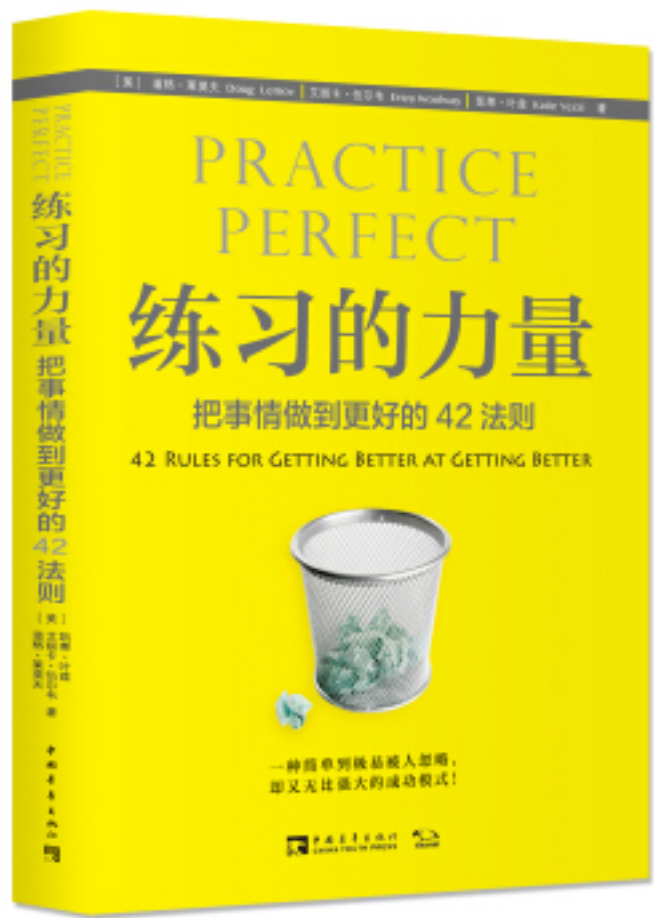


练习的力量：把事情做到更好的42法则 [Practice Perfect]



[练习的力量：把事情做到更好的42法则 \[Practice Perfect\]_ 下载链接1](#)

著者:[美] 道格·莱莫夫，艾丽卡·伍尔韦，凯蒂·叶兹 著，王海颖译，张亚荣，袁大威 校

[练习的力量：把事情做到更好的42法则 \[Practice Perfect\]_ 下载链接1](#)

标签

评论

书收到了，内容确实不错，很值得学习，相信会实实在在给我很大帮助。

一直想读的书，现在到货，看起… … … … …

京东活动很给力，书折后很便宜，质量好，颜色鲜，物流快，支持网上购书，不出门也能买到满意的书

很好，很满意，很喜欢会再来

知识简洁明了，让人明白了只要你肯去学肯去努力，一切都能慢慢掌握

没包装？？？？？

好评！！一如既往地啊！我们都在一起的时候，我们都在一起

好好好好好好好好好好好好好好好好

纸质不错，配图丰富生动，物美价廉，值得购买？

每次买书首选京东！当天可送到！又快又好！希望可以多一些优惠活动！自营书书目希望可以更多选择！！

非常的方便，不用去书店找半天。

618购入，先收藏，后观看，非常好……

写的通俗易懂，值得学习，点赞。

我靠，该说的还没说上几天，咋回来？出版社呢

還沒有開始看，默認好評……

好书!!!!!!!!!!!!

挺好的，装帧不错???希望有用，不过有点悬

太多了 可以找到更简单的!?!?!。

爱不释手，推荐各位买来欣赏欣赏

一直在京东买东西，送货快，东西大都质量不错，值！好书推荐

刻意练习，提高各方面的能力

很好的书，大人小孩都很喜欢！包装好，物流快！

朋友介绍的，活动就买回来，受启发

不错，讲得通俗易懂，但是这类型的书都是知易行难的……

练习的力量，任何事都靠练习！！

囤书中，看到有优惠就买了。希望能安排时间慢慢看！

买了10几本，懒得评论，都是不错的。

挺好的！挺好的！挺好的！挺好的！挺好的！挺好的！挺好的！

很不错的一本书，很不错的一本书

物流挺快，但是好像是盗版的……

内容挺好的。。。

还没有看，不过没想想的好

很好物流速度很快

看了一小部分，没有兴趣继续看下去，感觉没有吸引力。

不错的一本书，建议静不下心来的可以去看看

东西也收到了，特意屯书，但是还没看

不错。。。。

这本书听课时一个老师推荐的，买来看看，但是这是2014年版的，有点旧，尤其是封底页，有污

书很脏 还有被不明液体浸了的痕迹 不知道是库存了多久…

自营好

整体上还不错，值得一看。。。

看了，没有太实用，被坑了～不喜欢

没嘛用

这个质量感觉有点差。

商品不错，送货快，就是没包装好书，给三星

书皱皱的 感觉不像正版

不错

书都是被水浸过的，书内有很大片的水渍，换了货还是一样，看来同一批都是被水浸过的，要下单的人得小心。

给力

没看

旧书，特别旧，太恶心

我买的订单东西被你们弄坏了 为什么还要我自己重新下单 之前的优惠也没了 还要先付钱然后找你们客服去退优惠

练习是一种简单到极易被人忽略，却又无比强大的成功模式！练习极简单，又极复杂，每个渴望进步的人，无论从事什么行业，无论是领导者还是员工，都希望掌握练习的方法，抓住练习的规律，以把事情做到更好。那些持续奋斗、成长和发展的人之所以成功，正是因为他们一直在不断地练习。
《练习的力量》作者通过大量发生在顶级运动员、专职教师、资深律师和经验丰富的外科医生身上的实例，有理有据地告诉我们生活中最重要的事情是如何在精心策划的练习

方案指引下发生翻天覆地变化的。
通过阅读《练习的力量》，每个人都会悟出一条亘古不变的真理----通往成功的道路必然是由持之以恒的练习铺就而成。在本书中，作者立足42条具体、实际的法则，教会每个人利用那些经过仔细筛选且相对简单的方法，以帮助人们称为更好的自己。
这些练习法则包括：将练习变成一种习惯、优势练习、纠正错误而不是批评错误、准确无误地模仿、专注细节、行动为先、抓住重点、高效沟通、统筹兼顾等等。《练习的力量》一书中涉及的方法，一直被大多数教师、经理、企业管理者实践，所有遵循这些方法的人，都成功掌控了自己的工作和生活，并从中获得了无限快乐和幸福。道格·莱莫夫，哈佛商学院的工商管理硕士，美国畅销书作家、权威教育家、著名培训师。
道格是教育、发掘人类潜能、积极心理学等方面的权威专家。不仅如此，他还是全美培训界最引人注目的明星，他关于练习的理念和方法，一直被大多数教师、经理、企业管理者实践，所有遵循这些方法的人，都成功掌控了自己的工作和生活，并从中获得了无限快乐和幸福。他还撰写了畅销书《像冠军一样教学》（Teach Like a Champion）
艾丽卡·伍尔韦，非凡学院团队的首席主管。她和她的团队每年都要培训成千上万的绩效卓越的学校、企事业单位的员工，让他们能够成功地胜任自己的工作。
凯蒂·叶兹，纽约非凡学院分院创始人。她曾参与全美广受推崇的“新型领导者”项目。

好

快递来的书已经快散架了，怎么包装能这么差！就一个塑料袋，而且袋子也破了

差评，书没有保护膜，还有脚印子，像被踩过一样，京东买了这么多次书，第一次感受这么差

速度

在京东买了那么多东西，都还不错~

练习的力量，练习的力量

送货速度很快，服务很好。

不錯的一本書，值得推薦！

这本书意义太深远了。。。我不懂 哈哈

很不错的一本书，好好看看

good

刻意练习

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

懂得方法，并且努力去干，自然能成

东西很好，我很喜欢！

书看上去不错

好很

比想象中的薄 不过速度快

能力充足的一本书，让人在思想上创立思考

雷子推荐

可以

好！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！ ！

喜欢这本书，可以看看。

书不错，值得一读

还不错

书买回来，就不想读了！

还好

都没有包装的薄膜了

质量好

在京东买东西就是品质有保证，价格便宜，非常好！

真的值得购买！好书！

对刻意练习深度讲解，讲得不错

我的心里只有我们自己人坑坑的话，你们都市的话。你的时候就

送人的，之前买过电子版

一般般，感觉有点像鸡汤。

好书收藏！——我们总说“练习成就完美”，但是严格来说，练习成就的是恒定。练习可以帮你把一项技能掌握得滚瓜烂熟，但也可以让你白花力气，因为你所练就的可能是一套正确的方法，但也可能是错误的方法。无论是前者还是后者，你身上的肌肉群和大脑神经回路会逐渐记住你一直重复的每一个动作细节，不断的重复最终就会成为一种习惯——无论这习惯是好是坏。
如果你的球队在场下一直练习错误的技能动作，那么他们就会把错误带到赛场上。因此，练习的一个至关重要的目的就是要保证参加练习的人能够编译成功密码——他们的练习方法必须正确得当——不管他们练什么。这话听上去似乎算不上什么新鲜的观点，但在很多时候练习是在为失败服务。这么说的理由不胜枚举，但最有说服力的是以下两条理由。第一，我们中几乎没有人会以高屋建瓴的眼光仔细观察练习的过程，鉴别参与者有没有在进行正确的练习；第二，我们会为练习者设置很多障碍，错误地以为增大练习的难度和增加失败的概率，就可以刺激练习者学得更好，然而这只是在拔苗助长。

通俗易懂，分析到位。

从练习中获胜，各种方法学习技能。

讲了许多练习的方法，很有启发意义。

很不错，产品很好，下次还会光临的

最实在的书，细节决定命运，练习是一小步，但是对于每个人而言又何尝不是一大步。
练习、练习、练习，重要的事情说三遍。

好书啊 好书 非常喜欢 非常满意啊啊啊

速度很快，快递服务很好。

没看呢， ， ， ， ， ○ ， ， ， ○ ，

实际上，担任领导职位的人往往缺乏领导力。美国知名领导者约翰·加德纳说：“即使在大型企业和政府机构中，级别最高的那个人也许只是头号官僚而已。”而且，领导职位还可能妨碍发挥领导力，原因之一是发挥领导力往往要求改变现状，而担任领导职位的人是现状的受益者，从而不愿意改变。

反过来，你也许只是一名保安、秘书、图书管理员……这并不说明你没有领导力，更不说明你不需要发挥领导力。每个人都需要发挥领导力。你至少需要在家庭中发挥领导力。即使你在你工作的组织中处于最底层，你也需要发挥领导力——你不仅需要领导你自己，还可以对你的平级发挥领导力，甚至自下而上地发挥领导力。

领导力像爱情，领导职位像婚姻。有婚姻不一定有爱情，反过来，有爱情也不一定有婚姻。这个世界上有两种人：一种人更在意爱情，而另一种人更在意婚姻。这本书，写给那些追求领导力而非领导职位的人。

那些为了个人能够出人头地、为了职位带来的权力和金钱而追求领导职位的人，就像“宁愿坐在宝马车里哭，也不愿坐在自行车上笑”的某电视节目中的那位女性征婚者。这本书不是写给那样的人。她们更在意的是可以作为婚姻彩礼的宝马车，而非爱情。这本书更像是“爱情指南”，而非教你“如何嫁给一位百万富翁”。

当然，更在意爱情的人并非不在意婚姻；同样，在意领导力的人并非不在意领导职位。

他们知道：领导职位可以是发挥领导力的最佳平台，就好像婚姻是经营爱情的最佳平台一样。他们追求领导职位，不是为了职位会带来特权、金钱、地位、荣誉，而是为了能够在领导职位上更好地发挥领导力。
恩格斯说，没有爱情的婚姻是不道德的。卓有成效的领导者知道，没有领导力的领导职位是不道德的。领导力不在于你“有什么”
你有文凭？你有很高的智商？你有很高的情商？你有正直、诚实、勇敢、公正这些品质？有这些当然是好事，但是，有这些也并不说明你有领导力。

很不错，很不错，很不错

非常好的书籍，值得学习

质量非常好，推荐购买

凑单买到好书，很值的

不错 送货很快 喜欢京东的送货速度，比当当网快多了

书不错，内容通俗易懂，有点启发作用

很棒的实践用书。没有废话套话，具有可操作性。

还可以，老婆很喜欢。

我要好好运用这本书。改掉自己一些坏习惯。

“各位大爷，这可是小店的名菜。”店小二端上一个白瓷盒子，含笑道：“名叫‘醉里横行’。”

店小二打开盒子，一股醉人的酒香顿时钻进文靖的鼻孔。定睛细看，只见盒子里装着十多个红通通的大螃蟹。

端木长歌哑然失笑：“不就是‘醉蟹’么？居然还起这么个风雅名儿。”

“这个好吃么……”文靖一愣，感情他生来就没吃过螃蟹。

“客官可知秋高蟹肥，这时节的螃蟹脂肥膏满，可是正当吃的时候。”

“哦。”文靖瞅着有点害怕，不敢下箸。“客官一试便知。”店小二极力怂恿。

文靖望向白朴，白朴微笑道：“千岁请先。”众人早就约好，一路上称呼文靖做“千岁”，以防泄漏机密。

文靖无可奈何，拈了一只螃蟹，噌的一下丢进嘴里，随后，众人便听到咯吱咯吱，像是石磨坊里传出的声音。

“嗯，好吃，外酥内嫩，当真好吃。”文靖装出一副很在行的样子，对一干目瞪口呆的人宣布。梁天德暗暗叫苦：“忘了这小子没吃过螃蟹，这下子脸可丢大了。”

只听一个脆生生的北方口音道：“师兄，原来螃蟹也可以这么吃的！”

文靖举目看去，正巧看见那个女子转过头来，这下子，只看得他面红耳赤，一颗心儿砰砰只跳。

那女子看上去不足二十，鹅蛋脸儿，雪白中透着红晕，瑶鼻挺翘，柳眉弯入鬓角，一双眼大而妩媚，顾盼之间波光涟涟，撩人遐思。她见文靖顾视，不禁嘴角微扬，眉眼间透出笑意，端地美艳不可方物，把这个傻小子笑得痴了。

“好美的女娃儿。”白朴心想，“不过美得实在邪气，中原少女哪有她这么欺霜赛雪的肌肤和挺翘的鼻子，倒象是西域胡女。”想到这儿，不禁暗暗留心。

“喂，呆子，你怎么老看着我呀。”那少女冲着文靖笑道。黑衣人闻言掉头，两道目光有如冰锋雪刃般，刺在文靖脸上。文靖吓了一跳，一腔热血顿时冷了大半。那人却“咦”得一声，眼中掠过一丝诧异。

少女又向文靖道：“呆子，把你盒子里的螃蟹给我吃一个好么？”

“好呀。”文靖连忙答应。正要伸箸。忽听那黑衣男子道：“玉翎，别闹了，这道菜你点过。”

文靖放眼看去，二人的桌子上果然摆着一个一模一样的白瓷盒子，不禁有些糊涂了。

少女撇嘴道：“可是为啥咱们的螃蟹非得去壳，他们的螃蟹却能囫囵吃。”

文靖一惊，恰好看到端木长歌正剥开一只螃蟹，露出红红白白的蟹肉，顿时血涌面颊，差点打个地洞钻进去。

店小二连忙陪笑道：“姑娘误会了，螃蟹的确是要去壳的，只是……只是这位客官的吃法有些与众不同。”

“是么？”少女说：“我倒觉得他们的螃蟹与众不同，你可是欺负咱是北方人，把难吃的螃蟹给咱们，把好吃的给他们？”店小二连天价的叫屈，只瞅着文靖暗骂。

少女走到文靖身边，也不顾旁人，伸手就抓起一只，放在嘴里咬了一口，反手就给文靖一个嘴巴，喝道：“你是蠢猪么，这也能吃？”

文靖被这一记耳光打的晕头转向，愣在当场，五个指印清清楚楚印在左脸上。其他四人无不惊怒，严刚拍案而起，喝道：“你这婆娘，吃了东西还要打人，天底下哪有这样的道理。”

“不服气么？”少女冷笑道：“本姑娘打人从来不讲道理。”话音未落，玉手一翻，又是一记耳光向文靖脸上刮到。

文靖挨第一记耳光是因为全无防备，但他究竟练了多年的功夫，虽然练的奇差无比，但毕竟有了前车之鉴，见她打来，身子急忙后仰。

照说他躲得也算不慢，哪知那少女的玉手如影随形一般，跟着他的退势卷上。一声脆响，右脸又留下少女的手印，这下子文靖一张脸当真左右对称，十全十美了。

严刚怒不可遏，将手在桌上一按，腾身而起，形如苍鹰搏兔，越过八仙桌，挥掌向少女脸上打去。

眼见他巨灵大手拍到，少女却微微一笑，并不躲闪，只是五指微捏，形若蓓蕾，从胸口缓缓升起。

严刚掌到中途，看着少女如花娇面，忖道：“若这张俏脸上多了五根指印，我也当真作

孽了。”心中一软，手臂抬起，变掌为爪，抓向少女发髻。就在他变招的刹那，少女五指如白玉兰花一般，嫣然开放，严刚只听到嗤的一声，手掌剧痛，急忙飞腿横踢。少女红袖清舒，轻飘飘拍在他的足踝上，严刚好像踢中铁板，倒翻回去，“哗啦啦”一阵乱响，将身后的八仙桌压得粉碎。举起右手一看，只见五个血孔，鲜血汨汨流出，不禁惊怒交集。

学到了一些该学的东西~~

好书，要慢慢读，好。

很好的书，看完对我帮助很大

已经在看了，感觉很不错

good good good good God

如果你有和我一样的困扰，不知道如何起步去实践，或者实践不少，进步甚微，推荐你和我一起学习。

可以更好的方法，实践学习

京东发货就是快，而且货到付款很方便。

好！很好！非常好！

慢慢看，慢慢品，慢慢来。

替同事买的，应该还不错吧

还没看，朋友介绍的书。

有些技巧值得反复练习，总体来说步步哦

好书，外国人写书就是不一样，有自己独到观点

此书具体内容还没有看，看了介绍，不错！京东的速度和送货员的服务没得说，必须赞！

由实践出发，阐述深刻，语言流畅

通俗易懂，值得一看。

好好好好好好好好好！

生活中，我们会不止一次地面临这样的选择：我们究竟是满足于依靠自动导航去往目的地，还是更愿意在经历艰苦跋涉后一览众山小？我们究竟是要不经思考、一味地埋头苦干，还是要开动脑筋、积极练习？如果你选择后者，那么这本书将成为你奋斗历程中不可或缺的人生指南。
我们每天都在不停地练习。我们在练习如何和孩子互动，练习如何与同事共事。

书很好，小孩子喜欢，送货快，服务好

不错，送人很合适，讨厌的限制字数！！！！

为了孩子，你一定要读的一本书，每一位家长和老师！
连续8年位居全国畅销书排行榜，20世纪最有影响的作品之一33种文字全球发行，日本有史以来图书销量排行第一名，入选九年制义务教育小学语文课本，新华社、《人民日报》、《中国教育报》、《中国青年报》、《文汇报》、中央电视台等数百家媒体深度报道。
她写了日本有史以来销量最大的一本书，33种文字全球发行，拥有读者数千万；
她是亚洲第一位联合国儿童基金会亲善大使，足迹遍及地球的每一个角落；
她还是世界上最有名的电视节目主持人，拥有观众数十亿；
她被美国《纽约时报》、《时代》周刊、《新闻周刊》赞誉为日本最伟大的女性。
她就是小豆豆，黑柳彻子，一个因淘气，一年级就被退学的孩子。
这本书记录了她来到新学校后的一段真实时光，这段时光奠定了她辉煌一生的基础。

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

主要是多学习，有点用，加油。

正在看！！！！！！！！！！

物流速度快商品很给力

送货很快 都是按推荐的书单买的

解释为什么练习会让人进步

书非常不错，京东购书活动太划算了，就是没赶上之前的充值活动，心痛。希望下次有优惠活动能宣传力度大一点，下次还是朋友告诉我的。差

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

很有启发性，实操性强！！

名不副实，也许期望值过高

很不错，活动很给力 好评

感觉这本书上的很多东西都是很值得注意的

内容不错，快递给力。

练习，我们能更优秀。所以要来买书，学习

练习的力量，把事情做好，帮别人买的，很好的书，送货很快

练习是一种简单到极易被人忽略，却又无比强大的成功模式。一旦你开始练习，就意味着对世界宣布：我可以变得更好！练习极简单，又极复杂，每个渴望进步的人，无论从事什么行业，无论是领导者还是员工，都希望掌握练习的方法，抓住练习的规律，以把

事情做到更好。

书的内容还行，有些启发

一般般吧。。暂时没有太大感觉

好的方法总是有的啊只是没有想到而已！

多了解，多应用，才是最重要的

“很好”与“最佳”之间的差距不在于天赋或志向，而在于练习。因此，《练习的力量》成为了一本你不容错过的成功宝典。书中既不乏有据可循的法则，丰富多彩的实例，也有关于如何设计制定练习方案、如何开展练习活动的详实技巧与方法，可谓开创了同类题材书籍的先河。如果你想实现自我完善，或是帮助他人更进一步，那么《练习的力量》就是你的不二选择。这是作者为每一位读者准备的礼物。他们将开启完美之门的钥匙交到了读者手中。请握紧这把钥匙并加以善用。不要等待，就是现在。

——吉姆·库泽斯，畅销书《领导力》合著者；

圣塔克拉拉大学，列维商学院，院长执行理事

道格·莱莫夫再度重磅出击。在《练习的力量》一书中，他带领我们所有人向着成功迈进。如果你想超越自我（或是想助人一臂之力），这部集技巧与方法于一身的优秀作品将成为你探索途中的指南针。——丹尼尔·H.

平克，《驱动力》与《全新思维》的作者

这是一个恰逢其时、吸引眼球，而且并非遥不可及的命题！通过不断优化、明细训练步骤从而实现自我完善，这是追求成功路上的制胜法宝。——道格拉斯·R.

柯南特，金宝汤公司的前总裁、首席执行官、董事；

《纽约时报》畅销书《触点》作者；

美国培训与发展协会“职场学习与绩效”2012年度冠军

成功没有捷径，无论在课堂、赛场还是商场上都是如此。《练习的力量》的作者为我们呈现了一幅清晰而且切实可行的蓝图，它指引我们培养练习的习惯从而确保能获得持久的成果。我尤其希望那些有追求、有抱负的人能研读本书。通过努力并按照书中所教的训练方法加以实践，我相信我们一定可以做到更好。——米歇尔·D.

艾斯纳，华特迪斯尼公司前董事长、首席执行官；纳特公司创始人；斯纳基金的创始人之一

《练习的力量》为那些信奉以人为本的机构和单位奉上了一部宝典，它以一种可能已经被遗忘的，简单却又强大的方式帮助人们成长、进步。我们的学校、学校领导还有教师必须具备引领学生走向成功的能力，而我坚信《练习的力量》为此创造了必要条件。

——琼·克劳德·白沙，芝加哥公立学校首席执行官

我几乎是一口气读完了《练习的力量》，我想方设法地让它们在我的实际工作中大放异彩。在希斯兄弟、阿图尔·加万德、丹尼尔·可伊尔、马库斯·白金汉、丹尼尔·威林

厄姆和其他人的研究基础上，本书作者着眼于一个堪称经典的问题——知道该做什么和付诸实际行动之间究竟相距多远——并提供了42条充满智慧且易于操作的法则来缩短两者之间的距离。每条法则都脱胎于一个故事，并以一种让读者倍感亲切的口吻娓娓道来，它让阅读的过程变得妙趣横生。每条法则其实都是一种详实具体、便于执行的方法，能够帮助我们和那些我们正在训练的人，做好我们一直想做却又不知该从何下手的事情。

各种图书收获真是非常大

刚开始看，还没有什么感觉。

咱们徐徐商议不迟！”一人大声叫道：“若不然

感觉不错，目前还没看完

内容不错，值得一看。

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈

出了一步。
多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。
用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。
读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.
最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。
最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去，越做越好 [QY]"

挺好用的，可以考虑

朋友推荐，买来细读，值得一读，好书

好书

很好很好很浅有助于了

新书封面有折痕！

练习是一种简单到极易被人忽略，却又无比强大的成功模式！练习极简单，又极复杂，每个渴望进步的人，无论从事什么行业，无论是领导者还是员工，都希望掌握练习的方法，抓住练习的规律，以把事情做到更好。那些持续奋斗、成长和发展的入之所以成功，正是因为他们一直在不断地练习。
《练习的力量》作者通过大量发生在顶级运动员、专职教师、资深律师和经验丰富的外科医生身上的实例，有理有据地告诉我们生活中最重要的事情是如何在精心策划的练习方案指引下发生翻天覆地变化的。
通过阅读《练习的力量》，每个人都会悟出一条亘古不变的真理----通往成功的道路必然是由持之以恒的练习铺就而成。在本书中，作者立足42条具体、实际的法则，教会每个人利用那些经过仔细筛选且相对简单的方法，以帮助人们称为更好的自己。
这些练习法则包括：将练习变成一种习惯、优势练习、纠正错误而不是批评错误、准确无误地模仿、专注细节、行动为先、抓住重点、高效沟通、统筹兼顾等等。《练习的力

量》一书中涉及的方法，一直被大多数教师、经理、企业管理者实践，所有遵循这些方法的人，都成功掌控了自己的工作和生活，并从中获得了无限快乐和幸福。作者简介道格·莱莫夫，哈佛商学院的工商管理硕士，美国畅销书作家、权威教育家、著名培训师。

道格是教育、发掘人类潜能、积极心理学等方面的权威专家。不仅如此，他还是全美培训界最引人注目的明星，他关于练习的理念和方法，一直被大多数教师、经理、企业管理者实践，所有遵循这些方法的人，都成功掌控了自己的工作和生活，并从中获得了无限快乐和幸福。他还撰写了畅销书《像冠军一样教学》（Teach Like a Champion）

艾丽卡·伍尔韦，非凡学院团队的首席主管。她和她的团队每年都要培训成千上万的绩效卓越的学校、企事业单位的员工，让他们能够成功地胜任自己的工作。

凯蒂·叶兹，纽约非凡学院分院创始人。她曾参与全美广受推崇的“新型领导者”项目。

练习是一种简单到极易被人忽略，却又无比强大的成功模式！练习极简单，又极复杂，每个渴望进步的人，无论从事什么行业，无论是领导者还是员工，都希望掌握练习的方法，抓住练习的规律，以把事情做到更好。那些持续奋斗、成长和发展的入之所以成功，正是因为他们一直在不断地练习。

《练习的力量》作者通过大量发生在顶级运动员、专职教师、资深律师和经验丰富的外科医生身上的实例，有理有据地告诉我们生活中最重要的事情是如何在精心策划的练习方案指引下发生翻天覆地变化的。

通过阅读《练习的力量》，每个人都会悟出一条亘古不变的真理----通往成功的道路必然是由持之以恒的练习铺就而成。在本书中，作者立足42条具体、实际的法则，教会每个人利用那些经过仔细筛选且相对简单的方法，以帮助人们称为更好的自己。

这些练习法则包括：将练习变成一种习惯、优势练习、纠正错误而不是批评错误、准确无误地模仿、专注细节、行动为先、抓住重点、高效沟通、统筹兼顾等等。《练习的力量》一书中涉及的方法，一直被大多数教师、经理、企业管理者实践，所有遵循这些方法的人，都成功掌控了自己的工作和生活，并从中获得了无限快乐和幸福。作者简介道格·莱莫夫，哈佛商学院的工商管理硕士，美国畅销书作家、权威教育家、著名培训师。

道格是教育、发掘人类潜能、积极心理学等方面的权威专家。不仅如此，他还是全美培训界最引人注目的明星，他关于练习的理念和方法，一直被大多数教师、经理、企业管理者实践，所有遵循这些方法的人，都成功掌控了自己的工作和生活，并从中获得了无限快乐和幸福。他还撰写了畅销书《像冠军一样教学》（Teach Like a Champion）

艾丽卡·伍尔韦，非凡学院团队的首席主管。她和她的团队每年都要培训成千上万的绩效卓越的学校、企事业单位的员工，让他们能够成功地胜任自己的工作。

凯蒂·叶兹，纽约非凡学院分院创始人。她曾参与全美广受推崇的“新型领导者”项目。

。

东西不错！

通过练习来改变自己，这是一本可读性非常强的书，强烈推荐！！！！

还在看，有些内容写的不错，值得一看。

联系有一定的好处及效率

[illegible]

老刘就知道把妹，没办法忍耐了。~

一种简单到极易被人忽略，却又无比强大的成功模式！
席卷欧美的练习狂潮，为你带来通往成功的强劲力量！
一旦你开始练习，就意味着对世界宣布：我可以变得更好！
无论在生活还是工作中，我们都热衷于竞争，喜欢大获全胜的感觉，我们在人生的赛场上欢呼呐喊的同时，更应该记住成功背后被汗水浸透的日子，把握好练习的每分每秒，只有这样才能获得持久的成功。
我们应该时刻记住成功永远是由一个又一个极细小的练习组成的。
如果你想超越自我，实现自我完善，或是帮助他人更进一步，那么《练习的力量》就是你的不二选择。

隔天到达，不是一般的快，京东购物，发货神速

京东的书，一如既往的好，第2天就到货

不错哦，很好用,推荐！

很好用，给公司买的，非常好的书

商品不错，帮同事买的，全新的书，快递员也很快

六一节的礼物。物流服务很不错。

不错的书。

如果你想超越自我，实现自我完善，或是帮助他人更进一步，那么《练习的力量》就是你的不二选择。

书很不错，值得购买。

很满意！快递很快！昨天晚上拍的今天就收到了！

通俗易懂，对自己的人生有一定的启发，正在阅读中，感觉是正版的。

《练习的力量》，很有启发的一本书，练习需要不断的重复，但是不断的重复不等于练习，很多道理都知易行难，贵在坚持。

商品质量不错，值得购买

挺好的，都收到了！！！！

这段时间，唯一一本静下心来读完的书，感慨很多。有很多可借鉴之处。就像书中所说的，我们每天都在不停地练习。我们在练习如何和孩子互动，练习如何与同事共事。但是练习必须得法才能卓有成效。事实上，我们需要磨炼的事情不胜枚举：如何举办一次不冗长拖沓的会议，如何倾听配偶说话，如何在拥挤的通勤路上维持应有的风度而不是张口就骂。我们应该时刻记住成功永远是由一个又一个极细小的练习组成的。只有善于练习，才能抓住练习的规律，把事情做到更好。

不错，书中的练习法则充满智慧，而且效果也蛮好的。可以运用在自己的生活和工作中。任何事情其实通过练习之后，都能变得更好，不是吗？人们通常会为自己不愿意面对的改变找来各种理由，其实根本原因不过就是对事情把握不清：“我就是不知道该做什么、怎么做，因为我没有练习过如何面对这样的问题。”是的，正如亚里士多德所说的“正是我们不断反复做的事造就了我们”那样，练习是一种简单而强大的成功模式，它能以最简单、最直接的方式帮助我们成为更好的自己。因此，练习也许不应该被定义为一系列的专项训练和实战演练，而应该被视为一种机会，一种通过我们愿意尝试的方式，有目的、有策略地重复这些活动，从而更好地完善自我。事实证明：我们平时做什么能决定我们成为怎样的人，如果我们一直做着勇敢的事，我们就能成为勇敢的人。没错，通过练习，我们不仅能完成更难的工作，而且还能成为更加优秀的人。对于大部分的职业我们都持有一种先入之见，那就是当你取得了一定成绩时，练习也就戛然而止了。练习成了一种评判标准，它意味着你缺乏能力，你做得还不够好。但这绝不是事实！事实告诉我们：任何人都需要练习。如果能在日常的工作和生活中坚持不断练习，那么我们会具备一种优势，而正是这种优势会为我们带来前所未有的收获。它会让我们变得好上加好。

[练习的力量：把事情做到更好的42法则 \[Practice Perfect\]_下载链接1_](#)

书评

[练习的力量：把事情做到更好的42法则 \[Practice Perfect\]_下载链接1_](#)