

2014-5-26

By: Jim Mathis

一萬個小時的原則

THE '10,000-HOUR RULE'

我最近在美國密蘇里州堪薩斯市的考夫曼表演藝術中心當招待。Joshua Bell 是特別表演嘉賓，他是全世界最好的小提琴獨奏家之一。很多人把觀賞他的演奏會當成一生難得一次的經驗。別人述說我上次也曾觀賞過他的演奏，所以對我來說這可說是一生難得兩次的經驗。

這個經驗就很像每隔幾年就會發生的「百年最嚴重的水災」一樣。這不是在貶低 Joshua Bell 的技巧或是音樂天賦。事實上，天氣只是一個比喻，因為 Joshua Bell 音樂對耳朵來說就像是洪水排山倒海而來一樣。

聽 Joshua 的演奏讓我想起「一萬個小時的原則」。有人說學習技能成為專家，你必須要練習一萬個小時。當然，你個人的天資和練習的質素也會是你能到達什麼程度的重要因素。

但是這個數字似乎是對的。大部分的醫生必須要在醫學院至少一萬個小時以上、熟練的水管工和技師也需要一萬個小時的練習、MBA 的畢業生也許已經受過很高等的教育，但是他們必須在商業和專業的領域裡花更多時間去練習和工作，才能真正在他們的專業裡表現傑出。

一萬個小時的原則是什麼？一週工作 40 個小時，5 年大概就有一萬個小時。如果一個人每天練習吉他 1 個小時，27 年之後才會到達一萬個小時。

我和來自不同職場的人相處的經驗也證實了這個原則。這些人每天付出許多小時在他們技術和專業上。天資和天份被人過度強調，但如果你不去發展它，這項能力也不會變得傑出。另一方面，投入的時間和努力常被人低估，事實上努力和決心是可以把人帶到更高的境界。

我曾經聽說過，一個歌手或是音樂家在表演前必須要練習 100 次才算真正懂得這首歌。在我的專業—攝影裡，我拍超過一百萬張照片，花了大概七萬個小時做和攝影相關的工作，我相信這樣可以使我成為某一種程度的專家。當然，拍一萬次很糟的照片或是唱一萬次唱歌但唱的很糟也是有可能。但是一般來說，經驗和練習是無可取代的。舊約裡的箴言對此有很多相關的經文：

委身在長時間的練習。我們生在一個追求或是要求立見成果的時代，但是有些事情是沒有捷徑的，專業的成長就是其中之一。「耕種自己田地的，必得飽食；追隨虛浮的，卻是無知。」(箴言 12 章 11 節)。

評估自己所做的。如果你想在工作上以質素著稱，你必須投入許多工夫和花許多時間。「做工懈怠的，與浪費人為弟兄。」(箴言 18 章 9 節)。「諸般勤勞都有益處；嘴上多言乃致窮乏。」(箴言 14 章 23 節)。

吉姆·馬提斯在堪薩斯州陸路公園市經營一家照相館。他的專長是商業和影劇界人像。他也經營一所攝影學校。他還寫了一本書「一般民眾的高度攝影表現」，那是一本有關數碼攝影的書。他曾是一家咖啡店的經理，也曾是 CBMC 在堪薩斯州堪薩斯市和密蘇里州堪薩斯市的執行董事。

省思/討論題目

第一、你對一萬個小時的原則有什麼想法？你覺得它是否適用在專業成就上？

第二、你是否在某件事上投資了一萬個小時或更多的時間？你是否因此成為這個領域的專家或是有些成就？解釋你的答案。

第三、我們生活在一個強調快速的社會，最好每件事都像微波爐一樣快。我們如何去克服想要走捷徑的慾望，而願意付出時間來完成重要的目標呢？

第四、箴言裡談到「追隨虛浮」和「空談」兩件事，你是否在專業的領域裡看過這樣的事？它們如何阻礙長期的成功？

註：若你有聖經且想要看有關此主題的其他經文，請看：

箴言 10 章 4 節，15 章 19 節，20 章 4 節，22 章 29 節；馬太福音 5 章 13-16 節；歌羅西書 3 章 17、23 節；雅各書 2 章 14-17 節

— 全文翻譯出自台灣總會，CBMC 香港根據英文原文稍作修改

CBMC Hong Kong

地址: 香港九龍彌敦道 580G-K 號彌敦中心 9 樓 905 室

Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3905-8789

Email: enquiry@cbmc.org.hk

Web: www.cbmc.org.hk