



Ангела Дакворт

Твердость характера

Как развить в себе главное качество
успешных людей

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Твердость
характера. Как развить в себе
главное качество успешных
людей. Ангела Дакворт**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Твердость характера. Как развить в себе главное качество успешных людей. Ангела Дакворт / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Ангелы Дакворт «Твердость характера. Как развить в себе главное качество успешных людей». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге «Найди себе работу по душе, и ты не будешь работать ни дня» – эта известная мысль в общем верна. Проблема в том, что нет на свете деятельности, которая приносила бы только радость. Даже в самом любимом занятии обязательно найдется то, что раздражает, утомляет или доставляет неудобства. И вот нам уже хочется оставить это скучное дело и заняться чем-нибудь совсем другим (что, кстати, нормально – наш мозг запрограммирован на поиск новизны). Книга Ангелы Дакворт «Твердость характера. Как развить в себе главное качество успешных людей» – о том, как найти в жизни настоящую цель и продолжать ее с удовольствием достигать, несмотря на все трудности и неудачи. Ангела Дакворт ушла из McKinsey, чтобы заняться исследованием гениальности, и посвятила этому годы. Ее выступление на конференции TED получило более 15 миллионов просмотров, переведено на 49 языков и остается одним из самых популярных докладов в истории канала. «Твердость характера» – абсолютный мастрид, содержащий очень хорошую новость: ключ к выдающимся достижениям – не талант и врожденные способности, а особая смесь настойчивости и страсти к своему делу, которую всегда можно в себе обнаружить, развить и удержать. Зачем читать • чтобы понять, что такое твердость характера, в чем ее отличие от таланта и почему регулярная практика важнее природных склонностей; • чтобы развить и удержать интерес к конкретной деятельности, даже если она начинает надоедать; • чтобы помочь себе и детям с развитием характера и поисками призвания – независимо от бэкграунда. Об авторе Ангела Дакворт – американский ученый, психолог, автор и популяризатор науки о самоконтроле и развитии характера; заслуженный профессор психологии Пенсильванского университета

и основатель некоммерческой организации Character Lab, где вместе с коллегами занимается развитием и тестированием активностей, помогающих лучше понять, как развивать характер у детей. Консультировала Белый дом, Всемирный банк, команды Национальной баскетбольной ассоциации и Национальной футбольной лиги США, а также руководителей компаний из списка Fortune 500.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Ключ к достижениям	7
Слагаемые успеха	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Краткое содержание книги: Твердость характера. Как развить в себе главное качество успешных людей. Ангела Дакворт

Оригинальное название:

Grit: The Power of Passion and Perseverance

Автор:

Angela Duckworth

Тема:

Личная эффективность

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Ключ к достижениям

Дочь китайских иммигрантов, выпускница Оксфорда, Ангела Дакворт несколько лет делала карьеру в международной консалтинговой компании McKinsey, имела блестящие перспективы и более чем достойную зарплату. Однако в 27 лет она ушла из корпорации и отправилась в обычную среднюю школу преподавать математику. Затем выучилась на психолога, получила знания в области нейробиологии, стала ученым и посвятила годы исследованию «гениальности». Что помогает людям добиться успеха, что такое талант, какова роль призвания и самодисциплины в достижении долгосрочных целей – на эти вопросы искала ответы Ангела Дакворт.

В 2013 году Ангела Дакворт получила стипендию Мак-Артура за «исключительные достижения и потенциал для долгой и плодотворной творческой работы». Эту награду еще называют «грантом для гениев».

Книга «Твердость характера. Как развить в себе главное качество успешных людей», написанная по результатам исследований, стала мировым бестселлером. Выступление Ангелы Дакворт на конференции TED, посвященное той же теме, получило более 15 миллионов просмотров. Оно переведено на 49 языков и до сих пор остается одним из самых популярных докладов в истории конференции.

Основная мысль книги в том, что ключ к выдающимся достижениям – не талант и врожденные способности, а особая смесь настойчивости и страсти к своему делу, которую Ангела Дакворт называет твердостью характера. В своей книге она доказывает, что интерес и страсть к определенной деятельности не появляются сами собой, однако их можно обнаружить, развить и удержать. Она также предлагает конкретные методики (например, технику «осознанной практики» и способ построения иерархии ценностей), которые помогут ставить перед собой масштабные, амбициозные цели и добиваться не менее впечатляющих результатов.

Слагаемые успеха

В результате многих исследований Ангела Дакворт выяснила, что успех определяют два главных фактора:

- **способность пережить неудачу** и продолжать двигаться к цели, даже когда что-то не получается;
- **тяга к самосовершенствованию**, желание постоянно учиться и повышать качество своих навыков.

Успех сопутствует устойчивым, работоспособным и трудолюбивым людям, которые точно знают, чего хотят. Они понимают, каких усилий потребует результат, и готовы идти к своей цели, несмотря на трудности. Другими словами, у них твердый характер.

В обществе принято считать, что решающее значение имеет талант. Скажем, если у ребенка естественная склонность к математике, логично предположить, что он будет получать только высокие оценки и с годами разрыв между ним и менее способными одноклассниками будет расти. Однако Дакворт, много лет проработавшая школьным учителем, обнаружила, что талант – далеко не главный залог успеха. Настоящее значение имеет лишь то, как человек с ним обойдется.

Широко известны эксперименты, в ходе которых организаторы заставляли учителей поверить в исключительные способности ряда учеников. Не отдавая себе в этом прямого отчета, учителя тут же начинали проявлять к «гениям» куда больше внимания и заботы, а также предъявляли к ним гораздо более высокие требования. В итоге «среднячки» и даже двоечники достигали лучших результатов, чем можно было предположить изначально. Суммируя исследования на эту тему, автор делает вывод, что талант – крайне относительная и нестабильная категория оценки будущего. Что по-настоящему влияет на судьбу человека, так это его упорство и умение добиваться своего.

Настоящее мастерство рождается из десятка разрозненных навыков и привычек, которые складываются в единое целое только спустя долгие годы практики. При этом совершенно не обязательно каждый день совершать нечто выдающееся, главное – выработать рутину и последовательно ее придерживаться.

Двухуровневое уравнение Ангелы Дакворт (объясняет, как талант превращается в достижения):

1. талант \times усилия = навык
2. навык \times усилия = достижение

Талант – скорость, с которой вы приобретаете навык, если прикладываете к этому должное количество усилий. Достижение – результат последовательного применения этого навыка. Как видите, усилия присутствуют в уравнении дважды. Именно количество приложенных усилий определяет качество полученного навыка, и этот же фактор определяет продуктивность его применения.

Чтобы писать хорошие тексты, необходимо долго учиться работать со словом. Это требует упорства и настойчивости. Но одного мастерства недостаточно. Только применив полученный навык по назначению и написав не учебный, а «боевой» текст, вы сможете говорить о достижениях.

Талант без усилий – нереализованный потенциал. Навык без усилий – нереализованные достижения.

Нас часто призывают делать то, к чему мы испытываем неподдельную страсть: «Найди себе работу по душе, и ты не будешь работать ни дня в жизни». В какой-то степени это верно: занятие, на которое вы тратите огромное количество времени, должно вас увлекать. Однако люди, добившиеся настоящего успеха, говорят о том, что страсть – это не похожая на влюбленность одержимость, а верность выбранному пути, стабильность и систематический подход к занятиям.

Нет такой деятельности, которая бы приносила радость нон-стоп. Чем бы вы ни занимались, всегда найдется аспект, который раздражает и доставляет неудобства. В данном контексте страсть – это желание продолжать, несмотря на негативные стороны процесса и неизбежные неудачи.

Три уровня целеполагания – высший, средний и низший:

- **Цели низшего порядка точны и конкретны**, именно из них состоит ежедневный список дел (вовремя выйти из дома, позвонить партнеру по бизнесу, отправить важный email). Это скорее средства достижения цели, чем цель сама по себе.

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.