



达尔文是个“懒虫”，你也应该如此

领域	更好地生活
# 字数	8761
中英文对照	达尔文是个懒虫，你也应该如此

参考推荐：

每个爱学习的小伙伴可能都知道天才的 10000 小时理论，但是本文对 10000 小时理论做了补充，天才不只需要 10000 小时的刻意练习，还需要 12500 小时的刻意休息和 30000 小时的睡眠。

作者提醒我们要走出一个误区，那些优秀的人看似整天都扑在工作上，但实际上，你理解的工作和他们的工作是不一样的。真正的创造力并不来自无休止的工作，而是来自有节制的工作。

对于创造力工作而言，每天高强度工作 4 个小时就已经是极限了。所以，朋友们，不要为自己每天没有高效工作 8 小时而自责，这样做并不高效。

正文

随着夏日的炎炎热浪逐渐升温，人们的工作热情往往也会随之消退。在这全球变暖的高温下，还有谁愿意坚守工作岗位？如果你感到疲惫不堪，却又自责不已，请别这样。

实际上，这种状态对于激发你的创造力是有益的。而且，你并不孤单。不妨重读一遍《鹦鹉螺号》的经典文章，你将理解其中的原因。

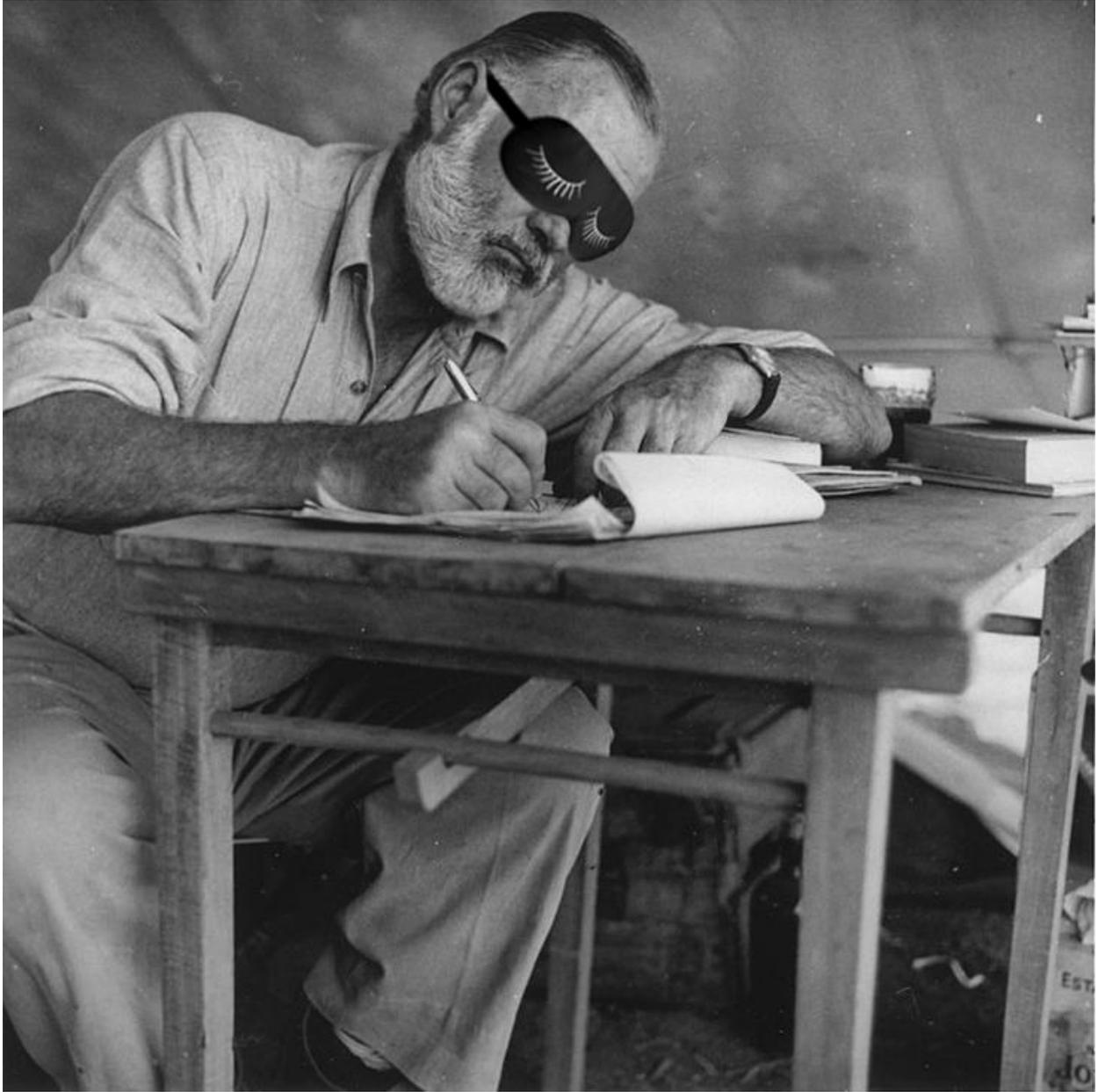
深入了解那些历史上最具创造性人物的生活，**你将立即面临一个看似矛盾的现象：他们的生活完全围绕工作展开，但他们并不是将每一天都用于工作。**

无论是查尔斯·狄更斯（Charles Dickens）、亨利·庞加莱（Henri Poincaré）还是英格玛·伯格曼（Ingmar Bergman），这些在不同领域、不同时期杰出的人物，他们对自己的事业怀有极大的热情和成功的雄心，以及几乎超人的专注力。但当你仔细观察他们的日常生活，会发现他们每天真正投入到我们所认为的最重要工作中的时间只有几小时。

他们的大部分时间都在进行其他活动，如爬山、小憩、与朋友散步或仅仅是坐着思考。换言之，**他们的创造力和高效率并不来源于无休止的劳作。他们卓越的创造成就，实际上是来自于有节制的“工作”时间。**

那么，他们是怎样做到这一点的？对于那些从小就被灌输“一周工作 80 小时是成功必需”的新一代人来说，我们能从这些为混沌理论和拓扑学奠定基础或创作了《远大前程》等伟大作品的人物的生活中学到什么吗？

我相信我们确实可以从中学到东西。如果历史上一些最伟大的人物并没有投入过多的时间工作，那么揭开他们创造力之谜的钥匙，可能就在于理解他们是如何工作以及如何休息，以及这两者之间是如何相互关联的。



国家档案和记录管理局

让我们先关注两位非凡成就的人物。他们不仅在各自的领域取得了显著成绩，而且还是住在伦敦东南部唐恩村的邻里和好友。以他们的生活为例，我们可以探讨工作、休息与创造力之间是如何相互作用的。

首先，想象一个沉默的身影，披着斗篷在乡间的土路上步行回家。在某些早晨，他低头沉思，似乎对周围的一切毫无察觉；而在其他时候，他则慢慢行走，停下来聆听身边森林里的声音。

这是他在英国皇家海军担任自然学家期间，在巴西的热带雨林里培养出来的习惯。他收集动物标本，研究南美洲的地理和地质，这一切为他后来发表《物种起源》（1859年）并达到职业生涯顶峰奠定了基础。

如今，查尔斯·达尔文已是年岁已高，从收集转向了理论思考。达尔文的悄无声息反映了他深沉的专注和对宁静的需求。实际上，他的儿子弗朗西斯曾说，达尔文能够如此悄无声息地移动，以至于他能够在距离几英尺之处偶遇一只和幼崽嬉戏的狐狸，并且经常在夜晚迎接那些归巢的狐狸。

如果这些狐狸偶遇了达尔文的邻居，男爵约翰·卢伯克，它们则会立刻逃之夭夭。卢伯克喜欢一大早就带着猎犬在乡间骑马。如果说达尔文像是《傲慢与偏见》中的贝内特先生，一个温文尔雅、注重礼节但更喜欢与家人及书籍为伍的绅士；那么卢伯克则更像宾莱先生，他外向、充满热情，且财富充裕，使他能够在社会 and 生活中游刃有余。

达尔文随着年龄的增长受到了多种疾病的困扰，而即便在六十多岁的时候，卢伯克依然保持着一种来访者所说的“伊顿公学六年级学生特有的悠闲优雅”。尽管这对邻居的性格和工作生活迥异，但他们都对科学抱有共同的热爱。

即使在当今这个24小时全天在线的世界里，我们也可以把工作和休息融合在一起，让我们更聪明、更有创造力、同时也更快乐。

达尔文每天早上散步和吃过早餐后，都会在八点之前进入书房，开始他的一天。他会稳定地工作一个半小时，然后在九点半阅读早晨的邮件并回信。到了十点半，达尔文会重新投入到更为严肃的工作中，有时他会前往他的鸟舍、温室或是进行实验的其他几座建筑中的一处。

到了中午，他常会宣布自己“已经完成了一天的良好工作”，随后沿着他在购买唐恩宅后不久就设立的沙道（Sandwalk）进行长时间的散步。（沙道的一部分是穿过卢伯克家族租给他的土地的。）当他在散步一小时或更长时间返回后，达尔文会吃午餐并回复更多的信件。

三点，他会去小睡一会；一小时后起来，他会再次绕着沙道散步，然后回到书房，直到五点半，这时他会与他的妻子艾玛以及家人一起吃晚餐。在这样的日程安排下，他撰写了19本书，包括关于攀爬植物、藤壶等主题的专业著作，有争议的《人类的后裔》，以及可能是科学史上最著名的作品《物种起源》，这本书至今仍然影响着我们对自然和自我认知的方式。

任何人回顾达尔文的日程表都不难发现一个创造者的悖论：达尔文的生活全然围绕科学运转。自大学时代起，达尔文便致力于科学的收集和探索，并最终成为理论家。他和艾玛从伦敦搬到乡下，旨在为养家糊口提供更多空间，另一方面也是为了给他的科学研究创造更有意义的环境。

唐恩庄园不仅提供了他所需的实验室和温室，乡下的宁静也为他的研究工作带来了必要的平和氛围。然而，从我们的视角看，他的日常似乎并不繁忙。我们所谓的“工作”时间，只包括了三段各90分钟的时段。如果他在今天的某所大学担任教授，他可能会因此失去终身教职。如果他在某个公司工作，可能在一周内就会被解雇。

这并不是说达尔文对他的时间不在乎或缺乏野心。达尔文非常珍视时间，尽管他是一位有一定经济基础的绅士，但他认为自己没有时间可以浪费。在乘坐比格尔号环球航行时，他曾在给妹妹苏珊的信中写道：“一个敢于浪费一小时时间的人，还没有发现生命的价值。”

在决定是否结婚时，他担心的一个问题是“时间的损失——晚上不能阅读”，并且他在日记中详细记录了因慢性病而浪费的时间。

他在自传中坦白，他对科学的“纯粹热爱”在很大程度上得益于“希望得到其他自然学家的尊重”的野心。他是如此的热情和有驱动力，以至于他的想法及其含义经常让他焦虑不已。

尽管卢伯克的名气不如达尔文，但在他1913年去世时，他被誉为“英国最有成就的业余科学家之一，同时也是当时最多产、最成功的作者之一，最热心的社会改革者之一，以及议会近代史上最成功的立法者之一”。

卢伯克的科学兴趣覆盖了古生物学、动物心理学和昆虫学——他是蚂蚁农场的发明者，但他在考古学领域的工作最为持久和深远。他的著作普及了旧石器时代和新石器时代这两个术语，这两个术语至今仍然是考古学家们广泛使用的。

他买下了伦敦西南部的古老聚落埃夫伯里，以保护其石碑免遭开发商的破坏。现如今，埃夫伯里在受欢迎程度和考古价值上可与巨石阵相媲美，因此在1900年，他被授予埃夫伯里男爵的封号。

卢伯克的成就并非仅限于科学领域。他继承了父亲的繁荣银行，并将其打造成维多利亚时代晚期的金融巨头。通过他的努力，英国的银行系统得以现代化。在议会，他工作了数十年，成为一名成功且受到高度评价的立法者。

他的一生总共出版了29本书籍，其中许多成为畅销书并被翻译成多种外语。卢伯克的成果是惊人的，即使在他那些成就斐然的同时代人中也是显著的。达尔文在1881年曾对他表示：“你如何在科学研究、写作、政治和商业活动之间分配时间，对我来说真是个谜。”

在办公室工作 25 小时的科学家的工作效率并没有工作 5 小时的科学家高。

人们可能会将卢伯克想象成当代社会中典型的积极进取型男性，有点像是蒸汽朋克版的托尼·斯塔克。但有趣的是，他作为一位政治家的声誉，是建立在倡导休息的基础之上的。英国的银行假期——为每个人设立的四个国家假日，正是他的创意，当这些假日在1871年开始实施时，立刻巩固了他在民众中的好名声。

这些假日受到了人们的热爱，并且与他紧密相关，以至于大众媒体将其昵称为“圣卢伯克日”。他花费了几十年的时间推动《早早关门法案》，该法案将18岁以下人群的每周工作时间限制为74小时；当这项立法在1903年4月通过，也就是他首次提出这个想法30年后，人们称之为“埃夫伯里法案”。

卢伯克身体力行他所宣扬的理念。尽管议会开会期间，由于辩论和投票可能持续到午夜之后，他很难安排自己的时间，但在海伊尔姆斯，他会在早上6:30起床，做完祈祷、骑马和吃早餐后，他会在8:30开始工作。他将一天分成半小时的小块，这是他从父亲那里学到的习惯。

经过多年的实践，他能够毫不费力地从与合伙人或客户讨论的“一些复杂的金融问题”转换到“如无性生殖这样的生物学问题”。下午，他会再花几个小时进行户外活动。他是一个热情的板球爱好者，“一个快速的左手底下投球手”，经常邀请职业球员到海伊尔姆斯来指导他。

他的弟弟们踢足球；其中两位甚至参加了1872年的首届 FA 足球杯决赛。他还喜欢打壁球，这是一项他在伊顿学校学会的类似手球的运动。在晚年，当卢伯克开始打高尔夫时，他在海伊尔姆斯将一个板球场改建为了九洞的高尔夫球场。

因此，尽管达尔文和卢伯克在性格上有所不同，他们的成就也各不相同，但他们都维持着一种在当今看来越来越罕见的生活方式。**他们的生活丰富而难忘，他们的工作成就卓著，但他们的日常生活中也充满了休息时间。**

这看起来像是一种矛盾，或者对我们大多数人来说是一种无法触及的平衡。但实际上并非如此。正如我们将要看到的，达尔文和卢伯克，以及其他许多创造性和生产力极高的人物，并不是在有限的闲暇时间中偶然取得成就的，而是因为他们恰当地安排了休息时间才取得成就。

即使在今天这个24/7不间断的世界里，我们也可以学习如何将工作和休息相结合，以一种能让我们更聪明、更有创造力、更快乐的方式。



静心发展：一项著名的研究表明，最优秀的小提琴学生并不是练习最多的人，而是懂得适可而止的人
——图源.Andy Cross / Getty Images

达尔文并非唯一一个将终生对科学的奉献与相对较短的工作时间相结合的知名科学家。在许多其他科学家的职业生涯中，我们也能看到类似的模式。选择从科学家的生活开始探讨有几个原因。首先，科学是一种竞争激烈且全身心投入的事业。科学家的成就——他们撰写的文章和书籍数量、他们获得的奖项、以及他们的作品被引用的频率——这些都是有记录的，易于衡量和比较。

因此，与商业领袖或名人相比，他们的遗产往往更容易被评定。其次，不同的科学学科之间存在很大的差异，这为我们提供了多样化的工作习惯和个性案例。另外，大多数科学家没有经历过围绕商业领袖和政治家那样的强烈神话构建，这种神话有时会放大他们的成就，有时又会掩盖他们的缺陷。

最后，一些科学家对工作与休息如何影响思维并促进灵感产生持有浓厚的兴趣。法国数学家亨利·庞加莱（Henri Poincaré）就是一个例子，他的公众影响力和成就使他与达尔文处

于相似的高度。庞加莱的30本书和500篇论文覆盖了数论、拓扑学、天文学与天体力学、理论与应用物理学，以及哲学领域；他被美国数学家埃里克·坦普尔·贝尔形容为“最后的全才”。庞加莱还参与了时区标准化的努力，监督了法国北部的铁路发展，担任了矿业军团总监，并在索邦大学担任教授。

庞加莱不仅在科学界内部享有盛名：在1895年，他与小说家埃米尔·左拉、雕塑家奥古斯特·罗丹和朱尔·达洛，以及作曲家卡米尔·圣·桑一起，成为了法国精神病学家埃杜瓦·图卢兹关于天才心理学研究的对象。图卢兹注意到，庞加莱保持着非常规律的作息。

他在上午10点至中午以及下午5点至7点进行最为深入的思考。这位19世纪最伟大的数学天才，每天只需投入大约四个小时的工作时间来深入理解一个问题。

那些每周工作60个小时以上的研究人员是所有人中效率最低的。

我们在其他知名数学家身上也发现了类似的模式。G.H. 哈代，一位20世纪上半叶英国领先的数学家，他的日常是先享用悠闲的早餐并仔细查看板球比分，然后从上午9点到下午1点全身心投入数学研究。午餐后，他会再次外出，散步和打网球。

“对于一个数学家而言，每天大约四小时的创造性工作就是极限了，”他对他的朋友、牛津大学教授C.P.斯诺这样说。哈代的长期合作伙伴约翰·埃登索·利特伍德认为，进行严肃工作所需的“密集专注”意味着一个数学家一天的工作时间应为“四到五小时，且每小时需要休息一次（可能是去散步）”。利特伍德以每周固定在星期天休息而著称，他声称这样做保证了他在周一返回工作时能有新的想法。

20世纪50年代初对科学家工作生活的一项调查揭示了相似的结果。伊利诺伊理工大学的心理学教授雷蒙德·范·泽尔斯特和威拉德·克尔调查了他们的同事们的工作习惯和安排，随后将教员在办公室花费的时间与他们发表的论文数量进行了对比。

你可能会认为，科学家工作的时间越长，发表的论文就越多。但实际情况并非如此。数据呈现了一个M形曲线。曲线最初急剧上升，当每周工作时间为10到20小时时达到顶峰。

之后，曲线开始下降。每周在工作场所工作25小时的科学家与每周工作5小时的科学家生产力相同。每周工作35小时的科学家生产力只有每周工作20小时同事的一半。

从那里开始，曲线再次上升，但涨幅较为温和。那些全力投入并且每周在实验室工作50小时的研究者能够走出35小时低效率的谷底：他们的生产力与每周只在实验室工作五小时的同事相当。

范·泽尔斯特和克尔推测，这50小时的提升主要集中在“需要持续使用大型设备的物理研究”上，这些长日子大多数时间都用于维护设备和偶尔进行的测量工作。

此后，生产力便一路下滑：每周工作60多个小时的研究人员生产力最低。

范·泽尔斯特和克尔还询问了教师们“典型的工作日中，你会花多少小时在家做有助于提高工作效率的事情”，并将这些数据与生产力进行了比较。这次，他们没有发现M形曲线，而是发现了一个单一的曲线，其峰值出现在每天三到三个半小时左右。

遗憾的是，他们没有提及在办公室和家里总共投入的工作时间；他们仅仅暗示了“最有生产力的研究者可能在家里或其他地方进行大部分创造性工作”的可能性，而不是在校园里。如果假设这项研究中在办公室和家中最有生产力的工作者是同一群人，那么这个群体每周的工作时间在25到38小时之间。按照六天工作周计算，平均每天工作四到六个小时。

在作家的生活中，我们也可以看到每天工作四到五个小时的类似规律。德国作家和诺贝尔文学奖得主托马斯·曼到1910年时已经形成了固定的日常工作安排，那时他35岁，已经出版了广受好评的小说《布登勃洛克家族》。

曼每天上午9点开始工作，他会把自己关在办公室，严令不得打扰，首先处理小说创作。午餐后，他说：“下午是阅读、处理我那庞大的信件和散步的时间。”午睡一个小时和享用下午茶后，他会再花一两个小时处理一些较为简单的短篇作品和编辑任务。

同样，19世纪伟大的英国小说家安东尼·特洛普也遵循着严格的写作时间表。在他1859年至1871年居住在沃尔瑟姆庄园时期的生活记录中，他描述了自己成熟的工作模式。清晨5点，随着仆人送来的咖啡，他首先回顾前一天的工作，然后在5:30准时将手表放在桌上开始写作。他每小时写作1000字，平均每周完成40页稿子，直到早上8点去邮局的日常工作。

以这种方式工作，他在1882年去世时，一生共出版了47部小说。尽管他很少表现出这是一项了不起的成就，可能是因为他的母亲在50多岁开始写作以养家糊口，并出版了100多本书。他写道：“我认为，所有作为文学家生活——每天都作为文学劳工工作的人——都会同意我，每天三个小时的工作就能产出一个人应当创作的作品。”

特洛普稳定的工作时间与他的同代人查尔斯·狄更斯不谋而合。经历了早期的夜以继日的劳作之后，狄更斯定下了一个“如同城市职员一般有条不紊”的工作时间表，他的儿子查理如是说。狄更斯从早上9点一直工作到中午2点，期间休息吃午餐。他的大部分小说都是连载在杂志上的，且狄更斯很少领先插画家和印刷商超过一两章。然而，五个小时的工作之后，他便结束了一天的工作。

这种纪律性可能被视为维多利亚时期严格自律的一种体现，但许多20世纪的多产作者也遵循了同样的工作方式。例如，埃及小说家纳吉布·马哈福兹，也是一位公务员，他主要在下午4点到7点这段时间创作小说。加拿大作家爱丽丝·门罗，2013年诺贝尔文学奖得主，她的写作时间是从早上8点持续到11点。澳大利亚小说家彼得·凯里表示：“我认为一天工作3个小时就足够了”，这样的安排使他得以完成13部小说，包括两部获得布克奖的作品。

W·萨默塞特·毛姆每天只工作四个小时，直到下午1点——“但从不少于此”，他强调道。加夫列尔·加西亚·马尔克斯每天写作五个小时。欧内斯特·海明威则是在早上6点开始工作，直到中午前结束。苏尔·贝娄除非面临截稿压力，通常会在早餐后开始写作，一直持续到午餐时间，然后复查当天的成果。

爱尔兰小说家埃德娜·奥布莱恩会在上午工作，“大约在一两点停下，余下的下午时间处理日常琐事”。斯蒂芬·金把每天四到六个小时的阅读和写作称作“紧张的一天”。

卡尔·安德斯·埃里克森、拉尔夫·克兰佩和克莱门斯·特施-罗默在20世纪80年代对柏林一所音乐学院的小提琴学生进行的研究中观察到了类似的模式。

埃里克森、克兰佩和特施·罗默对区分杰出学生和一般学生的因素感兴趣。通过对音乐学生及其老师的采访，以及让学生记录他们的时间安排，他们发现了几个因素将最优秀的学生与其他学生区别开来。

首先，优秀的学生不仅仅是比一般学生练习得更多，更重要的是他们以更有意识、更专注的方式进行练习。埃里克森解释说，在刻意练习过程中，你会“全神贯注地投入到一项特定活动中，目的是为了提升自己的表现。”

你所做的不仅仅是重复练习、投掷球或演奏音阶。刻意练习是有目的、有结构的，它提供了清晰的目标和反馈；这要求你专注于自己正在做的事情，并观察你如何能够做得更好。

当学生们对于如何达到卓越有一个清晰的路径时，他们就能够进行刻意练习，这个路径是由对优秀作品和杰出作品，或者胜利者和失败者之间区别的共识所定义的。那些可以让人实现最快时间、最高得分或最优雅解决方案的活动，都适合进行刻意练习。

其次，你需要有一个理由，让你日复一日地坚持下去。刻意练习并不总是有趣的，也不会立即带来收益。这意味着你需要在日出之前就进入泳池，在你本可以和朋友一起出去玩的时候练习挥杆或步伐，在没有窗户的房间里练习指法或呼吸技巧，花费数小时来完善那些只有少数人会注意到的细节。

刻意练习本身并没有太多固有的或即时的乐趣，因此你需要有一个强烈的信念，相信这些长时间的努力最终会得到回报，你不仅是在提升自己的职业前景，也在塑造自己的专业和个人身份。你做这些不仅仅是为了金钱。你这么做是因为它强化了你对自己现在和将来身份的认知。

刻意练习的概念以及埃里克森及其同事对世界级表演者练习总时长的测量受到了广泛的关注。这项研究为马尔科姆·格拉德威尔提出的观点提供了基础——在他的书《异类：不一

样的成功启示录》（*Outliers*）中有详细论述——即成为世界级的高手需要10,000小时的练习，而从国际象棋传奇人物鲍比·费舍尔到微软创始人比尔·盖茨再到披头士乐队，他们在成名之前都已经投入了这些小时。

对于教练、音乐老师和有抱负的家长来说，这个数字似乎预示着通往NFL（美国国家橄榄球联盟）、朱利亚德音乐学院或麻省理工学院的黄金大道：只需从小开始，保持忙碌，不允许他们放弃。在一个将压力和过度工作视为美德而非弊端的文化中，10,000小时是一个令人印象深刻的数字。

但是埃里克森及其同事在他们的研究中还注意到了一些几乎所有人都忽略掉的事情。他们观察到，“刻意练习是一项需要付出努力的活动，每天只能持续有限的时间。”练习得太少，你永远无法成为世界级的高手。

但是，如果练习过多，你就会增加受伤、精神耗尽或精疲力竭的风险。要想成功，学生必须“避免筋疲力尽”并“将练习量限制在他们能够在每天或每周基础上完全恢复的数量内”。

最优秀的学生一般都遵循这样的模式：上午练习最刻苦、练习时间最长，下午小睡一会儿，然后进行第二次练习。

那些被视为未来之星的学生是如何最大化利用有限的练习时间呢？他们的练习节奏呈现出一种独特的模式。他们每周在练习室或运动场上投入的时间更多，但并不是通过增加每次练习的时长来实现的。相反，他们采取了更频繁、时间更短的练习方式，每次练习大约持续80到90分钟，每次之间休息半小时。

把这些练习时间累加起来，你会得到什么？大约每天四个小时。这和达尔文每天花在他最艰苦的工作上的时间、哈代和利特尔伍德在数学上的投入时间、狄更斯和金在写作上的时间几乎一样。即便是在世界顶级学校中雄心勃勃的年轻学生，为了准备一个竞争激烈的领域，每天也只能承受四个小时的真正专注和严肃的努力。

埃里克森得出的结论是，这个上限“不是由可用时间决定的，而是由每天可用于刻意练习的精神和体力资源决定的”。

学生们并不是仅仅练习四个小时就结束了一天的工作；讲座、排练、家庭作业以及其他事务占据了他们一天中的其他时间。在采访中，学生们表示，“主要是他们维持刻意练习所需的专注力的能力限制了他们的练习时间”。

这就是为什么需要十年时间来达到格拉德威尔提到的10000小时：如果你每天只能维持四个小时的专注练习，那么每周练习20小时（假设周末休息），每年练习1000小时（假设有两周假期）。

不仅音乐家的生活展示了刻意练习的重要性。雷·布拉德伯里从1932年开始认真地写作，每天写1000字。“十年来，我每周至少完成一篇短篇小说”，他回忆说，但这些小说从未真正成型。终于，在1942年，他写出了《湖》。多年后，他仍然记得那一刻。

“十年来我所做的一切错误，突然间变成了正确的想法、正确的场景、正确的人物、正确的日子、正确的创作时机。我坐在户外，用打字机，在草坪上写这个故事。一个小时后，故事完成了，我脖子后面的毛发都竖立了起来，我哭了。我知道我写出了我一生中第一个真正好的故事。”

那些在柏林音乐学院被标记为优秀的学生，除了更多地练习外，他们还有一个几乎被完全忽略的区别：他们如何休息。

顶尖表现者实际上每天比平均水平的表现者多睡大约一个小时。他们不是睡得早，而是因为他们白天会小睡，因此睡眠时间更长。当然，具体情况各有不同，但最好的学生通常遵循一种模式：上午进行最为刻苦和最长时间的练习，下午小睡片刻，然后在傍晚或晚上进行第二次练习。

研究人员还要求学生估算他们在练习、学习等方面花费的时间，并让他们记录一周的日记。当他们对比访谈和日记的结果时，他们注意到数据中的一个有趣的异常现象。

一般表现的小提琴手往往低估了他们在休闲活动上花费的时间：他们估计每周大约花费15小时，而实际上几乎是这个数的两倍。相反，最优秀的小提琴家能够“相当准确地估计”他们分配给休闲的时间，大约25小时。最优秀的表演者在组织时间、思考如何分配时间以及评估自己所做之事上投入了更多的精力。

换句话说，顶尖学生在他们的休息时间中应用了一些刻意练习的习惯——正念、观察自身表现的能力、以及时间宝贵且需要明智使用的感觉。

他们发现了刻意休息的巨大价值。他们很早就意识到休息的重要性，我们在休息时完成了一些最具创造性的工作，这种休息方式能让我们的潜意识继续工作，我们可以学会如何更好地休息。在音乐学院里，刻意休息与刻意练习是相辅相成的。这同样适用于工作室、实验室和出版社。**正如狄更斯、庞加莱和达尔文所发现的，每一种都是必不可少的。每一种都是创造性生活的一部分，它们共同构成了一个完整的整体。**



尽管柏林音乐学院的研究受到了广泛关注，但尖子生的这部分经历——他们的睡眠模式、他们对休息的关注、他们将有意意识的休息视为对高要求、刻意练习的必要补充——却未被提及。

在《异类：不一样的成功启示录》一书中，马尔科姆·格拉德威尔关注的是杰出演奏家的练习时长，却只字未提这些学生也比成绩较差的同龄人平均多睡一个小时，也只字未提他们小睡和长时间休息的事实。

这并不是说格拉德威尔误读了埃里克森的研究；他只是忽略了那一部分。而且赞同他想法的人不在少数。所有人都匆匆浏览了关于睡眠和休闲的讨论，然后争论起了关于一万小时的问题。

这反映了科学家、学者乃至我们大多数人共有的一个盲点：偏向于关注集中工作，认为提高创造力的途径依赖于特定的生活技能、不寻常的习惯，或是依赖于诸如安非他明或LSD这类物质的帮助。研究世界级表现的研究者仅关注学生在健身房、赛道或练习室里的行为。每个人都专注于最明显、可度量的工作形式，试图使这些工作更有效、更高产。他们不探究是否有其他方式能够提升表现和改善生活。

这就是我们逐渐相信世界级表现是在10000小时练习之后实现的原因。但这是错误的。实际上，这种表现是在10000小时刻意练习、12500小时刻意休息和30000小时睡眠之后实现的。

本文由参考答案策展推荐。

「参考答案」是一项为终身学习者打造的内容策展编辑服务，专注分享更具长期价值的内容，希望成为读者的优质信息捕手。

欢迎在小红书/即刻/微信搜索「参考答案Answers」，了解更多内容。

本内容仅供学习交流，非商业使用，版权归原作者所有。