

# 刻意练习

## 课程概要：

课程以安德斯·艾利克森（Anders Ericsson）所著《刻意练习》书为蓝本，从中提炼出关键纲要，结合成人学习原理和实践经验整理为易理解和习得的提升能力的方法与工具。

课程围绕职场人士的关键专业能力的提升，而给出切实可行的能力提升训练方法——刻意练习。课程在探索刻意练习是什么、它为何如此有效，以及怎样在各种不同的情形中运用它的基础上，给出具体可行的关键行为训练内容如建立心理表征，并对照相应的岗位能力提供可能的训练方法如演讲能力提升的关键基础能力提升内容及训练方法。

刻意练习课程最终强调技能的基础练习、细节练习是专业能力提升的关键所在，要想获得满意能力效果，就得有计划的持续投入练习，没有任何捷径可走。

坚持刻意训练，是提高学习曲线优势，提高工作效率和降低成本最佳方法。

“刻意练习”法则由佛罗里达州立大学心理学教授，康拉迪杰出学者研创。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。他是该领域世界顶级研究者之一。

**课程对象：**新员工、各类专业及职能人员

## 课程收益：

- 1、快速理解刻意练习的核心原理
- 2、学会初步应用刻意练习关键技巧
- 3、掌握简单的个人能力提升学习设计方法

**课程时长：**2-3H

**目标：**掌握刻意练习的基础要领，初步学会有明确目标的学习方法，初步掌握理解并建立心理表征思维模式。认可刻意练习价值，后期通过实践逐步认可刻意练习的实践价值。

## 课程纲要：

1. 学习的一般方法
2. 刻意练习简介
3. 刻意练习四要素
4. 刻意练习步骤
- ✓ 明确练习目标

- ✓ 确定学习方法
- ✓ 建立心理表征
- ✓ 积极开拓创新
- 5. 用刻意练习创造全新体验
- 6. 刻意练习分享