях. Каждый ваш шаг — это вклад в будущее. Сегодня вы, возможно, ещё не видите значительных изменений, но если направление и методы правильные, каждое усилие приблизит вас к мечте на один шаг.

Что даст вам эта книга?

Развенчание «мифа о таланте»: поможет тебе понять правду, скрывающуюся за понятием «талант», и избавиться от ненужного комплекса неполноценности и тревоги.

Освойте методы эффективных усилий: от постановки целей, планирования действий, тренировки концентрации до повторения и обратной связи — вы получите набор воспроизводимых и применимых на практике стратегий эффективных усилий.

Как справиться с трудностями на пути к успеху: научит вас мириться с самосомнением, тревогой, одиноче-

ством и непредвиденными ситуациями, чтобы вы могли не сдаваться даже в моменты спада.

Убедитесь в ценности усилий: на примере реальных историй вы собственными глазами увидите, как «обычные люди» добились успеха благодаря своим усилиям, и обретете собственное направление и уверенность.

Слово молодому поколению:

Усилия — это самый недооценённый талант.

Не нужно завидовать чужой славе — у вас есть право и способность своими руками сотворить собственное чудо.

Эта книга поможет вам избавиться от «тревоги по поводу таланта» и сделать усердие вашим самым ярким отличительным признаком.

Итак, вы готовы?

Давайте начнём со следующей страницы и превратим «усилия» в ваше главное преимущество в жизни.

Часть первая: Разоблачение «мифа о таланте»

Глава 1: Почему мы всегда принимаем «усилия других» за «талант»?

— О предвзятом мнении «он так родился» и ошибочном представлении общественности о таланте

Вступление: то, что вы видите, — лишь «верхушка

айсберга»

Встречались ли вы когда-нибудь в школе с такими одноклассниками: они никогда не ходили на дополнительные занятия по математике, но всегда получали высокие оценки на экзаменах; сочинения по английскому у них получались с легкостью, и учителя их щедро хвалили; а на спортивной площадке они выглядели как прирожденные спортсмены. Вы задавались вопросом: «Почему они всё умеют? Может, они от природы умнее меня?»

На работе тоже бывают похожие ситуации. Кто-то из коллег стремительно продвигается по карьерной лестнице, демонстрируя выдающиеся профессиональные навыки, а вы, считая себя трудолюбивым, всегда чувствуете, что отстаете на целую голову. Вы начинаете сомневаться в себе: «Может, я просто хуже других? Может, у меня просто нет такого таланта?»

Замечаете ли вы, что всякий раз, когда возникают такие мысли, вы подсознательно приписываете успехи других «таланту», упуская из виду стоящий за ними труд и упорство?

Такая психология не только широко распространена, но и глубоко укоренилась. Она не только заставляет нас недооценивать свой потенциал, но и не замечать усилия других, а иногда даже приводит к ошибочному убеждению, что «усилия бесполезны».

Почему же мы так поступаем? Почему мы всегда считаем чужие усилия проявлением таланта, а свои собственные усилия подвергаем сомнению?

1. Психологическое явление «ошибка атрибуции»: мы все склонны «приписывать успехи других врождённому таланту, а свои — собственным усилиям»

Во-первых, в психологии это явление называется «ошибкой атрибуции» — то есть, объясняя успех других людей, мы склонны приписывать его их «внутренним качествам» (таким как талант или ум), а объясняя успех себя или близких, мы чаще всего приписываем его «усилиям» или внешним факторам.

У этого смещения есть два явных проявления:

Успех других приписывается таланту: видя достижения других, мы интуитивно думаем: «У него это от природы», «У него просто хороший ум», «Ему просто повезло». Поскольку талант звучит загадочно и недостигаемо, это позволяет нам психологически принять тот факт, что мы «не дотягиваем», и смягчить чувство неполноценности.

Свои собственные усилия мы приписываем удаче или недостаточной способности: когда же мы сталкиваемся с трудностями, то часто видим только то, что «я старался, но не добился успеха, значит, у меня нет таланта», что порождает пассивную мысль о «бесполезности усилий».

Такой образ мышления заставляет нас привычно мифологизировать «успех», представляя его как привилегию из-

бранных, и игнорировать универсальность и воспроизводимость усилий.

#Пример из жизни: «одаренные одноклассники» со школьных лет#

Вспомните «одаренных одноклассников» из ваших школьных лет. Разве они не всегда начинали повторять материал за день до экзамена, но при этом получали высокие оценки? Разве не было среди них тех, кто обладал исключительными языковыми способностями и схватывал всё с первого раза?

Но знаете ли вы на самом деле, сколько упражнений они тихо выполняли после уроков? Не занимались ли они каждый день чтением, письмом и размышлениями в укромных уголках, где вы их не видели?

Однажды один из одноклассников был признан всем классом «гением математики», но позже его соседи по общежитию обнаружили, что он каждый день до раннего утра занимался самостоятельно, решал задачи и делал конспекты, просто никогда не хвастался этим перед одноклассниками.

Мы видим лишь «верхушку айсберга» чужого успеха, но упускаем из виду огромные усилия, лежащие в его основе.

2. Содействие со стороны социальной культуры: коллективный гипноз «мифа о таланте»

Этот миф о «таланте» — не просто личное предубеждение, а представление, которое долгое время насаждалось социокультурной средой.

С самого детства нам внушают, что «одаренные люди сияют» — «вундеркинды» из сказок, «одаренные подростки» из шоу-конкурсов, «чудо-люди» из репортажей СМИ — все они укрепляют одну идею: **успех зависит от таланта, а усилия — лишь фон.**

[Реальная история: «гениальный подросток» из шоу-конкурса]

Вы помните те песенные конкурсы и музыкальные шоу? Всякий раз, когда какой-то участник поражал всех в зале, ведущий всегда спрашивал: «Ты с детства был так талантлив?»

В зале раздаются восторженные возгласы: «Он просто от природы умеет петь!»

Но знаете ли вы, что за этими «юными гениями» часто скрываются ежедневные и многолетние упорные тренировки?

Известный тайваньский певец Линь Цзюньцзе, которого когда-то называли «музыкальным гением», признался, что с детства ежедневно занимался на фортепиано по шесть часов, проводя в репетиционной комнате даже время после школы.

Однако эти усилия редко попадают в поле зрения СМИ, ведь истории о «таланте» легче распространять и использовать в коммерческих целях.

Почему общество «обожествляет талант»?

Стремление к таинственности и драматизму: людям нравятся драматичные истории вроде «гений умел играть на фортепиано с самого рождения», потому что они редки и привлекательны.

Удовлетворение самоутешения: если успех обусловлен исключительно «талантом», то у нас появляется оправдание для собственной неудачи — «мы от природы хуже других», что снимает давление самообвинения.

Игнорирование процесса усилий: миф о таланте заставляет людей упускать из виду тяжесть и неопределенность усилий, делая успех кажущимся простым и воспроизводимым.

Таким образом, талант становится прожектором на сцене, а усилия обычных людей превращаются в «второстепенные роли». Такая общественная атмосфера заставляет нас ещё больше недооценивать ценность упорного труда.

3. Маскировка «таланта»: «уклон выжившего» в отношении успеха

Помимо психологических искажений и социокультурных факторов, существует ещё одна часто упускаемая из виду ловушка: «ошибка выжившего».

Что такое «ошибка выжившего»? Проще говоря, это когда мы видим только истории «успешных», но игнорируем тысячи и тысячи людей, которые прилагают столько же усилий, но остаются незамеченными.

В результате мы ошибочно полагаем, что «успех = талант + немного усилий», и не замечаем, насколько незаметны сами эти усилия.

#Анализ примера: «мгновенный взлет» новых звезд технологической индустрии#

СМИ часто пишут о каком-нибудь новом технологическом магнате, который еще в университете успешно основал свой бизнес и в столь юном возрасте стал миллиардером. Все завидуют его «врожденному деловому чутью», но мало кто задумывается о том, сколько неудач он пережил на этом пути и сколько бессонных ночей провел.

А те, кто прилагает столько же усилий, но не попадает в поле зрения общественности, подвергаются избирательному игнорированию со стороны общества.

Здесь проявляется «эффект выжившего»: мы видим только «счастливчиков», освещённых прожекторами, но упускаем из виду повседневные усилия большинства людей, которые работают в тишине.

4. Почему мы предпочитаем верить в «талант»? Самозащита, обусловленная психологической безопасностью

На самом деле, когда мы списываем чужие усилия на «талант», у нас есть ещё одна подсознательная психологическая мотивация:

это позволяет нам смягчить чувство вины за то, что мы сами не прилагаем достаточных усилий.

Когда вы чувствуете, что уже приложили все усилия, но так и не достигли желаемого результата, чаще всего возникает мысль: «Может, я действительно не достаточно умен?» Такое самосомнение очень мучительно. Чтобы облегчить эту боль, мы подсознательно «оправдываем» своё текущее положение — успех других объясняется талантом, а у меня его нет, поэтому я ничего не могу поделать.

Такое оправдание, казалось бы, защищает самоуважение, но в то же время закрывает дверь к личностному росту.

Ведь как только вы поверите, что «всё решает талант», при встрече с трудностями вы решите сдаться и потеряете мотивацию продолжать прилагать усилия.

#Юмористическая вставка: «оправдание талантом» для самоутешения#

Есть такой мем: человек бежит, но не может больше бежать, останавливается, чтобы перевести дух, и рядом появ-

ляется надпись: «Дело не в том, что ты не стараешься, просто бег — не для тебя!»

В жизни мы тоже часто утешаем себя так: «Наверное, у меня нет таланта, раз я так устаю и не вижу прогресса».

Не подозревая, что зачастую дело просто в «неправильном подходе» или в том, что мы ещё не продержались достаточно долго.

5. Анализ данных и научных фактов: «усилия» на самом деле важнее

С научной точки зрения талант действительно существует, но он не является решающим фактором.

Американская психологиня Анджела Дакворт (Angela Duckworth) выдвинула теорию «настойчивости» (Grit). Изучив опыт большого числа успешных людей, она обнаружила, что на долгосрочные достижения влияет не «ум», а «способность прилагать постоянные усилия».

Данные показывают:

исследования Дакворт показали, что упорство обладает большей предсказательной силой в отношении академической и профессиональной успеваемости, чем IQ.

Ещё одно исследование, посвящённое художникам, спортсменам и предпринимателям, также показало, что постоянные высококачественные тренировки и постоянная

корректировка являются общими чертами, характерными для достижения вершин мастерства.

Нейробиология доказывает, что пластичность мозга чрезвычайно высока, и любой навык можно усовершенствовать с помощью тренировок, укрепляющих нейронные связи.

Эти научные данные говорят нам о том, что «усилия» имеют гораздо большее значение, чем мы себе представляем.

За каждым «талантливым спортсменом», которого вы видите, на самом деле стоит «чемпион, добившийся успеха благодаря усердию».

6. «Тревога по поводу таланта» у обычных людей: вы не одиноки

Дойдя до этого места, вы, возможно, подумаете: «У меня просто нет таланта, как я могу сравниться с этими людьми?»

Такая «тревога по поводу таланта» на самом деле очень распространена, особенно в наши дни, когда мы живем в эпоху информационного взрыва и социальных сетей.

[Пример из практики: «тревога по поводу таланта» в эпоху социальных сетей]

Откройте Instagram, YouTube, LinkedIn — там то и дело появляются всевозможные «победители жизни». Кто-то в 20 лет успешно открыл свой бизнес, кто-то в 25 лет выступил на TED.

Пролистывая ленту, вы чувствуете, как настроение всё больше портится, и невольно иронизируете: «Неужели я единственный в этом мире, кто топчется на месте?»

Но вы должны знать: за этой «блестящей» фасадой большинство людей пережило бесчисленные моменты обыденности, неудач и мелких провалов. Просто эти моменты недостаточно «привлекательны» и редко показываются публике.

7. Откройте для себя новую точку зрения: верните «талант» усилиям

Вместо того чтобы завидовать чужому таланту, лучше начните ценить свои собственные усилия.

Запомни: способность упорно трудиться — это само по себе талант, и этот талант можно развить!

Каждый день, когда вы уделяете время чтению еще одной страницы книги, вы расширяете сеть знаний в своем мозге.

Каждый раз, когда вы тренируетесь на гитаре, вы делаете нервы пальцев более чувствительными.

Каждый раз, когда вы готовы подняться после неудачи, вы тренируете свои «психологические мышцы».

Если вы будете настойчивы и готовы корректировать свои методы, любой человек сможет своими усилиями создать собственный «приобретённый талант».

8. Практические шаги: как вырваться из ловушки

«мифа о таланте»?

В заключение предлагаю вам три конкретных плана действий, которые помогут вам уже сегодня вырваться из ловушки «мифа о таланте»:

Внимательно наблюдайте за деталями усердной работы

Измените свой взгляд на успех других людей, активно спрашивайте: «Как ты обычно тренируешься?», «Что ты делаешь, когда сталкиваешься с трудностями?». Вы обнаружите, что все «талантливые спортсмены» на самом деле являются «чемпионами, добившихся успеха благодаря усердию».

Ведите дневник своих усилий

Рекомендую вам каждый день кратко записывать, какие небольшие усилия вы приложили сегодня — будь то учеба, работа или хобби. Накопив такие записи за определенный период, вы поймете, что ваш прогресс — это не случайность, а результат упорного труда.

Примиритесь с «тревогой из-за таланта»

Когда вы снова начнете завидовать другим, напомните себе: «У меня тоже есть свой ритм усилий». Замените чувство неполноценности действиями, а зависть — настойчивостью.

Заключение: вы видите результаты других, но забываете, что и сами находитесь на этом пути

Пожалуйста, перестаньте идеализировать чужие усилия, называя их «талантом», и не используйте «отсутствие таланта» в качестве оправдания для лени.

Мы все — обычные люди, способные благодаря собственной настойчивости проложить свой собственный путь к успеху.

Глава 2: Сколько «незаметных усилий» скрывается за «гением»?

— Анализ «деталей усилий» таких общественных деятелей, как Эдисон и Мураками Харуки; с помощью данных развенчаем миф о «мгновенном успехе» и докажем, что усилия являются основой гениальности

Вступление: «Легенда», которую вы видите, на самом деле — это наслоение пота

Всякий раз, когда мы вспоминаем те яркие имена в истории человечества, мы невольно навешиваем на них ярлык «гений».

— Эдисон, король изобретателей; Харуки Мураками, великий мастер литературы; Моцарт, музыкальный вундеркинд; Корби Брайан, легенда баскетбола...

Эти ярлыки создают впечатление, будто они с рождения были не такими, как все, будто их достижения — чудо, до-

ступное лишь «избранным».

Но задумывались ли вы когда-нибудь, как на самом деле проходит день «гения»?

Знаете ли вы, сколько невидимого труда они вложили в тот единственный момент славы?

Хотите ли вы вместе со мной заглянуть в повседневную жизнь, скрывающуюся за этими легендами, и увидеть, как «гении» шаг за шагом, благодаря упорному труду, создают свои собственные чудеса?

1. Эдисон: упорство, стоящее за 10 000 неудач

Когда речь заходит о «гениях», вряд ли найдётся имя, более известное, чем Эдисон. За свою жизнь он получил 1093 патента и изобрёл электрическую лампочку, граммофон, диктофон и множество других величайших изобретений, повлиявших на развитие человеческой цивилизации.

Но знаете ли вы, что процесс изобретения его самого известного изобретения — электрической лампочки — на самом деле сопровождался более чем 10 000 неудач?

#Реальные подробности: долгий путь к изобретению лампочки#

В 1878 году Эдисон решил сделать электрическую лампочку действительно доступной для всех. Вместе со своими помощниками он днём и ночью трудился в лаборатории, ис-

пробовав более 6000 различных материалов для нити накала. По воспоминаниям помощников, Эдисон почти каждый день спал всего 3–4 часа, а проснувшись, сразу же продолжал эксперименты. Если бы не видели этого собственными глазами, даже помощники не смогли бы представить себе такую «безумную» настойчивость.

Кто-то спросил его: «Вы потерпели 10 000 неудач, разве вы не унываете?»

Эдисон с улыбкой ответил: «Я не потерпел 10 000 неудач. Я просто нашел 10 000 способов, которые не работают».

#Данные и факты: усердие — это основа «гениальности»#

Психологи провели статистический анализ жизни Эдисона и обнаружили, что в среднем каждые три дня он создавал новое изобретение или получал новый патент. Такая «продуктивность» — не проявление врождённого таланта, а результат ежедневных интенсивных усилий.

Последние исследования в области нейробиологии подтверждают, что постоянные повторяющиеся попытки укрепляют нейронные связи в мозге, позволяя способностям «наслаиваться» и превращаться в приобретённое преимущество. История Эдисона доказывает, что именно «усилия» сами по себе являются основой гениальности.

2. Харуки Мураками: только благодаря самодисциплине — 4000 иероглифов в день — родилась «фантастическая литература»

Возможно, вы читали романы Харуки Мураками и восхищались магией его слова и его талантом рассказчика.

Но если вы внимательно изучите его распорядок дня, то обнаружите, что этот писатель мирового уровня на самом деле является «фанатиком самодисциплины».

[Детали повседневной жизни: привычка писать, не пропуская ни одного дня]

По словам самого Харуки Мураками, он просыпается каждое утро в половине пятого и пишет от четырёх до пяти часов, не прерываясь ни при ветре, ни при дожде. Каждый его роман — это результат упорной работы по «4000 иероглифов в день». Даже когда он застревает в процессе написания, он никогда не откладывает работу на потом: пусть даже останется написать всего одну страницу, он доводит дело до конца.

Помимо этого, Харуки Мураками ежедневно бегает 10 километров и плавает 1 километр, чтобы поддерживать физическую форму и сосредоточенность. Он говорит: «Написание романа похоже на марафон: требует стабильных и упорных усилий. Не существует никакого внезапного всплеска вдохновения — есть только накопление опыта день за днём».

#Научное обоснование таких действий#

Исследования психологов показывают, что творчество — это вовсе не мимолетная вдохновенность, а результат интенсивных тренировок и постоянных корректировок. Самодисциплина Мураками как раз подтверждает теорию «целенаправленной практики»:

ежедневная работа в одно и то же время с фиксированным результатом позволяет мозгу сформировать творческую привычку.

Сделайте писательство частью своей жизни (так же, как спорт или питание), чтобы «усилия» стали бессознательной повседневной привычкой.

Именно в таком долгосрочном и высокочастотном упорстве заключается настоящий секрет того, что он стал «гениальным писателем».

3. Моцарт: гениальный вундеркинд? Или результат жесткой дисциплины отца?

Многие считают Моцарта ярким примером «музыкального вундеркинда» — в три года он научился читать ноты, в четыре — сочинять, а в шесть — выступать на сцене.

Однако исторические подробности показывают, что отец Моцарта, Леопольд, был чрезвычайно строгим музыкальным педагогом, который с двухлетнего возраста подвергал сына интенсивным тренировкам: в среднем по 6–8 часов в день, несмотря ни на что.

#Скрытые усилия: семейная работа, стоящая за гением#

В детстве у Моцарта практически не было права на «игры». Его отец разработал строгий план обучения и даже не пощадил его, возил по всей Европе на публичные выступления, только чтобы отточить сценический опыт и способность к импровизации.

По подсчётам музыковедов, количество часов, проведённых Моцартом за занятиями до 18 лет, уже превышало общий объём, который обычно набирают профессиональные музыканты за всю жизнь. Такие «гениальные» достижения на самом деле являются неизбежным результатом многолетних, днём и ночью продолжающихся тренировок.

#Данные опровергают «теорию врождённого таланта»#

«Правило 10 000 часов», сформулированное психологом К. Андерсом Эриксоном (K. Anders Ericsson), было разработано именно с учетом процесса становления таких выдающихся музыкантов, как Моцарт.

Согласно исследованиям, мастерство выдающихся музыкантов практически всегда является результатом более 10 000 часов целенаправленной практики.

Ярлык «врождённый вундеркинд» — это, по сути, просто другой способ сказать «высокоинтенсивные усилия».

4. Коби Брайант: спортивный зал в Лос-Анджелесе в четыре утра

Звезда НБА Коби Брайант (Kobe Bryant) когда-то считался «баскетбольным гением». Но его товарищи по команде и тренеры знали: «Он не гений, а монстр самодисциплины».

[Детали усердия: приходить раньше всех и уходить позже всех]

О Корби ходит известная «легенда о четырёх часах утра» — когда другие игроки ещё спят, он уже тренируется в спортзале.

По словам товарищей по команде, иногда они приходили в зал пораньше, чтобы «продемонстрировать усердие», и обнаруживали, что Корби уже давно тренируется, весь мокрый от пота. Он тренировался более 6 часов в день и даже во время восстановления после травмы продолжал отрабатывать броски одной рукой и заниматься физической подготовкой.

[Анализ данных: количество часов тренировок игроков НБА]

Согласно официальной статистике НБА, более 95 % всех бросков, забитых Коби за всю карьеру, стали результатом бесчисленных тренировок.

Он однажды сказал: «Все хотят побеждать, но не каждый

готов вставать в четыре утра, чтобы тренироваться».

Эти слова раскрывают секрет достижения вершин — это не талант, а то, что ты начинаешь раньше всех и трудишься усерднее всех.

5. Как миф о «мгновенном успехе» вводит молодёжь в заблуждение?

Замечали ли вы, что в «историях успеха», популярных в обществе, всегда подчеркиваются мгновенная слава и исключительный талант?

Такие рассказы формируют у многих молодых людей ошибочное представление о том, что «если нет таланта, то и стараться не нужно» — некоторые даже, столкнувшись с временными неудачами, сразу сдаются, считая, что они «не из того теста».

[Реальный пример: «самоограничение» учащегося]

Один старшеклассник рассказал, что в средней школе он всегда получал высокие оценки по математике, и одноклассники называли его «математическим гением». В старшей школе он столкнулся со сложными задачами, его оценки упали, и он начал сомневаться в себе: «Может, у меня на самом деле нет таланта?» В результате он перестал задавать вопросы и решать дополнительные задачи, а его успеваемость продолжала снижаться.

Это побочный эффект мифа о «мгновенном успехе» — когда усилия остаются незамеченными, при столкновении с трудностями теряется мужество продолжать упорную работу.

#Научные доказательства: кривая обучения и «латентный период»#

Психологические исследования показывают, что рост способностей зачастую происходит не линейно, а «ступенчато»: на начальном этапе прогресс идет очень медленно, это называется «латентным периодом».

Только дойдя до определенного критического момента, можно увидеть заметный скачок в результатах.

Достижения многих выдающихся личностей сопровождались длительным периодом застоя, после которого внезапно наступал качественный скачок. Все это требует долгосрочных усилий, которые «никто не видит».

6. Почему мы видим только «результат», но упускаем из виду «процесс»?

В эпоху социальных сетей информация распространяется с огромной скоростью, и все любят хвастаться «фотографиями результатов»:

высокий балл по экзамену по английскому, сдача сертификационного экзамена с первого раза, преображение в красавца за три месяца тренировок...

Но редко кто делится подробностями о том, как «каждый день встает рано», о «каждой неудаче» и «каждом поражении».

В результате в потоке информации мы видим только приукрашенную «конечную точку», но редко кто готов рассказать о «грязном начале».

#Пример из практики: повседневные усилия ютубера#

Под видео многих ютуберов с миллионной аудиторией всегда появляются комментарии: «У тебя наверняка большой талант к выступлениям!»

Но они сами рассказывают, что вначале, снимая видео, тратили по 10 часов в день на изучение монтажа, написание сценариев, отработку речи и выкладывали бесчисленное количество видео, которые никто не смотрел.

За каждым «мгновенным взлетом к славе» стоит долгий период «забвения».

7. Статистика: «эффект сложного процента» усилий

Согласно статистике, приведенной в книге «Целенаправленная практика», практически всем экспертам в своих областях требуется «не менее десяти лет и более 10 000 часов»

непрерывных усилий, чтобы достичь вершин в своей сфере.

Спортсмены: более 80 % олимпийских чемпионов начинали систематические тренировки с детства, в среднем тренируясь более 5 часов в день на протяжении более десяти лет.

Учёные, инженеры: ведущие учёные в среднем посвящают 4–6 часов в день «интенсивному мышлению» на протяжении нескольких десятилетий.

Художники, писатели: ни один из них не создал шедевр, не наполнив «корзину для мусора» своими работами до краёв.

Эти данные показывают, что так называемый «гений» на самом деле является результатом «сложного процента» упорных усилий.

8. Урок для обычных людей: каждый может создать свой собственный «талант»

Увидев эти примеры, вы, возможно, спросите: «Я не Эдисон и не Мураками Харуки, есть ли у меня шанс?»

Ответ таков: если вы готовы приложить «усилия высокого качества», вы тоже сможете создать свой собственный «приобретённый талант».

[История: чудо упорства обычного человека]

Девушка А из среднего класса, у которой изначально был очень слабый английский, решила каждое утро заучивать по 20 слов. Через год её результат на экзамене TOEIC вырос

с 350 до 750 баллов — благодаря ежедневным неустанным усилиям.

Офисный работник Б, изучавший программирование, каждый день после работы уделял 1 час практике. Через два года ему удалось перейти на работу программиста, а его годовой доход удвоился.

Ютубер С публиковал видео ежедневно в течение 365 дней подряд, пройдя путь от 0 подписчиков до 100 тысяч, и в ходе этого процесса каждый день активно искал отзывы и корректировал контент.

Вам не нужно обладать врождённым талантом — достаточно просто «сделать усилия привычкой», и вы постепенно накопите свой собственный «капитал преимуществ». Все «таланты» на самом деле являются побочным продуктом усердных усилий.

9. Конкретные методы: чему учиться у «гениев»? Не подражать результатам, а копировать процесс

Вместо того чтобы завидовать «таланту» других, лучше изучить их подход к работе.

Вот три практических совета:

Изучайте «повседневную жизнь» своих кумиров, а не их «достижения»

Найдите образцы для подражания, которые вам импони-

руют, и постарайтесь узнать, как они живут и тренируются каждый день. Вы обнаружите, что по-настоящему выдающиеся люди ведут чрезвычайно дисциплинированный и целеустремленный образ жизни.

Поставьте себе цель «целенаправленной практики»

Не ограничивайтесь повторением простых задач — ставьте перед собой сложные задачи (например, каждый раз повышайте уровень сложности, активно ищите обратную связь), чтобы ваш мозг перешел в «зону обучения».

Фиксируйте и анализируйте свои успехи

По примеру Харуки Мураками создайте для себя систему учета, ежедневно анализируя, как далеко вы продвинулись и какие детали можно оптимизировать.

10. Заключение: каждый «гений» — это, по сути, «предел усердия»

Талант не должен служить оправданием для отказа от усилий и тем более не должен становиться оковы, ограничивающими ваши возможности.

Когда мы снимаем обертку с «гения», мы видим лишь бесчисленные моменты обыденности, бесчисленные неудачи и бесчисленные проявления упорства.

Вы тоже можете стать своим собственным «гением» — достаточно лишь, если вы захотите, каждый день прилагать чуть больше усилий, чем вчера, и однажды в будущем эффект сложного процента заставит вас сиять.

Глава 3: Почему вы боитесь «признать свои усилия»?

— Исследование психологии молодых людей, «боющихся, что им скажут, что у них нет таланта», анализ происхождения ошибочного представления о том, что «усилия — это позор», а также рекомендации по психологической перестройке, позволяющей принять «само усилие»

Вступление: испытываете ли вы «стыд за свои усилия»?

«Почему ты до сих пор в библиотеке?», «Почему ты каждый день занимаешься на фортепиано?»

Слышали ли вы когда-нибудь такие, казалось бы, небрежные замечания?

Возможно, вас когда-то подшучивали сверстники за то, что вы усердно трудитесь, и вам самому было немного неловко.

Не кажется ли вам, что признать в том, что вы много

стараетесь, — это как-то «позорно»?

Не надеялись ли вы когда-нибудь втайне, что сможете добиться успеха «без особых усилий», ведь только так это будет по-настоящему круто и достойно?

Такое «чувство стыда за свои усилия» на самом деле очень распространено среди молодых людей.

Из-за него многие не осмеливаются открыто признаваться в своих усилиях и даже испытывают стыд и чувство неполноценности по поводу самого факта «усилий».

Но задумывались ли вы, откуда же берет начало такая психология?

Почему в наше время, когда всем приходится нелегко, усердие, напротив, стало чем-то, чем «не стоит хвастаться»?

1. Психологические корни: почему «усилия» ассоциируются с «отсутствием таланта»?

1. Восхваление «легких побед» в обществе

Наше общество на протяжении долгого времени увлечено успехом, достигнутым «без особых усилий».

С самого детства нам постоянно внушают: «Успешные люди — это те, у кого «врождённый талант», и им не нужно прилагать особых усилий».

В результате «кажущаяся легкостью» стала источником чувства превосходства.

#Пример из школьной жизни#

В школьные годы самым популярным в классе часто был не тот, кто каждый день зубрил до поздней ночи, а тот, кто «говорил, что вообще не готовился, но в итоге получил 90 баллов».

Они как будто подтверждали романтику «прирождённых талантов», а на тех, кто усердно трудился, наклеивали ярлык «только тупые тратят время».

2. Популярность «показной скромности»

Существует такое явление, как «показное скромничество» — когда человек, на самом деле прилагая огромные усилия, притворяется, будто ничего не делает.

Такое поведение, с одной стороны, обусловлено страхом, что о человеке скажут, что он «умеет только пахать», а с другой — стремлением соответствовать ценностям, провозглашающим «превосходство таланта».

Со временем «признание своих усилий» превратилось в доказательство того, что «ты недостаточно умен».

3. Страх быть заклеянным как «тупица»

У людей широко распространено «чувство угрозы росту» — когда тебе приходится прилагать усилия, чтобы достичь уровня других, тебя легко заклеят как «неспособного».

Поэтому, чтобы нас не недооценивали, мы предпочитаем скрывать свои усилия и даже притворяться, будто «я вообще не готовился».

2. Влияние культуры и СМИ: почему «усилия» стали «позором»?

1. «Миф о гениальности» в кино, сериалах и поп-культуре

Посмотрите на свои любимые дорам, аниме и романы: сколько главных героев «прославились в одночасье» или «обладают врождённым талантом»?

Эти истории постоянно укрепляют представление о том, что «успех = талант», из-за чего усилия кажутся незначительными и даже немного жалкими.

«Будучи обычным человеком, ему приходится тяжело трудиться» — такой сюжетный ход редко воспевается, а напротив, часто становится «второстепенным».

#Реальный пример: «безусильный» имидж интернет-знаменитостей#

Многие интернет-знаменитости, делясь своим успехом,

всегда подчеркивают: «Я просто снял видео на ходу, и оно стало вирусным», но редко кто честно рассказывает о бесчисленных неудачах и попытках.

Такой образ «легкости» создает у подписчиков ложное впечатление: оказывается, «крутость» — это «отсутствие усилий», а усердие, напротив, равносильно «неспособности».

2. Невидимое давление со стороны семьи

В обществах Восточной Азии многие родители сознательно или бессознательно проводят сравнения: «Смотри, такой-то поступил в престижный университет, даже не ходя на дополнительные занятия!»

На самом деле такие слова равносильны тому, что говорят ребенку: «По-настоящему талантливым людям не нужно прилагать усилия, а если тебе приходится стараться, значит, у тебя нет таланта».

Повзрослев, человек с таким глубоко укоренившимся в подсознании представлением боится признаться в своих усилиях.

3. Психологический механизм «чувства стыда за старание»

1. Искажение в оценке собственной ценности

Когда человек считает «талант» единственным критерием

ценности, усилия, напротив, становятся доказательством того, что «я хуже других».

Таким образом, признание того, что ты прилагаешь усилия, равносильно признанию: «Я недостаточно хорош».

2. Социальное давление и сравнение с сверстниками

Молодые люди особенно заботятся о том, что о них думают сверстники. Когда большинство «притворяется крутыми», те, кто смело признается в своих усилиях, выглядят «не вписывающимися» и легко становятся объектом насмешек.

Поэтому, чтобы избежать отчуждения и навешивания ярлыков, все начинают «коллективно скрывать свои усилия».

3. Страх «двойного отрицания» в случае неудачи

Когда ты открыто признаёшь, что очень стараешься, но результат всё же оказывается неудовлетворительным, тебе грозит двойной удар в виде замечания: «Ты так стараешься, но всё равно уступаешь другим».

Именно это вызывает наибольший страх: усилия не только не получают признания, но и становятся доказательством собственной несостоятельности.

4. Реальные истории: те усилия, о которых не осмеливаются говорить

[Пример 1: «Скромный отличник» на вступитель-

ных экзаменах в университет]

Сяомин (псевдоним) — обычный старшеклассник со средне-высокими оценками. В выпускном классе он решил каждый день приходить в школу на час раньше, чтобы заниматься самостоятельно, а вечером учиться на два часа дольше, чем одноклассники.

Но он никогда не упоминал о своих усилиях перед одноклассниками и даже притворялся, будто «особенно не готовился».

Причина проста: «Если я скажу, что очень стараюсь, то в случае неудачи на экзамене мне будет стыдно; а если я сдам хорошо, то другие скажут, что я просто «трудился», а не «умен».

#Пример 2: «Работяга» на рабочем месте#

Когда Лили только устроилась в компанию, чтобы не отставать от графика, она каждый день самостоятельно осваивала новые навыки и часто работала сверхурочно до полуночи.

Но каждый раз, когда коллеги спрашивали её об этом, она отвечала: «Да ничего особенного, просто немного умею».

Она боялась, что её заклеят как «зануду, не способную к гибкости», и ещё больше боялась, что её усилия будут недо-

оценены.

#Пример 3: «Незаметный стажёр» из музыкального факультета#

А-Чжэ — студент музыкального факультета, который каждый день занимается на фортепиано по восемь часов. Однако, когда однокурсники спрашивают его об этом, он всегда скромно уходит от ответа.

Ведь в музыкальном мире больше всего ценят именно «талантливых».

Он говорит: «Если я признаюсь, что много работаю, меня наоборот сочтут неталантливым».

5. Разрушая миф о «стеснении за свои усилия»

1. Усилия — это не повод для стыда, а, напротив, повод для гордости

Каждый по-настоящему успешный человек в мире — это «результат упорного труда».

Никто не может «достичь успеха, лежа на спине», и никто не сможет подняться на вершину, «не прилагая усилий».

Признание своих усилий — это правильное признание собственной ценности.

2. Рассматривайте «усилия» как способность, а не как недостаток

Американский психолог Кэрол Двек (Carol Dweck) выдвинула концепцию «мышления роста»:

воспринимать усилия как часть способностей и верить, что способности можно развивать благодаря усилиям.

Такой образ мышления побуждает людей с большей готовностью признавать и даже активно делиться своими усилиями.

3. Публичное признание своих усилий, напротив, может вдохновить других

Когда у вас хватает смелости признать свои усилия, это, напротив, может вдохновить других присоединиться к вам.

Если в классе кто-то открыто скажет: «Я каждый день выполняю дополнительное задание», это воодушевит других учеников и создаст атмосферу здоровой конкуренции.

Усилия — это не «проявление слабости», а «инициатива к переменам».

6. Психологическая адаптация: как принять свои усилия?

1. Практикуйте диалог «самоутверждения»

Каждый день говорите себе: «Я готов прилагать усилия, и это само по себе достойно гордости».

Не оценивайте ценность своих усилий по «оценкам»; главное — вложили ли вы в данный момент все свои силы.

2. Осознайте многогранную ценность «усилий»

Усилия нужны не только ради результатов, но и для развития самодисциплины, стрессоустойчивости и способности к росту.

Каждый раз, когда вы не сдаётесь, вы тренируете свои «психологические мышцы», что делает вас более стойкими при столкновении с трудностями в будущем.

3. Найдите «единомышленников»

В жизни активно ищите друзей, готовых признавать ваши усилия и взаимно поддерживать друг друга.

Создайте «группу старания», чтобы вместе обсуждать методы, делиться опытом и поддерживать друг друга.

Когда вы увидите, что многие люди тихо и упорно трудятся, это поможет вам избавиться от чувства одиночества и стыда.

4. Научитесь «смеяться» над своими усилиями

Когда кто-то подшучивает над вашими усилиями, отвечайте в лёгкой и юмористической манере: «Да, я и живу за счёт своих усилий».

Это не только позволит вам самоиронизировать, но и заставит окружающих смотреть на ваши усилия с более позитивной стороны.

7. Практические шаги: три способа смело признать-ся в своих усилиях

Каждый день записывайте три вещи, над которыми вы сегодня усердно работали

Независимо от масштаба, фиксируйте свои усилия, чтобы они стали ежедневным подтверждением вашей ценности.

Делитесь процессом своих усилий, а не только результатами

В кругу друзей и в социальных сетях время от времени делитесь своим путем к успеху, чтобы все увидели: «Стараться — это тоже круто».

Дай себе обещание: «Не стыдиться своих усилий»

Когда вам захочется скрыть свои усилия, напомните себе: «Это именно то, чем я могу гордиться больше всего!»

8. Заключение: Усилия — это не «позор», а ваша суперспособность

Перестаньте считать «признание своих усилий» каким-то недостатком.

В эпоху, когда все стремятся к «быстрому успеху», готовность признавать свои усилия и упорно трудиться стала, напротив, самым редким и ценным даром.

Каждый, кто смело признает свои усилия, — супергерой своей жизни.

Глава 4: Насколько надежны «тесты на талант»?

— Разбор распространенных на рынке инструментов для определения талантов, доказательство их ограниченности с помощью психологических исследований и подчеркивание того, что «выбор, сделанный впоследствии, важнее врожденных тестов»

Вступление: Вы когда-нибудь заикливались на «тестах на талант»?

«Кем вам лучше стать — учёным или художником?»

«Твой тип таланта — логический или творческий?»

В интернете полно всевозможных тестов на способности и личностных тестов: будь то MBTI, типология личности по девяти типам, тест Холанда на профессиональные интересы или различные анализы «ДНК способностей» — кажется, что достаточно ответить на несколько вопросов, чтобы проникнуть в самую суть вашей жизни.

Вас тоже когда-нибудь влияли результаты таких тестов?

Кто-то благодаря этому обретает уверенность в себе, а кто-то, напротив, впадает в уныние из-за того, что «не обнаружил у себя таланта», и даже отказывается от попыток рас-

крыть свой потенциал.

Но насколько действительно надежны эти «тесты на таланты»?

Действительно ли ваши способности сводятся лишь к цифрам или описаниям в отчете о тесте?

1. Секрет популярности «тестов на таланты»: стремление человека к «самоидентификации»

1. Тесты позволяют нам «быстро определить» себя

В современном обществе, где выбор огромен, а конкуренция высока, многие люди жаждут «инструкции по эксплуатации», надеясь быстро определить своё место.

Тесты на способности как раз удовлетворяют эту психологическую потребность —

«Достаточно заполнить анкету, чтобы узнать, к чему я склонен и каким путем мне следует идти».

2. Результаты тестов приносят «психологическое утешение»

Результаты тестов на таланты часто подаются в позитивном ключе, что даёт человеку ощущение, будто его «заметили» и «признали».

Даже одни и те же черты характера в разных тестах могут

быть представлены как «уникальные преимущества».

Таким образом, результаты теста становятся опорой для «самоидентификации» и даже ориентиром в карьере и жизни.

3. Подстрекательство со стороны бизнеса

Многие организации коммерциализируют тесты на таланты, представляя их как волшебные инструменты для «обретения своего призвания» и «раскрытия потенциала».

Такая ярко выраженная коммерческая направленность делает тесты еще более привлекательными и побуждает всё больше людей платить за возможность «узнать, какими талантами они обладают».

2. Сравнение основных тестов на таланты, представленных на рынке

1. MBTI — личность или талант?

MBTI (типология личности Майерс-Бриггс) — один из самых популярных на сегодняшний день тестов личности.

Он делит людей на 16 типов личности по четырём параметрам: экстраверсия/интроверсия, чувство/интуиция, мышление/чувство, суждение/восприятие.

Проблема заключается в том, что:

MBTI не является строго научным психологическим инструментом, ему не хватает научного обоснования и ста-

бильности при повторном тестировании.

Личность сама по себе находится в постоянном изменении, а результаты теста легко подвержены влиянию эмоций, окружающей среды и этапа развития.

MBTI больше подходит для определения «склонностей», а не «талантов», и не должен служить единственным основанием для выбора жизненного пути.

2. Шкала профессиональных интересов Холланда — интересы ≠ таланты

Шесть типов Холланда (RIASEC) часто используются для определения профессиональной ориентации:

реалистический, исследовательский, художественный, социальный, предпринимательский, традиционный.

Проблема заключается в том, что:

интересы не тождественны талантам, а некоторые интересы можно развить.

У многих людей с течением времени и по мере накопления опыта интересы и способности могут значительно измениться.

Тесты могут отражать лишь «текущее состояние» и не позволяют предсказать долгосрочное развитие.

3. Тест «Девять типов личности», тест «Сильные стороны» от Gallup и анализ «ДНК талантов»

Эти тесты акцентируют внимание на «уникальных сильных сторонах» или «генетическом потенциале», однако их

научная обоснованность весьма ограничена.

Многие так называемые «ДНК талантов» на данный момент не позволяют генетической науке точно предсказывать индивидуальные способности.

3. Что говорят психологические исследования?

1. «Талант» не является чем-то неизменным

Американский психолог Кэрол Двек (Carol Dweck) выдвинула концепцию «менталитета роста»:

человеческий мозг обладает высокой пластичностью, а способности и таланты могут укрепляться или ослабевать в зависимости от приобретенного опыта и прилагаемых усилий.

Как она подчеркивает в своей книге «Победа благодаря мышлению»: «Способности можно развивать, а талант можно сформировать впоследствии».

2. Результаты тестов легко подвержены влиянию ситуации

Психологи обнаружили, что поведение и проявление способностей человека зависят от его текущего настроения, уровня стресса, окружающей среды и даже качества сна.

Один и тот же человек, проходя один и тот же тест в разное время, может получить совершенно разные результаты.

Это означает, что «результат одного теста» не может полностью определить весь ваш потенциал.

3. Скрытый вред «эффекта ярлыка»

Когда человеку навешивают ярлык «ты не подходишь для этого» или «ты от природы не способен», он легко попадает в ловушку «самореализующегося пророчества» —

— он начинает верить, что не способен на что-то, перестает прилагать усилия и в итоге сам ограничивает свои возможности.

#Пример из практики: «проклятие тестов» Сяомин#

В 10-м классе Сяомин прошел тест на профессиональную ориентацию, результаты которого показали, что он «не подходит для изучения естественных наук».

Из-за этого он начал сомневаться в себе, стал избегать уроков математики и естественных наук и даже при поступлении в университет не стал выбирать технические и естественнонаучные специальности.

Лишь много лет спустя он понял, что тогда просто из-за сильного стресса и плохого самочувствия получил низкие оценки, но именно этот «тест на способности» определил его жизненный путь.

4. Ограничения тестов на способности: невозможность предсказать «потенциал» и «будущие успехи в учебе»

1. Игнорирование прилагаемых усилий и влияния внешних факторов

Все тесты на способности представляют собой «статическое описание» и не могут отразить гибкость развития человека.

То, в чём вы сегодня не сильны, в будущем, благодаря тренировкам, может стать вашей сильной стороной.

Многие выдающиеся спортсмены, художники и учёные в детстве не отличались особыми способностями, но благодаря настойчивости и тренировкам смогли выделиться из общей массы.

2. Игнорирование изменений в «увлечённости» и «интересах»

Интересы и увлечения человека значительно меняются в зависимости от опыта, возраста и окружающей среды.

Один тест может отразить только «вас в данный момент», но не способен предсказать, что понравится «вашему будущему я» и в чём оно будет преуспевать.

3. В самой конструкции тестов присутствуют предвзятости

Психологи отмечают, что многие вопросы тестов содержат предвзятость, связанную с культурными, гендерными и социальными факторами.

Например, один и тот же тест может привести к разным ответам в западной и восточной культурах.

Это делает результаты «тестов на таланты» ещё менее универсальными и предсказуемыми.

5. Реальные примеры: жизнь, запертая в рамках теста на таланты

[Пример 1: Дизайнер, застрявший под ярлыком «неподходящий»]

Во время учебы в университете Сяохуа прошел тест на способности, который показал, что у него «невыраженная креативность». Однако он любил дизайн и после окончания университета, несмотря на противодействие семьи, посвятил себя дизайнерской профессии, ежедневно занимаясь самообразованием и участвуя в конкурсах.

Пять лет спустя он благодаря своим способностям завоевал международную награду в области дизайна, и, оглядываясь назад на тот тест, он считает его просто смешным: «Если бы я тогда действительно поверил в него, то сейчас у меня не было бы ничего».

#Пример 2: Тот, кто отказался от усилий, считая се-

бя «неодарённым»#

Друг А-Дона прошел тест и, обнаружив, что у него «слабые языковые способности», перестал активно участвовать в клубе английских выступлений.

Но на самом деле ему просто не хватало практики. Позже, когда по работе ему пришлось ежедневно писать письма на английском, через год его уровень резко вырос, и он даже стал ключевым специалистом по международному общению.

6. Научные доказательства: выбор, сделанный позже, важнее тестов на талант

1. Пластичность мозга и «целенаправленная практика»

Нейробиология доказывает, что мозг обладает «пластичностью» (neuroplasticity): при постоянной практике нейронные связи укрепляются, а способности естественным образом повышаются.

Это означает, что **ваш потенциал намного превосходит рамки любых тестовых анкет.**

2. «Целенаправленная практика» значительно превосходит «исходный уровень таланта»

Психолог Эрикссон (Ericsson) обнаружил, что главное отличие между экспертами и новичками заключается не в исходных способностях, а в общем количестве часов и глубине «целенаправленной практики».

Те, у кого тесты показывают «отсутствие таланта», при условии постоянных усилий, все равно могут превзойти так называемых «гениев».

3. На пути к успеху выбор важнее врождённых способностей

История развития многих выдающихся личностей показывает, что ключевым фактором является «готовность самостоятельно выбирать сложные задачи и постоянно учиться», а не результаты тестов на начальном этапе.

7. Практические советы: как поступать при прохождении тестов на талант?

1. Рассматривайте тест как «ориентир», а не как «приговор судьбы»

Тесты могут дать подсказки для самопознания, но ни в коем случае не должны восприниматься как «приговор судьбы».

Вы можете обнаружить в тесте некоторые свои склонности, но гораздо важнее то, что:

независимо от результатов теста, у вас есть право и способность выбирать.

2. Продолжайте исследовать и смело пробуйте новое

Не позволяйте одному отчёту ограничивать ваше вообра-

жение.

Много пробуйте, много учитесь, активно выходите из зоны комфорта — только так вы сможете раскрыть свой истинный потенциал.

3. Не принимайте временную «неумелость» за пожизненную «неспособность»

Многие вещи, которые ты сейчас не умеешь, — это просто то, что ты «еще не начал практиковаться».

Просто продолжайте прилагать усилия, и в будущем вы удивитесь собственному росту.

4. Остерегайтесь ловушки «навешивания ярлыков»

Напоминайте себе: результаты тестов — это не «всё, что вас определяет».

Не позволяйте навешивать на себя ярлыки, смело определяйте свои возможности.

8. Практические шаги: как правильно относиться к тестам на определение талантов?

Раз в полгода пересматривайте свои интересы и способности

Не позволяйте «одному тесту» ограничивать вашу жизнь — дайте себе больше возможностей для самопознания и развития.

Активно фиксируйте каждый прогресс в обучении

Это позволит вам увидеть доказательства того, что «усилия могут раскрыть новые таланты», и укрепит вашу уверенность в себе.

Чаще общайтесь с людьми из разных сфер деятельности

Вы обнаружите, что каждый человек может развить в себе совершенно новый «приобретённый талант» благодаря практике и правильному выбору.

9. Заключение: именно ваш выбор — это «код таланта» вашей жизни

«Тест на таланты» — это лишь отправная точка, а то, что действительно определяет ваше будущее, — это ваши постоянные выборы и активные усилия.

Не позволяйте одному тесту ограничивать ваши возможности.

У вас есть право и способность самостоятельно создавать свой собственный «приобретенный талант»!

Глава 5: «У меня нет таланта, поэтому не стоит стараться» — это самое страшное самоограничение — на примере трех реальных историй о том, как «самоотрицание привело к упущенным возможно-

стям», мы проанализируем вред самоограничения и поможем читателю вырваться из «заложничества таланта»

Вступление: Бывало ли у вас когда-нибудь, что вы «сдавались»?

«Я плохо разбираюсь в математике, ладно, не буду сдавать экзамены по естественным наукам».

«У меня нет таланта к рисованию, на конкурсе я точно не выиграю, лучше сразу отказаться».

«У меня плохая речь, другие наверняка лучше подходят на роль ведущего, лучше не выставять себя в нелепом свете».

Неужели ты бесконечное количество раз повторял себе эти слова в душе?

На самом деле эти мысли о «самоотказе» — самые скрытые и опасные ловушки «мифа о таланте».

Гораздо страшнее, чем «отсутствие таланта», то, что вы сами сначала поверили в то, что «если нет таланта, то и стараться не нужно», и поэтому заранее отказались от всех возможностей, собственноручно закрыв себе путь к развитию.

1. Психологические корни «самоограничения»

1. Негативные подсказки, порождаемые «мифом о таланте»

Когда общество постоянно подчеркивает, что «талант решает всё», вам очень легко, столкнувшись с трудностями или неудачами, возложить вину на то, что «я просто не способен».

Такие негативные внушения заставляют человека поверить, что усилия бесполезны, и лучше сразу сдаться.

2. Порочный круг неполноценности и сравнений

В эпоху информационного перенасыщения и расцвета социальных сетей каждый хвастается своими достижениями и сравнивает таланты.

Когда вы видите, как другим «легко» удастся добиться хороших результатов, вы естественно начинаете сомневаться в себе: «Может, я отстаю уже на старте?»

Такое сравнение не только вызывает чувство неполноценности, но и постепенно лишает вас уверенности в собственном развитии.

3. Страх неудачи и отказ от попыток

Если вы говорите себе, что у вас «нет таланта», то у вас появляется оправдание на случай неудачи.

«В любом случае, я изначально не подхожу для этого, и

неудача — не моя вина».

Хотя такой психологический механизм временно снимает напряжение, он лишает вас возможности «попробовать» и «преодолеть препятствия».

2. Реальная история № 1: «Сдавшийся», ограничивающий себя

[Пример 1: Сяоцзе, чья музыкальная мечта разбилась]

Сяо Цзе с детства любила музыку, в начальной школе пела в хоре, и учителя хвалили её за музыкальность.

Но, перейдя в среднюю школу, она обнаружила, что у неё есть несколько одноклассников, которые отлично играют на фортепиано и скрипке и постоянно добиваются успехов на конкурсах.

Однажды на репетиции кружка она ошиблась несколькими нотами за фортепиано, и одноклассник нечаянно заметил: «У тебя, наверное, нет музыкального таланта?»

Эти слова глубоко ранили Сяоцзе. Она начала сомневаться в себе: «Может, я действительно не создана для музыки?»

Постепенно она перестала сама искать возможности выступить на сцене и не хотела репетировать новые произведения.

В старшей школе она вообще отказалась от участия в музыкальном кружке, уступив все возможности одноклассникам, которые «выглядели более одарёнными».

Много лет спустя, вспоминая этот эпизод, Сяоцзе больше всего сожалела не о том, что «не получила награду», а о том, что «даже не дала себе права постараться».

Она говорит: «Сейчас, когда я об этом думаю, на самом деле я просто начала чуть позже, чем другие, и, возможно, с помощью репетиций я смогла бы их догнать. Просто тогда я слишком быстро сдалась».

#Вывод#

Ужас самоограничения заключается в том, что, как только вы поверите в то, что «если нет таланта, то и стараться не стоит», вы теряете все шансы на перелом в ситуации.

Настоящий талант — это умение не бояться позднего старта, не бояться медленных темпов и не бояться неудач: пока есть страсть, есть и возможность.

3. Реальная история № 2: начинающий сотрудник, попавший в ловушку «мифа о таланте»

#Пример 2: Авей, чья мечта о смене профессии разбилась вдребезги#

Авей учился в университете на факультете китайского

языка, а после окончания хотел сменить профессию и перейти в IT-индустрию.

Он записался на курсы программирования, но сначала ему было очень тяжело, и он часто застревал на одном месте.

Некоторые из его однокурсников, имевшие образование в области информатики, осваивали материал очень быстро и даже могли помогать другим с отладкой кода.

Авей начал сомневаться в себе: «Может, у меня действительно нет таланта к программированию?»

Спустя некоторое время он стал избегать сложных задач, выполняя только простые упражнения, и у него даже возникла мысль: «Может, мне всё-таки лучше вернуться к работе копирайтером?».

Он оправдал свою «нестарательность» «отсутствием таланта» и тем самым добровольно отказался от возможности сменить профессию.

Но однажды он наткнулся на сообщество «Самообучение программированию с нуля», где собрались самоучки из самых разных сфер деятельности и всех возрастных групп.

Кто-то потратил целый год, чтобы создать свою первую программу, кто-то потерпел бесчисленное количество

неудач на этом пути, но если не сдаваться, в конце концов удастся преодолеть этот барьер.

Тогда Авей вдруг осознал: «Оказывается, дело не в том, что я не способен, а в том, что я слишком рано убедил себя сдать».

#Вывод#

То, что вы называете «отсутствием таланта», зачастую является лишь «недостатком вложенного времени» или «неспособностью найти подходящий для себя метод».

Если есть желание и настойчивость, любой человек может компенсировать недостаток таланта усердием.

4. Реальная история № 3: «Самоограничение» как семейная традиция

#Пример 3: Жизнь, на которую повлияло «пророчество о таланте» родителей#

С детства у Сяо Хао были средние оценки, и родители всегда говорили: «В нашей семье никто не умеет учиться, так что тебе тоже не стоит слишком себя заставлять».

Хотя эти слова и звучали как проявление заботы, они незаметно превратились в своего рода «пророчество».

Всякий раз, сталкиваясь с трудностями, Сяо Хао утешал

себя мыслью: «Я и так не умный», — и никогда не осмеливался записываться на олимпиады, подавать заявки на стипендии и даже при поступлении в университет выбирал «более простые» специальности.

Только повзрослев, он понял, что у многих людей из его окружения в детстве тоже никто не считал их одарёнными, просто они осмеливались принимать вызовы и были готовы приложить больше усилий.

Сяо Хао говорит: «Оказалось, что отсутствие таланта — это всего лишь оправдание. На самом деле мою жизнь определила моя собственная нерешительность — я просто не осмеливался попробовать».

#Вывод#

Язык и отношение в семье часто формируют представления ребёнка о «труде» и «таланте».

Но вы должны понимать: ваше будущее не определяется «пророчествами о таланте» ваших родителей.

Единственное, что действительно может ограничить вас, — это ваша собственная готовность дать себе шанс.

5. Вред «самоограничения»: вы теряете не только возможности

1. Отказ от вызовов — потеря возможности для ро-

ста

Когда вы отказываетесь пробовать что-то из-за «отсутствия таланта», вы на самом деле отказываетесь от роста и прорыва.

Самым большим сожалением в жизни зачастую является не «поражение», а то, что «ты так и не принял участие в соревновании».

2. Упущенный потенциал и невозможность открыть в себе новые таланты

У многих людей «талант» раскрывается именно в процессе постоянных попыток.

Если вы никогда не даёте себе шанса, вы никогда не узнаете, на что ещё способны.

3. Длительное самоотречение снижает уверенность в себе и чувство счастья

Если долго ставить себе ограничения, вы привыкнете отрицать себя, станете всё менее уверенным в себе, начнёте отступать даже в тех областях, в которых раньше преуспевали, и потеряете энтузиазм к жизни.

6. Научные доказательства: способности можно «развить»

1. Нейробиология: пластичность мозга

Современная нейробиология доказывает, что связи между нейронами в мозге постоянно укрепляются в процессе

обучения и тренировок.

То, что вы сейчас не умеете, при постоянной практике мозг автоматически оптимизирует нейронные сети, позволяя вам делать это всё лучше и лучше.

В этом и заключается суть так называемого «приобретённого таланта».

2. Теория целенаправленной практики психолога Эриксона

Самое большое различие между ведущими специалистами и обычными людьми заключается не в исходных условиях, а в том, занимаются ли они «целенаправленной практикой» на постоянной основе.

При правильном подходе любой человек может достичь профессионального уровня.

3. Неудачи — это часть «обучения»

Исследования показывают, что при освоении новых навыков неудачи и разочарования являются неизбежным этапом, и именно многократные попытки позволяют мозгу закрепить знания более прочно.

«Отсутствие таланта» зачастую означает лишь то, что «еще не натренировались достаточно».

7. Как избавиться от «зависимости от таланта»?

План действий из трёх шагов

1. Активно бросайте вызов областям, в которых вы «не сильны»

Дайте себе возможность «начать с нуля», не бойтесь провалиться из-за страха.

Поставьте перед собой небольшую цель, например: «В этом месяце выучить одну новую песню» или «На следующей неделе самостоятельно выступить перед аудиторией».

2. Сделайте «усилия» частью повседневной жизни, а не «азартной игрой»

Не рассматривайте усилия как разовую «рискованную ставку», а как ежедневное стабильное накопление.

Даже если каждый день вы прогрессируете всего на чуть-чуть, со временем это приведёт к огромным изменениям.

3. Замените «теорию врождённого таланта» на «мышление, ориентированное на рост»

Верьте в то, что свои способности можно развить с помощью обучения и тренировок.

Каждый шаг вперед — это опровержение «мифа о врождённых способностях».

8. Практические шаги: как избавиться от «самоограничений»?

Каждый день записывайте одну вещь, которую вы

раньше «не умели», но теперь «умеете»

Позвольте себе увидеть доказательства своего роста и укрепите уверенность в себе.

Активно ищите обратную связь и помощь

Когда сталкиваетесь с трудностями, обращайтесь за советом к старшим коллегам, коллегам и друзьям, а не пытайтесь в одиночку пробиваться через них.

Позвольте себе ошибаться и терпеть неудачи

Скажите себе: «Неудача — это часть обучения, а не отрицание ваших способностей».

9. Заключение: ваш потенциал намного превосходит ваши представления

«У меня нет таланта, поэтому не стоит стараться» — самый большой вред от этой фразы заключается в том, что она лишает вас всех возможностей.

На самом деле ваш потенциал намного превосходит то, как вы его сами оцениваете.

Поверьте, дайте себе шанс — возможно, вы удивитесь тому, как вы растёте.

Глава 6: Переосмысление понятия «талант»: способность упорно трудиться — это и есть суперталант

— на основе исследований в области нейробиологии объясняются «изменения в мозге, вызванные усердием» и доказывается, что «способность к усердию» имеет более долгосрочную ценность, чем врождённые преимущества

Вступление: Ваше определение «таланта» определяет, как далеко вы сможете зайти

«Какие у тебя таланты?»

Этот вопрос заставлял бесчисленное количество молодых людей опускать голову и вздыхать.

Общество всегда любит делить людей на «одаренных» и «неодаренных», как будто только первые имеют право выйти на сцену, а вторые могут лишь смотреть на них с зрительских мест.

Но задумывались ли вы когда-нибудь —

что наше понимание «таланта» на самом деле уже давно устарело?

Пока ты все еще упорно ищешь свой «талант», то, что действительно может изменить твою жизнь, — это, возможно, совсем другая способность: **способность упорно трудиться.**

Эта способность не только определяет, сможете ли вы постоянно совершенствоваться, но и, день за днём, постепенно изменяет структуру мозга, позволяя «приобретённому таланту» рождаться шаг за шагом.

1. Как наука определяет «талант» и «усилия»?

1. Традиционное определение: талант = врождённая способность

Раньше считалось, что талант — это врождённая «особая способность» —

кто-то особенно хорошо разбирается в математике, у кого-то особенно развит музыкальный слух, а у кого-то поразительный талант к языкам.

Такая «теория врождённого таланта» заставляла многих ошибочно полагать, что стартовая точка в жизни уже заранее определена, а «усилия» — лишь вынужденная компенсация для тех, кто лишён таланта.

2. Новая точка зрения современной науки: способности поддаются формированию

Развитие нейробиологии и психологии опровергло эту точку зрения.

Современные исследования подтверждают, что **человеческий мозг обладает высокой нейропластичностью**

(neuroplasticity), и независимо от того, о каком виде способностей идет речь, их можно постоянно усиливать с помощью последующих тренировок и постоянного стимулирования.

Так называемый «талант» на самом деле является «побочным продуктом» длительных и качественных усилий.

3. Сущность «способности к усилиям»

Что такое «способность к усердию»?

Это не слепое усердие, а методология, включающая самоуправление, постановку целей, последовательные действия и своевременную корректировку.

Только те, кто способен долгое время не сдаваться и активно искать возможности для роста, обладают самым недооцененным «суперталантом».

2. Нейробиология: как усилия меняют ваш мозг?

1. Пластичность мозга: ваши нейронные сети «модернизируются»

Современная нейробиология доказывает, что мозг не «завершен с рождения», а постоянно перестраивается под влиянием опыта и практики.

Когда вы повторно отрабатываете какой-либо навык, связи между соответствующими нейронами укрепляются, и передача информации становится более эффективной.

Пример:

у пианистов, долгое время занимающихся на фортепиано, плотность нейронов в зонах, отвечающих за контроль пальцев, значительно выше, чем у обычных людей.

У чемпионов по запоминанию гиппокампа (область мозга, отвечающая за память) более развит, чем у обычных людей.

У спортсменов, тренирующихся на протяжении многих лет, нейронные структуры в зонах координации движений «усовершенствуются».

2. Целенаправленная практика способствует «автоматическому развитию» способностей

Теория «целенаправленной практики» (Deliberate Practice) гласит, что при постоянных и планомерных тренировках мозг укрепляет нейронные связи в сложных областях, что приводит к естественному улучшению навыков.

Такое «усиленное обучение» происходит не только в детском возрасте, но одинаково эффективно и для взрослых, и даже для пожилых людей.

3. Как усилия приводят к «перестройке мозга»?

Нейробиологи обнаружили, что когда вы активно пытаетесь справиться с новыми задачами и решать новые проблемы, мозг выделяет «нейротрофический фактор» (BDNF), который способствует росту и формированию связей между нейронами.

Чем активнее и усерднее человек, тем сильнее «способность к обучению» его мозга и тем легче ему преодолевать прежние ограничения.

3. Усилия обладают большей «долгосрочной конкурентоспособностью», чем врождённые способности

1. «Эффект потолка» врождённых преимуществ

Так называемый «талант» действительно позволяет некоторым людям быстрее осваивать новое на начальном этапе, но ученые обнаружили, что **врожденные преимущества очень скоро сталкиваются с «бутылочным горлышком**

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.