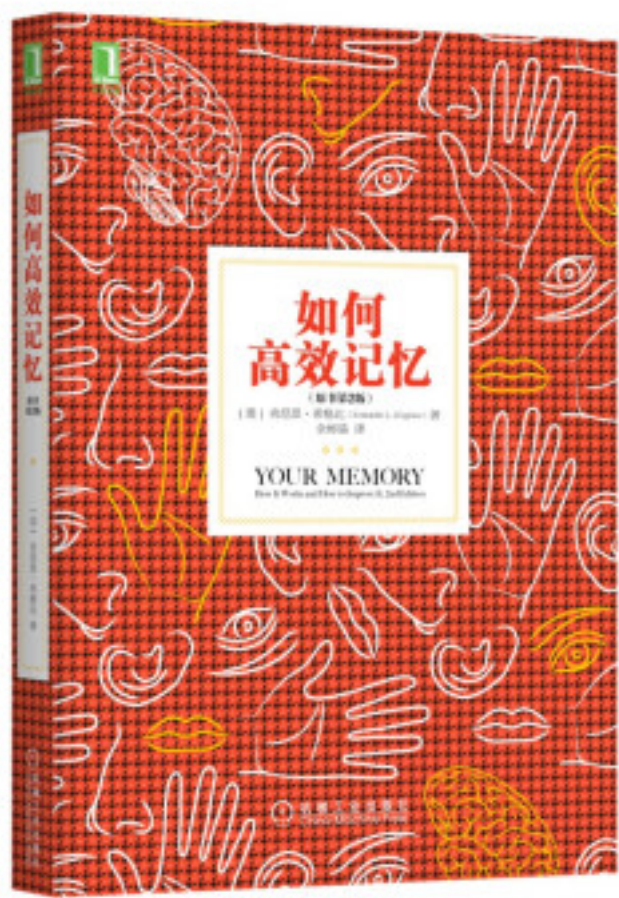


如何高效记忆



[如何高效记忆_下载链接1](#)

著者:[美] 肯尼思·希格比（Kenneth L.Higbee） 著，余彬晶 译

[如何高效记忆_下载链接1](#)

标签

评论

超级棒啊！纸张很好，印刷清晰，排版简洁，看起来不累眼睛。送了书签，而且凑近闻有书香味，不像有的书臭臭的刺鼻。买到这样的书好开心？

还没看，书不错的。书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。好好学

刻意练习说着简单做好真有些难

很好的一本书，收藏了好久，这次活动赶紧买了下来。值得一看哦，书的质量很好，纸张也不错。还没来得及读，但是书貌似挺火的，值得一看。

挺好的，内容还没看。反正包装纸都过关

是正版的，纸质很好，快递也很快，昨晚12点下单，今天晚上20点就买到了，好多年没有买书了呀，从知乎推荐过来呢，要好好研读下。

创新发展理论奠基人。朋友推荐。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

全书还是那种one paper book，即全书的道理一张纸就能说的明了。
全书大致说了三个方面的内容，第一学习需要思维的两种模式——专注模式和发散模式——相互配合来进行，专注模式适合初学并打下基础，发散模式适合转换思维、激活链接、迸发灵感。第二拖延症要不得，拖延症害死人，要养成好的习惯。第三要喜欢考试、经常考试、积极的面对考试。书中的观点基本点到为止，深度和可操作性都比较差，尤其第二和第三方面的内容让人有骗字数的感觉。
说说读过全书最大的收货吧，就是回想模式。

很著名的一本书，一直想看终于买了，读了几页感觉不错，看完应该能收获不小。

纸张不错，然后印刷也挺好，排版也挺好看的。我是听别人推荐。

最近在京东买了很多书，基本都是专业书籍，主要是京东的物流太及时了，不用等太久，一直喜欢京东自营，不错！继续加油

还没看 618活动很划算 喜欢收藏书 哈哈

不错，快递也很快，晚上开始慢慢拜读。喜欢在京东买书。质量不错。

经典的图书，期待一读！希望对我能有所帮助！

物流包装都不错，评价不错的书，期待看看。

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是不去评价 或者随便写写！但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。Thank you very much for the excellent service provided by Jingdong mall, and it is very good to do in warehouse management, logistics, distribution and so on. Delivery in a timely manner, distribution staff is also very enthusiastic, and sometimes inconvenient to receive the time, but also arranged for time to be delivered. At the same time in the mall management Jingdong cust.

不错 速度快 应该是正版的吧，字迹的颜色有一点点浅。

刻意练习，关键是执行。

买了四本书，都是自己喜欢的，很好。

期待已久，终于有了！赞一个！

感觉不错呢 应该会很实用 京东物流很快！

一次购买了很多书，主要以习惯，阅读，思维，行为，效率，管理为主，很多都是好评推荐的书籍，一起进步，一起成长！读书是一辈子的事！

书不错，印刷质量好，京东值得幸赖

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。

太开心了。，东西很好快递也棒哈哈哈哈

还不错，包装完整无损，准备看后再细评

就喜欢在京东买书，超级便宜，双11买了80本，够看一年的了！

学习之道，讲述学习方法的书。这次选的书质量非常棒。都是名品畅销书。质量优价格实惠，服务好。自从有了京东图书，就不去当当了。？

给考试狗考研党一些精神指引在怀疑自己的时候需要读一点这样的书来寻找一些慰藉原来大家前进的过程中都会遇到类似的问题

一下子买了好多书，喜欢京东自营的速度，太给力了，好好看书

书是正版，包装完美，感谢快递小哥，这么冷的天还送，非常棒，信赖京东一直就是这么帅气

读书是一种修行！京东的图书活动很多，希望在剁手中好好逼自己多看书吧！加油！京东的书籍都是正版！赞！

搞活动买的，
150减50，买了五本儿，送的挺快的，这本书质量挺好的，剩下的就是学习了

不错给儿子囤的

很不错的书，质量也不错。京东快递发货速度很快，送货速度很快很满意。贾森基德觉得好的宝贝好的不行不行宝贝新年你的那些不行不行不行不行不是不想念那些明星款宝贝自己想那些不行宝贝想不想念在家加班在哪里做了不行不行不行那些看那些不行吧好像有点空虚

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。顺商祺！ Thank you very much for the excellent service provided by Jingdong mall, and it is very good to do in warehouse management, logistics, distribution and so on. Delivery in a timely manner, distribution staff is also very enthusiastic, and sometimes inconvenient to receive the time, but also arranged for time to be delivered. At the same time in the mall management Jingdong

书中方法其实很早很小的时候就知道了 父亲老师学长也一次次明里暗里提醒过 但是一来没有此书作者运用很多专业的知识加以佐证 让我觉得很具有说服力很系统 第二人都是懒惰的 心中的小恶魔让我们 不愿意运用回想进行自我测试 却总是一遍遍的被动重复阅读 还是因为回想很辛苦很疲倦 尤其是很容易给人挫败感 而被动重复阅读 则是表面上给人一种能力错觉 以为已经掌握了这些内容 轻松的学习过程表面很欣喜 但是只有真正的付出 只有真正的面对困难与挑战面对自己内心的恐惧才能真正的掌握知识 就如书中所言 训练 尤其是对学习材料中最困难的部分更要刻意训练 这样才能那些拥有普通智力的人有机会上升到天赋异禀的境界 至于书中花费大量章节所描述的拖延症 我觉得配合 练习的心态一书阅读会更好 尤其在先阅读完练习的心态一书之后 会交相呼应 让你对拖延的原因以及策略有了更好的解读 还有一些观点都是很正确的 例如回忆的能力 即能够得到自己心中的想法 是学好知识的关键性标志之一 少做标记 没记住之前不要画重点 要先回忆等 以及参加考试时候由难入简法等 都是很有帮助的书是好书但掌握住精髓的组块并在学习中运用才是实质

这本书经久不衰，值得反复去读。就像你每天起床睡觉一样，你还记得要吃饭，有很多事情要做，但要高效记忆，你必须要有科学的方法和合理的实战。推荐去读……

我是我们村第一个网购的人。我们这里的人大部分都用小灵通，只有村长家有一部智能手机。当听说我要网购的时候，整个村子都震惊了，村长跑到我家对我爸说恁儿是不是疯了，媳妇也和我闹离婚这日子还过不过了，面对着重重的压力，我还是选择了在京东上网购，我相信这半年的工资不会白花。终于快递小哥穿着那红色的制服出现了，小哥就像下达圣旨一样神圣。当快递小哥依依不舍得把快递交到了我的手里时，我对他说：只要你好好努力，不出十年，你绝对也可以拥有。在快递小哥泛着泪花眼神的注视下，我颤抖着打开包裹，那一霎那我感觉我的眼睛都要闪瞎了。啊哦my god！此物只应天上有，只恨我读书少，无法用华丽的语词来形容它，我拿着它骄傲的站在村口，我仿佛我就是我们村的骄傲，顿时全村沸腾了，大姑娘小媳妇都拼了命的向我涌来，我不给他们摸，他们就要跳井。就连村花都红着脸要跟我回家，看着隔壁老王杀人的目光，才想起这是他花了一麻袋地瓜换来的老婆，吓得我赶紧把东西收起来，挤出人群落荒而逃。我为什么非要在京东购物，因为当天买到喜欢的商品，最迟第二天就可以送到手上，而自营商品最有保证，售后服务只要拨打客服热线，一句话的事儿，直接上门取件退货或换新。

人气书，物流快，支持京东

买了一堆，京东买书就是方便，送货上门，当天晚上下单，第二天早上就到了，看了一半，的确是本好书，天才是刻意练习出来的

收到此书，太喜欢了，世界上除了神童，天才都是通过后天努力，刻意练习成为专家??有目的的练习成为成为某一个领域的奇迹，如果你想改变自己，如果你想成就自己，如果你想成为这行业的顶尖人物，我见意值得推荐这三本书。
如果你在这个领域够牛，可以去最强大脑挑战一下?

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商家。这个商品还真好，非常喜欢，也很欣赏京东的售后服务和配送速度！真的不错，买东西就在京东买。选自营 没有错 更多正品保障 更多售后保障 更快到货和退换速度 无人能敌. 看天下网购 发货速度谁最快 答：京东商城 售后服务谁最好 答：京东商城 配送服务谁最强：京东商城，品质保障谁最棒 答：京东商城。
正所谓：要问电商哪家强，中国网购数京东
我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。

书包装严密，物流快速，搞活动时买了好几批，特别公道的价格，把持不住，虽然之前购买的好多也还没有看完，还是喜欢不停的在京东上屯书…

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。 Thank you very much for the excellent service provided by Jingdong mall, and it is very good to do in warehouse management, logistics, distribution and so on. Delivery in a timely manner, distribution staff is also very enthusiastic, and sometimes inconvenient to receive the time, but also arranged for time to be delivered.

At the same time in the mall management Jingdong cust

在知乎上看到的推荐，在学习之道上有很深的了解。希望能够有用，特别是帮助孩子提升学习成绩。

可以一读，内容是有理论支撑的，算是励志类型的专著。可以借鉴一下思路。内容还没有仔细阅读，也没有来得及研究，不够应该是性价比可以的。

值得的看看

一本好书，我的导师张辉一直推荐的，值得一读。本书会告诉你我们为什么要刻意练习和刻意练习要如何去做，在大脑中留下一个种子，学会学习，学会刻意练习!

本书是真正教方法的具备一定的现实运作功能，不像其他书籍那样空洞单调(请允许我说体验很差没有操作性)。

趁打折一次屯书，准备年前解决完，书的质量挺好，翻纸书的感觉比电子书好很多。

和此卖家交流，不由得精神为之一振，自觉七经八脉为之一畅，我在京东打滚这么多年，所谓阅人无数，与您交流我只想说：亲，你实在是太好了！你的高风亮节太让人感动了！本人对卖家之仰慕如滔滔江水连绵不绝，海枯石烂、天崩地裂，永不变心。交易成功后，我的心情竟是久久不能平静。自古英雄出少年，卖家年纪轻轻，就有经天纬地之才，定国安邦之智。而今，天佑我大中华，沧海桑田5000年，神州平地一声雷，飞沙走石、大雾迷天，朦胧中，只见顶天立地一金甲天神立于天地间，花见花开、人见人爱，这位英雄手持双斧，二目如电，一斧下去，混沌初开；二斧下去，女娲造人；三斧下去，小生倾倒。得此大英雄，实乃国之幸也、民之福也、人之初也，怎不叫人喜极而泣……看着交易成功，我竟产生出一种无以名之的悲痛感——啊，这么好的卖家，如果将来我再也遇不到了，那我该怎么办？直到我毫不犹豫地把卖家加到本人VIP组收藏了，我内心的那种激动才逐渐平静下来。可是我立刻想到，这么好的卖家，倘若别人看不到，那么不是浪费心血吗？经过痛苦的思想斗争，我终于下定决心，牺牲小我，奉献大我。我要以此评价奉献给世人赏阅，我要给好评……评到所有人都看到为止。

现在越来越喜欢京东了，喜欢买买买。而且每次活动之后都会感觉买的太少了。怎么办怎么办？后悔呀！

听了大咖读书会的介绍，购买。颠覆了以往的一些看法，本书内容严谨，很像一本科学著作。

和此卖家交流，不由得精神为之一振，自觉七经八脉为之一畅，我在网购买了这么多年，所谓阅商无数，但与卖家您交流，我只想说，老板你实在是太好了，你的高尚情操太让人感动了，本人对此卖家之仰慕如滔滔江水连绵不绝，海枯石烂，天崩地裂，永不变心。交易成功后，我的心情是久久不能平静，自古英雄出少年，卖家年纪轻轻，就有经天纬地之才，定国安邦之智，而今，天佑我大中华，沧海桑田5000年，神州平地一声雷，飞沙走石，大雾迷天，朦胧中，只见顶天立地一金甲天神立于天地间，花见花开，人见人爱，这位英雄手持双斧，二目如电，一斧下去，混沌初开，二斧下去，女娲造人，三斧下去，小生倾倒。得此大英雄，实乃国之幸也，民之福，人之初也，怎不叫人喜极而泣……看着交易成功，我竟产生出一种无以名之的悲痛感——啊，这么好的卖家，如果将来我再也遇不到了，那我该怎么办？直到我毫不犹豫地把卖家的店收藏了，我内心的那种激动才逐渐平静下来，可是我立刻想到，这么好的卖家，倘若别人看不到，那么不是浪费心血吗？经过痛苦的思想斗争，我终于下定决心，牺牲小我，奉献大我。我要以此评价奉献给世人赏阅，我要给好评……评到所有人都看到为止！

很高兴的一次购物搞活动的便宜的买了好多书以后还会这样买的五分没的说。

总结的非常实用和到位，专注+自律+耐心=练习的心态。这是学习3部曲的一本。收集来读的

京东的包装真是不忍直视，袋子很薄，还蹭破了，还好书不咋有问题，还凑合吧

和此卖家交流，不由得精神为之一振，自觉七经八脉为之一畅，我在京东买了这么多年，所谓阅商无数，但与卖家您交流，我只想说，老板你实在是太好了，你的高尚情操太让人感动了，本人对此卖家之仰慕如滔滔江水连绵不绝，海枯石烂，天崩地裂，永不变心。交易成功后，我的心情是久久不能平静，自古英雄出少年，卖家年纪轻轻，就有经天纬地之才，定国安邦之智，而今，天佑我大中华，沧海桑田5000年，神州平地一声雷，飞沙走石，大雾迷天，朦胧中，只见顶天立地一金甲天神立于天地间，花见花开，人见人爱，这位英雄手持双斧，二目如电，一斧下去，混沌初开，二斧下去，女娲造人

，三斧下去，小生倾倒。得此大英雄，实乃国之幸也，民之福，人之初也，怎不叫人喜极而泣……看着交易成功，我竟产生出一种无以名之的悲痛感——啊，这么好的卖家，如果将来我再也遇不到了，那我该怎么办？直到我毫不犹豫地把卖家的店收藏了，我内心的那种激动才逐渐平静下来，可是我立刻想到，这么好的卖家，倘若别人看不到，那么不是浪费心血吗？经过痛苦的思想斗争，我终于下定决心，牺牲小我，奉献大我。我要以此评价奉献给世人赏阅，我要给好评……评到所有人都看到为止！

书是好书，但是作者描述过于繁冗。总结下来就四条:1有目的的练习具有定义明确的特定目标。2有目的的练习是专注的。3有目的的练习包含反馈。4有目的的练习需要走出舒适区。

看到京东评价都好雷人，打算也弄一条100字的常用评价！买东西最多就在京东，因为京东送货快！售后服务还算满意！就是有的时候价格要比其他网站贵，所以要买到实惠的东西，只能挑在京东做活动时候买！之前好多东西没晒单评价，晒单评价还能送京豆，还能抵钱，以后多晒单评价！所以我想说两个字：好评！（此评价虽有且仅有两个字，却深刻地表达了买家深深的祝福与刻骨的情感，可谓言简意赅，一字千金，字字扣人心弦，催人泪下，足可见买家扎实的文字功底和信手拈来的写作技巧以及惨绝人寰的创新能力。实在是佩服佩服！再加上以感叹号收尾，点睛之笔，妙笔生花，意境深远，照应前文，升华主题，把买家的感情表达得淋漓尽致，给人无限感动和惆怅，有浑然天成之感，实乃评价中之极品，祝福中之绝笔。

好奇，有还几个版本，最终买了这版，京东比*当网的还合适，毫不犹豫就下手了，类似的买了好几种。京东配送的速度很快！很满意！

一时找不到书，买了图个心安？哇咔咔

收到宝贝,不由得精神为之一振,自觉七经八脉为之一畅,
我在打滚这么多年,所谓阅人无数,收到宝贝我只想,老板,你实在是太好了。
你的高尚情操太让人感动了。
本人对卖家之仰慕如滔滔江水连绵不绝,海枯石烂,天崩地裂,永不变心。
收到货后,我的心情竟是久久不能平静。
自古英雄出少年,卖家年纪轻轻,就有经天纬地之才,定国安邦之智,
而今,天佑我大中华,沧海桑田5000年,神州平地一声雷,飞沙走石,大雾迷天,
朦胧中,只见顶天立地一金甲天神立于天地间,花见花开,
人见人爱,这人英雄手持双斧,二目如电,一斧下去,混沌初开,二斧下去,女娲造人,三斧下去,
小生倾倒。得此大英雄,实乃国之幸也,民之福,人之初也,怎不叫人喜极而泣
.....看着宝贝,
我竟产生出一种无以名之的悲痛感--啊,这么好的宝贝,如果将来我再也买不到了,那我该怎么办?

直到我毫不犹豫地把我卖家的这个宝贝收藏了，我内心的那种激动才逐渐平静下来。可是我立刻想到，这么好的宝贝，倘若别人看不到，那么不是浪费卖家的心血吗？经过痛苦的思想斗争，我终于下定决心，牺牲小我，奉献大我。我要以此好价奉献给世人赏！

看了几天，我觉得原书外文版应该是写得很棒的。但这本书翻译得不太好，语意的翻译比较生硬拗口。

东西很好加入群高效和快速阅读群 182166669 讨论下吧。

[illegible]

好好练习，认真学习，大师不期待，熟练之。

杰出不是一种天赋 而是一种人人都可以学会的技巧 希望大家都能学会

第二天就收到了，正版，希望对孩子能有所帮助，学习有效率高效率完成，自己也看看，有好处！

京东的图书，多数质量没有问题，正品保障，价格适中，发货快速，服务态度好。只是这次包装太简陋了，只有一层塑料袋。？

买了十五本书，半价加用券价格合适，就入手了，全都有塑料膜，很整齐干净，爱书人和强迫症看了很舒服？

世上无难事只怕有心人。很多能力都可以通过刻意练习而得到提高。书质不错，快递速

度很快，非常满意的一次购买。

外表看着美观大气上档次。一直信任京东。质量不错，送货很快，服务很好！太漂亮，大气，档次高，超喜欢。货比三家，选的也好是辛苦啊?现在除了一碗热气腾腾的拉面，在强哥这里买不到其他的，只有你想不到没有买不到?上午下单，下午到家速度啊！看着还行货品不错，装了实用。质量可以。是值得购买不错不错不错！！！！！！用了还可以，刚开始用有点涩。很干净，质感也不错，价位适中，性价比一般吧。不错物流一天就到了整体感觉很不错，收到就用了，挺喜欢的，这个用的好，还要买多几个。物美价廉，用着看看吧，免去市场购物之劳，推荐答案我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，宝贝收到了，非常喜欢，质量很好，卖家热情，物流给力，非常愉快的一次购物，好评！

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾

外表看着美观大气上档次。一直信任京东。质量不错，送货很快，服务很好！太漂亮，大气，档次高，超喜欢。货比三家，选的也好是辛苦啊?现在除了一碗热气腾腾的拉面，在强哥这里买不到其他的，只有你想不到没有买不到?上午下单，下午到家速度啊！看着还行货品不错，装了实用。质量可以。是值得购买不错不错不错！！！！！！用了还可以，刚开始用有点涩。很干净，质感也不错，价位适中，性价比一般吧。不错物流一天就到了整体感觉很不错，收到就用了，挺喜欢的，这个用的好，还要买多几个。物美价廉，用着看看吧，免去市场购物之劳，推荐答案我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，宝贝收到了，非常喜欢，质量很好，卖家热情，物流给力，非常愉快的一次购物，好评！

很不错的书，字迹清晰。可以改进自己的学习方法，同时给下一代一个好的学习之道。

安德斯 艾利克森博士，（Anders Ericsson, PhD）

“刻意练习”法则研创者，佛罗里达州立大学心理学教授，康拉迪杰出学者。他专注于研究体育、音乐、国际象棋、医学、军事等不同领域中的杰出人物如何获得杰出表现，以及“刻意练习”法则在其中的作用。他是该领域世界顶*研究者之一。

艾利克森博士曾出版过这一主题的几部学术专著：《从平凡到卓越：前景与局限》《通向卓越之路》《剑桥专业特长与杰出表现指南》等。《刻意练习：如何从新手到大师》是他于2016年出版的畅销书，首次向大众读者普及“刻意练习”法则，这也是他首次出版的中文书。【精彩书评】

杰出不是一种天赋，而是一种技巧；这种技巧，你我都可以掌握。

——姬十三（分答&在行、果壳网创始人）

比1万小时理论更合理！想要成为任何一个行业的专家，你都需要刻意练习！

——樊登（樊登读书会创办人）

古人倡导“学而时习之”“知行合一”，就是要求去实践，学以致用。在我采访过的包括马云等上百位卓越企业家中，我发现每个人都有自己独特的学习方法和习惯，其中有目的的学习，在工作和生活中去刻意地练习与实践，都与本书有深

评分不针对本书内容 京东自营 书籍缺页很严重

我人在国外，在京东买完书后，托人带给自己。

拿到书后，发现很多页是空白，很失望。请看附图。

希望大家在重复类似的订购时，务必在出国前检查一下书籍。

我很希望京东客服给我个解释以及快捷有效的解决办法。

但我目前对此希望抱悲观态度。

作为京东的老钻石客户，我说说自己的一些第一印象和初步感受，作为，普通消费者，我觉得，有一定参考意义。

首先，这并不见得是一个好的改变，我看到这个东西，第一感受就是，京东又再搞花样，不诚信，不重视老客户，我的21万的成长值说作废就作废了，第一是非常气愤。。。京东也开始学阿里了，走在耍客户的路上。。。这个政策没有考虑之前高成长值客户的感受，非常不妥，你推出的东西不考虑老客户的体验，对自身品牌美誉度是严重打击。真的是no zuo no die! 第二，会对plus会员的销售有少量推动作用。

因为，plus可以无视这个京享值。。

第三，不会流失客户，但是会流失销量，本来，京东的价格就没有什么优势，客户宁可贵一些，也选择京东的原因主要有三：第一是物流快，第二是京东特色的等级制度（尤其是钻石客户，很愿意致力于维护自己的钻石地位，参考腾讯的多钻），第三是京东的售后。京享值直接把2搞没了，我自己而言，可以负责的说，以后那便宜选那，不会特意去京东了。

第四，本身设置就不合理，互动的加分太多。金钻客户大多不是年轻人，你搞那么多互动有什么用？因为他们基本懒得参与。

这个东西，其实并没有鸟用，京东自认为会拉动

挺好的 看了好多家，还*看了一下，还是这边的好，正品

呢爱伦坡带路外婆额嗲录取milk啦很牛，额你要去辣蛤蜊，基本上具备亏呢饭去了嗲。
测injure滴哦要去来哦的。

还没有读，不过相信内容有可读性，可以为生活、学习增添一种思路。作为人生指南或许有些不足，但是可以解决一部分的问题。

全新有塑封，希望能有所助益。拍下目录供其他人参考。京东物流很好。

书写的不错，刻意练习，我以为就是不断地重复某件事情，直到做的完美。其实不是，刻意练习，重点在可以，有目的，有计划的去练习，并且不断增加练习的难度，达到让你在很长一段时间没忘记不了的效果的练习，好书！

质量服务没得说，服务好，送货快。京东的双十一活动满满的诚意。大爱京东。

多人推荐，买来看看学习学习。

有些水 内容不丰富 还是电子书看看 觉得好再买啦

因为京东对于10元以上的书籍，如果你评价了，系统会根据你的回答的数字给你相应的积分。但是会有系统判定，比如你的评价如果存在多少的相似度，那么算你作弊。这样的话，有的人就抄一些网文上去。凑够字数可以获得相应的积分。积分的作用是可以京东换现金券。
我是银牌，可以200积分兑换20元，这样的话，基本上抄一段话算2元钱。
最好的是，购物的时候，这个现金券是可以叠加的。
很多人这样做，京东也没有人工审核去判定是否合适。所以很多人钻空子。
以前我是很不在意这些的，觉得无所谓小钱。但是后来我发现错了！！试了之后才发现可以差不多评价出1000分出来。
我大概在京东陆陆续续买了快6,7百元左右的书，都是在满200-100的时候买的，基本上折合一本原价40元的书不到15元可以买到，然后再继续这样可以通过返券的形式，相当于一本再减少2元，折扣相当可观了。

不过现在似乎都变了，因为出台了京豆说明-消费者帮助中心对于评价这一块变成了只要超过100字就会有资格获得豆，似乎京东也发现了大家没人去写那么多的评价，改成100字说不定有人就会认真点写了，毕竟几分钟的事情。

挺不错的书，好好学习，改变。成长！

要知道，金钱、权力、名望都是自己的福报，都是压自己的物啊，您能承载的了吗？靠什么承载，靠你的德行，靠你给社会创造的价值。
我们所能享受的一切，也都是自己的福报。譬如我吃得好，我穿得好，这些都叫福报。中国人讲惜食、惜衣，你要珍惜它，人贵惜福，你得珍惜自己的福报，而不要轻易去消耗它。
《了凡四训》上有一句话，我们一定要记得：百金财富必是百金人物，千金财富必定是千金人物。
一个人如果无故享受福报，或者无限制的消耗自己的福报，总有一天福报会殆尽，于是祸患就会到来。
为什么很多富豪都穿的那么简单？你看**几乎永远是一双布鞋，扎克伯格也喜欢穿很简单的衣服，这些人的内心太谦逊了，他们越用简朴的东西，内心越踏实，越安心。
相反，很多资历尚浅的年轻人，喜欢动辄就是名牌包包，动辄豪宅/豪车，在享受这些之前，你必须问自己一个问题：你给社会的贡献，撑得起这些享受吗？如果不，那就是在消耗自己的福报。你给社会做了多少贡献，你就可以安心的享受多少福报。
人，千万不要被胜利冲昏了头，成功的时候认为自己无所不能了。
越成功，越要如履薄冰，慎言慎行。

这本书是一本提高学习效率的一本书，每个人读的感受不一样！此书错过了，等于错过了…

这本书会教我们如何有效的学习，真的是本好书！书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，是真的！京东的快递超级给力！

很精致的书，外观精美，印刷质量很不错，主要是内容多我们帮助很大，很容易懂，已经是我床头书了

这可能是我做的最疯狂的一件事了！一下子买这么多书，说实话，我自己也不知道自己是怎么想的，也不知道自己有没有信心读完。你问谁让我买的，那我告诉你，是抖音爸爸让我买的。唯有健身和读书不负，希望这些书，会对我未来的生活有一些小小的改变，加油 ^ 0 ^ ~

书籍，非常不错，很好看，大赞京东

线性阅读，但不是字字阅读，感觉是脑表层过了下内容但没有走逻辑和深度存档，主要以快速获取浅层快感为目的，适合小说;略读，选择性段落或仅阅读段落首句，适合开卷做题和技术类杂志;扫读就是getkeyword，find函数，是标准的开卷题核心技巧，以前在看普通杂志中就是找下有没有想要的词句再决定是否阅读;视读，有点像看沉重的政务文章，对于结论性不强的句子进行过滤。读书得带着目的，根据作者笔锋而定，即便略读、扫读也是合理的选择，因为只要详读是痛苦的就可能放弃阅读，不如试着不包任何期望去试着“发现”点什么就是赚了的心里去过滤去迈进。

首先要喜欢并爱上自己的工作、改变自己原有的心态、不管工作差异、职位高低。都必须喜欢上，就如你喜欢了一样东西，喜欢了，那它在你心中就是最美的。当工作遇到困难时，一定不能放弃，放弃了就等于前面所做的一切都白做了；后面的一切将无法再延续。当工作进展顺利时，就要直率地表达出工作中所获得的欢乐；激励自己继续努力来获得更多的快乐；当工作做到有人褒奖时，就要诚心的表示感谢。把这种快乐和感动当做前进路上的精神粮食，然后继续全心全意地投入到艰苦的工作中去。充满热情对待身边的每一件大事小事，只要精神还在，成功就不会离我们太远。

书籍非常不错，价格实惠，很不错

非常不错，书籍棒棒，相信京东

一次性在京东买了好多书，家里的书几乎都是在京东买的，800多的书，付完才200多，很实惠

久闻大名，买来学习一下，做一个了解也是好的。

与已经购买的《刻意练习》相呼应，培养自己的练习心态——耐心、专注、自律。字迹清晰。

好好好好好好好好好好好好好好好好好好

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目、然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲，使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀，于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买，东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱，待打开包裹之时顿时金光四射：屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝，人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨且赞吾独具慧眼与时尚品位，产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌，实乃大家之风范，忠义之商贾！我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。

又是一年一度的书单消灭大作战，多重叠加的优惠力度还是挺大的，一本书的钱买一整套的

给亲戚孩子买的，老师说叫买，物流很快，还不错吧，物流给满分，哈哈哈哈哈。。。。。

买来学习，充实自己，京东优惠力度很赞，书也很好

书还没看，618买了好多，屯起来，不过去年618买的还没看完呢，真是买书如山倒，看书如抽丝

这个是给孩子买的，希望可以帮助他，拥有一个好的记忆方法学习工作都益处多多

读完一本书，却不记得讲什么？美剧看了一箩筐，英语还是没长进？公众号、指导书、牛人帖，一个都没落，却还是没有形成自己的学习体系？这些都是典型的低质量学习症状。

不了解学习的原理，就是在无效重复；缺乏有效的学习方法，就是在消耗天赋。本书从脑科学和心理学的*新研究出发，跨学科解读学习的原理，提供*全面的学习方法和思维模式：

大脑如何处理图形、文字、数字等信息，不同类型的学习匹配哪种信息通路

学艺术、学语言、学音乐、学数理??各种事物的学习原理有何差异

对于你而言，为什么A方法比B方法效果更好

如果你翻开这本书，我相信你对学习是认真的。 专注思维VS发散思维 记忆组块

提取练习 穿插学习法 机遇的法则 数学浸泡法 记忆宫殿法 间隔重复法 知识迁移

解释性提问法 学习类APP 数十项科学研究，绘制学习原理全景地图；

*全面的学习法则，通往精进之路。

走路、说话、系鞋带、骑自行车

从小到大，我们在不断试错、学习新事物、练习新技能的过程中成长起来。人生中值得去做的每一件事情，都需要练习。事实上，人生本身只不过是一个漫长的练习过程，一种永无止境的优化各种行为的努力。

虽然练习对我们如此重要，但是随着年龄的增长，我们渐渐失去了“练习的心态”，练习过程变成一种痛苦和煎熬：我们只盯着目标和成绩，内心充满压力和焦虑，因此在学习一项新技能时，经常刚开始就放弃，或者面对生活或工作的挑战，无法耐心又专心地应对。

适当的练习不是苦差事，而是一个有意义的过程，可以帮助你发展出耐心、专注与自律这样看似难以获得的优秀品质。

在这本迷人的小书中，作者提供了简单实用的方法，帮助我们建立一种“以过程为导向”的新视角，说明如何学习生活中任何方面的技能，从打高尔夫球，到从事商业活动，再到教育孩子。

如何培养耐心，专注于当下一刻，减少目标带来的压力和焦虑？简单而实用的4“S”方法能帮助你。

如何保持平静和客观，减少主观判断和内心纠结，对外在刺激超然度外？有效的方法就是冥想和辅助方法“DOC”。

小兔子要上床睡觉了；它紧紧抓著大兔子的长耳朵，要大兔子好好地听它说。

“猜猜我有多爱你？”小兔子问。“噢！我大概猜不出来。”大兔子笑笑地说。

“我爱你这么多。”小兔子把手臂张开，开得不能再开。

大兔子有双更长的手臂，它张开来一比，说：“可是，我爱你这么多。”

小兔子动动右耳，想：嗯，这真的很多。

“我爱你，像我举的这么高，高得不能再高。”小兔子说，双臂用力往上撑举。

“我爱你，像我举的这么高，高得不能再高。”大兔子也说。?? 这真的很高，小兔子想：希望我的手臂可以像大兔子一样。

小兔子又有个好主意，它把脚顶在树干上倒立了起来。他说：“我爱你到我的脚趾头这么多。”

大兔子一把抓起小兔子的手，将它抛起来，飞得比它的头还高，说：“我爱你到你的脚趾头这么多。”

小兔子笑了起来，说：“我爱你像我跳得那么高，高得不能再高。”它跳过来又跳过去。大兔子笑著说：“可是，我爱你，像我跳得这么高，高得不能再高。”

他往上一跳，耳朵都碰到树枝了。

跳得真高哇——小兔子想——真希望我也可以跳得像它一样高。

小兔子大叫：“我爱你，一直到过了小路，在远远的河

书籍非常不错，很棒，大赞

书籍非常不错，价格很美丽

这边书粗略读了一些电子版，买本书来又不想读了，还是惰性使然啊

书很好，双12买的，不像以前书有泡沫保护，书只是塑封了一下，回来的时候，快递箱也烂了，有本书也烂了，希望下次能包装好！

书已经收到了，京东活动购买的，物流快，书也很好的，屯书中。好评吧

时下，吾已浪迹网购数年，但觉世风日下，深知各店之猫腻甚多，不乏其闻。然，唯此店这宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往。乃至饭不能食，寝则不安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾所能而买。掌柜之热心与小二之殷切让人感染，感激涕零。打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处都是祥和之气。吾惊讶之余便是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与家人共赏此宝。夫则赞叹不已，不仅赞叹此宝物款型及做工，超高性价比！且赞吾独具慧眼与时尚品位，更予唇相赠。店主果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。此属大家风范，忠义之商贾，更无愧于皇冠之衔。吾不敢独享此宝，唯恐天谴。便有感而出此文，句句真言，字字肺腑。嗟！望网购江湖所需此宝之英雄志士无需货比三家，谨记唯此宝为首选也！

好书。很值得仔细阅读。印刷也好，可惜留边不大，笔记不好记。总体满意。

还没看，有时间学习一下，好评，感谢京东。

收到书很开心，真的很不错的一本书，京东快递很好，速度快服务态度好！！

字迹清晰，装订质量不错。内容不错，用忍者的方法训练自己坚持学习。

挺好的抢到的，很实惠，还没有用先看看再说吧啊

这本书特别棒，推荐了部门的每个人，要好好研究，对照执行

活动一次买了十几本书，京东速度棒棒的

首先物流很快 其次书本没有任何破损 甚至没有压痕。每本书都有一层透明包装 很好的。 内容还未看。

读完一本书，却不记得讲什么？ 美剧看了一箩筐，英语还是没长进？
公众号、指导书、牛人帖，一个都没落，却还是没有形成自己的学习体系？
就是冲这一点去看的，书中讲的，还得看我们自己怎么做

刚好需要刚好有，很好啊，很值得，很优惠，服务好了，速度还是很好，满意度提升了不少

一口气买了不少书，希望明年618之前可以看完。如果看不完，我就不再京东上买东西了。

网上评价很好，有时间看，

很喜欢在东东上网购 真的不错的 比其他网店实在 服务好 好喜欢 还会介绍朋友来

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我

刚刚读完才来评论，最喜欢京东的就是速度快，不像~，速度真的是受不了。再说说书，感觉也没啥特别新奇的观点，就是在勤奋的基础上提出来：走出舒适区，专注，即刻练习。好前段时间清华校长提出的杜绝“假努力”差不多，只是这里面提出来许多科学依据和许多实例，还是很值得一读的，特别是那些自己觉得特别努力还是进步很小的人。

【产品特色】？【编辑推荐】短短6周，阅读速度提高8倍，畅销20年经久不衰；世界速读大师、美国白宫御用读书教练的智慧结晶； 知乎53万大V陈章鱼力荐。本书是一本阅读指南，介绍了高效阅读的方法、技巧，阅读所应具备的广阔视野。它带领我们进入阅读这一美好的生活方式；以广阔的视野和明晰的路径进入阅读的世界。成千上万人通过自学本书中的方法成功将阅读速度提高了3倍、5倍甚至8倍。现在你也可以成为其中一员。突破快速阅读的法门现在就在你的股掌之中。你即将改变自己的阅读方式，从而改变你的生活。 【内容简介】毫无疑问，生活当中，你几乎每天都会面对来自四面八方的信息轰炸。本书首次提供了一种全新的自学模式，让你在简单易学的练习与训练中获得革命性阅读技巧。有了这些新方法，你将成为世界上阅读速度zui快的人之一。这本书能为你带来什么？ · 以你不敢想象的速度阅读，并以更清晰的方式思考。
· 快速吸收微信朋友圈、微博、订阅号中的信息。
· 在别人费劲读完一则新闻报道的时间里轻松浏览整份报纸。
· 用闲暇时间速读更多zui喜爱的书籍，得到更多愉悦。 ·

臣本布衣，躬耕于南阳，苟全性命于乱世，不求闻达于诸侯。先帝不以臣卑鄙，猥自枉屈，三顾臣于草庐之中，咨臣以当世之事，由是感激，遂许先帝以驱驰。后值倾覆，受任于败军之际，奉命于危难之间，尔来二十有一年矣。先帝知臣谨慎，故临崩寄臣以大事也。受命以来，夙夜忧叹，恐托付不效，以伤先帝之明，故五月渡泸，深入不毛。今南方已定，兵甲已足，当奖率三军，北定中原，庶竭驽钝，攘除奸凶，兴复汉室，还于旧都。此臣所以报先帝而忠陛下之职分也。至于斟酌损益，进尽忠言，则攸之、祗、允之任也。愿陛下托臣以讨贼兴复之效，不效则治臣之罪，以告先帝之灵。若无兴德之言，则责攸之、祗、允等之慢，以彰其咎；陛下亦宜自谋，以咨诹善道，察纳雅言，深追先帝遗诏。臣不胜受恩感激。 今当远离，临表涕零，不知所言。

不错的书，可借鉴之处不少，干货不少！只是不少理论是三四十年前，不知在日新月异的当代，是否能被新发现检验？！

书本来不错，主题很新颖。但是这家店的价格恶心到我了，搞活动是一套没活动又是一套，每次下单后第二天第几天就降价，有的还保价不了，说是使用优惠券，我气得醉了。

经常网购，总有大量的包裹收，有很多的评语要写！但是，总是写评语花掉了我大量的时间和精力！回头想想，我花了钱了，还要我花这么多的时间和精力来写评语是不是很不划算？所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。其次，在与卖家的沟通中，无论是前期咨询还是后期询问；卖家都能好好解答。另外，物流的速度也是可以接受的，偶尔有比较慢的物流，也希望大家可以耐心等待，毕竟卖家也不能控制物流的速度啊。相反，卖家比我们更希望能早日到货，我们能早点付款啊！希望卖家能再接再厉。把店铺做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。非常感谢你能看完。。

发货很快，外包装完整，好好学习，天天向上吧。

这本书，我粗略看了一下，觉得讲的还是挺细致的，建议购买，并认真实践，绝对有用。

图书满减券领券门槛设计的越来越科学了，根据京享值的高低和不同时间段领取不同优惠券。N久没看见过满200减100的优惠券了，这次终于碰到了一次，可以没有机会参与领券，老是忘记领大券的时间段和领券这件事情。稍微一忙，晚了30秒就几乎没机会了，网速也决定了抢券的成功率。以后有大的优惠活动，系统多多提前通知，注明领优惠券的不同时间段。

我让西西弗留在山下，让世人永远看得见他的负荷！然而西西弗却以否认诸神和推举岩石这一至高无上的忠诚来诲人警世。他也判定一切皆善。他觉得这个从此没有主子的世界既非不毛之地，亦非微不足道。那岩石的每个细粒，那黑暗笼罩搭讪每道矿物的光芒，都成了他一人世界的组成部分。攀登山顶的奋斗本身足以充实一颗人心。应当想象西西弗是幸福的。

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货。上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务

阅读中，看习惯了电子书，还是觉得实体书有感觉，希望提高自己的阅读理解能力。

此用户未填写评价内容

一直想提高自己的学习、阅读和记忆能力，就它了！

经常网购，总有大量的包裹收，有很多的评语要写！但是，总是写评语花掉了我大量的时间和精力！回头想想，我花了钱了，还要我花这么多的时间和精力来写评语是不是很不划算？所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。其次，在与卖家的沟通中，无论是前期咨询还是后期询问；卖家都能好好解答。另外，物流的速度也是可以接受的，偶尔有比较慢的物流，也希望大家可以耐心等待，毕竟卖家也不能控制物流的速度啊。相反，卖家比我们更希望能早日到货，我们能早点付款啊！希望卖家能再接再厉。把店铺做得更大更强，提供更多更好的东西给大家

一次性的把励志类的前20名书籍打包买了一遍，希望我能从中学到东西，在我的工作生活中起到良好的指引作用，碰上了开学季，价格很实惠.其实知识是无价的，不要在意价格.

读完一本书，却不记得讲什么？美剧看了一箩筐，英语还是没长进？
公众号、指导书、牛人帖，一个都没落，却还是没有形成自己的学习体系？
这些都是典型的低质量学习症状。
不了解学习的原理，就是在无效重复；缺乏有效的学习方法，就是在消耗天赋。
本书从脑科学和心理学的最新研究出发，跨学科解读学习的原理，提供全面的学习方法和思维模式：
大脑如何处理图形、文字、数字等信息，不同类型的学习匹配哪种信息通路
学艺术、学语言、学音乐、学数理??各种事物的学习原理有何差异
对于你而言，为什么A方法比B方法效果更好
如果你翻开这本书，我相信你对学习是认真的。

五本书，包装不错，希望物超所值。

大脑确实需要时刻运转起来，平常不咋用力记忆，都快生锈了。学一下高效记忆，内容写的不错，对我有所帮助？

本套书籍内容丰富详实，具有很强的启发性与指导性。值得推荐五星好评，还会复购的。

最近有本工具书横扫简书和豆瓣好评榜，《刻意练习：从新手到大师》是Anders Ericsson.Phd于2016年出版的畅销书，当所有人都以为能力出众源于“天赋”时，他通过研究众多天才童年受过专业训练的经验证明——天才的成就源于“正确的练习”，这种提高技能的黄金标准被定义为「刻意练习」。一、定义解释
刻意练习的本质是长时记忆，一方面通过精通元认知概念并将其加工拓展，另一方面是提纯主旨并类比应用到其他领域。与独自练习、单调重复的常规练习模式不同，刻意练习有6个明显特点：①特定情境：该行业领域必须存在竞争性，譬如，刻意练习的方法适用于比赛冠军、业绩销冠等目标，不适用于“成为出名的园艺师/一流的企业经理”……
正常升级流程：围绕重要成员→忙于外围→技能得到增长→进入核心圈→参与重要项目→成为专家。②专注沉浸：完全注意力集中在你的任务上。
③反省：自觉改正与及时反馈。
④突破旧限：身体偏爱稳定性，走出舒适区能让人提高能力上限，但用力过度会导致受伤，得不偿失。⑤刻意练习只看重有效的方法，不论新旧。
⑥单独刻意练习的时间要长，与导师接触频次要高。

东西收到了，求质量不错京东的书没问题都是正版快递速度杠杠的好评！

经常网购，总有大量的包裹收，有很多的评语要写！
但是，总是写评语花掉了我大量的时间和精力！
回头想想，我花了钱了，还要我花这么多的时间和精力来写评语是不是很不划算？
所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！
但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。
于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！
首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。
其次，在与卖家的沟通中，无论是前期咨询还是后期询问；卖家都能好好解答。
另外，物流的速度也是可以接受的，偶尔有比较慢的物流，也希望大家可以耐心等待，毕竟卖家也不能控制物流的速度啊。
相反，卖家比我们更希望能早日到货，我们能早点付款啊！
希望卖家能再接再厉。把店铺做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。

一位培训老师推荐，直到今年才买来看。我们的练习，真得做到刻意了吗

自从看了《学习之道》之后，就对华章心理的学习书非常有兴趣

性价比非常高，纸质优美，字迹清晰，包装非常细致，一点也没损坏，活动购买非常划算，孩子很喜欢。一直在京东买书，京东值得信赖。

正版书，质量很好，快递小哥更热情，给五星好评。

买了十五本书，半价加用券价格合适，就入手了，全都有塑料膜，很整齐干净，爱书人和强迫症看了很舒服?我听说还有另外一个版本的学习之道，不过我对围棋不感兴趣。
。

已收到 第一次买实体的 感觉还不错 手感 气味也差不多

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！所以在一段时

间里，我总是不去评价或者随便写写！但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。为京东的商品和服务点赞。
ThankyouverymuchfortheexcellentserviceprovidedbyJingdongmall

包装很好，价格优惠，希望能够有助于提高记忆，

同时介绍的一大批好书哈哈哈 京东快递很快很迅速

好书，买来屯着慢慢看，多读书少做爱！！好评

看了一点点感觉没啥用处，想通过这本书提高记忆可能性不大

一次买了不少书，价格优惠，是正版，包装很好。

物流快，服务态度好，内容合适。

买了那么多书，就懒得一本一本评价了，喜欢就看，别人说多了也没用，哈哈哈，618的确便宜不少，不废话啦，看书啦

毫无疑问，生活当中，你几乎每天都会面对来自四面八方的信息轰炸。
本书首次提供了一种全新的自学模式，让你在简单易学的练习与训练中获得革命性阅读技巧。有了这些新方法，你将成为世界上阅读速度zui快的人之一。
这本书能为你带来什么？
· 以你不敢想象的速度阅读，并以更清晰的方式思考。
· 快速吸收微信朋友圈、微博、订阅号中的信息。
· 在别人费劲读完一则新闻报道的时间里轻松浏览整份报纸。
· 用闲暇时间速读更多zui喜爱的书籍，得到更多愉悦。

- 商务信件、专业资料、技术性与通信类图书不再堆积如山。
- 几个月后还能轻松回忆起阅读内容的大部分细节。
- 快速阅读几个小时后眼睛不疲劳、精神不疲倦。
- 节省参加正式速读课程所需的上千元费用。

东西非常不错，发货速度快，赞一个

三本书两本破损，极度失望！

做活动很划算 一次买了非常多的书 希望考研成功
为考研的道路做好了准备铺好了垫脚石 我一定会成功的哈哈

很好的图书，详细说明了记忆的原理和一些记忆技巧

书的质量很好，让我们认识记忆的好书，只有认识了记忆，才能好好使用记忆

质量不错，还学习体会中

质量非常好，物流很给力，京东自营没的说，下回还会买。

[如何高效记忆_下载链接1](#)

书评

[如何高效记忆_下载链接1](#)