

Отзывы о книге

«Это крайне важная книга. Сотни лет люди верили в миф о врожденном таланте. Ангела Дакворт меняет наше представление о том, как человек достигает вершин успеха. И мы ей безмерно благодарны».

Дейвид Шенк, автор книги «Каждый из нас – гений: Новый взгляд на генетику, талант и IQ»

«Впечатляющая книга. Автор утверждает, что вершины покоряются не обязательно одаренному от природы человеку, а тому, кто не сдается, кто готов переносить трудности, пережидать непогоду и совершать попытку за попыткой».

Эд Вистурс, семикратный покоритель Эвереста и автор книги «На вершину нет короткого пути»

«Мастерски написанная книга... Она убедительно доказывает, что успех приходит лишь к тем, кто посвящает себя начинаниям, несущим радость и чувство смысла».

Арианна Хаффингтон, автор книги «Процветать»

«Очень легко читается и очень убедительно написано. Изложенные в книге идеи могут изменить систему образования, управления и жизнь всех читателей. Эта книга – это вклад в национальное достояние».

Лоренс Сammerс, бывший министр финансов США, почетный президент Гарвардского университета

«Потрясающе... Ангела Дакворт проанализировала исследования психологов за несколько десятков лет, включила в книгу вдохновляющие истории успеха известных бизнесменов и спортсменов. Соединив все это со своим личным опытом, она создала набор стратегий, которые помогут вам и вашим детям увеличить мотивацию, страстно относиться к своим занятиям и быть более последовательным на работе и в школе».

Пол Таф, автор книги «Как дети добиваются успеха»

«Глубокое и занимательное исследование корней и предпосылок успеха. Автор рассматривает широко распространенные заблуждения и психологию стереотипов, заставляющих нас поднимать планку и вкалывать еще сильнее... Теорию автора лучше всего доказывает ее собственная история, проходящая красной нитью по всему тексту. Мы видим, как сочетание страсти и настойчивости создают твердость характера».

**Тори Берч, дизайнер и председатель
компании Tory Burch**

«Это очень важная книга... Ведущий специалист по исследованию твердости, силы характера написала книгу для широкой аудитории. Используя афоризмы и занятные истории, она показала, как мы и наши дети можем применять ее открытия на практике».

**Роберт Путман, профессор в вопросах государственной
политики Гарвардского университета и автор книг
«Боулинг в одиночестве» и «Наши дети»**

«Вдохновляющая книга... Весьма любопытная идея Ангелы Дакворт, что совершенно обычные люди благодаря самоконтролю и настойчивости могут достичь таких же высоких результатов, как и одаренные от природы. Дакворт считает, что наш психологический настрой не менее важен, чем природные задатки».

**Соледад О'Брайен, председатель
Starfish Media Group и бывший ведущий
передачи American Morning на канале CNN**

«Бесценно... В наши дни мы имеем практически неограниченный доступ к знаниям и информации, и автор книги описывает ключевые черты тех, кто способен извлечь пользу из этого. Эта книга вдохновляет читателей и настоятельно советует приложить все силы к тому делу, к которому лежит душа».

**Сал Хан,
создатель Академии Хана**

«Обожаю книги, оспаривающие общепринятые стереотипы. Эта книга – одна из них. Забудьте все, что вы знали об успехе и конкуренции с более талантливыми людьми, чем вы. Побеждает не самый умный, а тот, кто продолжает заниматься своим делом и не останавливается перед трудностями».

**Саймон Сайнек, автор книг
«Начните с вопроса – почему» и «Руководители едят последними»**

«Очень важная книга... Твердость характера рождается из любви и понимания своей цели. Это – безграничнаа страсть, сравнимая с острием бритвы, и вместе с тем хладнокровие и терпение. Ангела Дакворт создала шедевр, описав все перечисленные черты в подробностях, каких я не встречал ни у одного другого автора».

**Джошуа Вайцкин, шахматист мирового уровня,
мастер Тайцзицюань и автор книги «Искусство познания»**

«Идеальное сочетание серьезных научных изысканий, убедительных и к месту рассказанных историй, прекрасной и понятной прозы и примеров из личного опыта... Вне всякого сомнения, это – самая информативная и любопытная книга из тех, что мне довелось прочитать за последний год».

**Соня Любомирски, профессор Калифорнийского университета
в Риверсайде и автор книги «Как быть счастливым»**

«Эта книга попадает прямо в подкорку, то есть именно туда, куда надо... Книга бесцenna для преподавателей, желающих, чтобы их ученики добились успеха».

**Джоэл Кляйн, бывший руководитель
государственных школ Нью-Йорка**

«Автор книги дает то, что обещает! Дакворт делится историями, рассказывает о научных исследованиях, а также о позитивности, лежащей в основе любого успеха. Обязательно для прочтения».

**Барбара Фредриксон, автор книг «Позитивность» и «Любовь 2.0»,
президент Международной ассоциации позитивной психологии**

ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ ИЗ ЭТОЙ КНИГИ

Как связаны талант и достижение успеха — *Глава 1*

Какие качества есть у всех успешных людей — *Глава 1 и Глава 2*

Почему упорство чаще оказывается важнее таланта — *Глава 2 и Глава 3*

Почему талант выглядит привлекательнее, чем упорство, и чем грозит такой подход — *Глава 3*

Почему отсутствие таланта иногда позволяет стать более успешным, чем его наличие — *Глава 3*

Как люди со средними способностями становятся суперуспешными — *Глава 3*

Как оценить свое упорство: тест — *Глава 4*

Почему недостаточно просто ставить себе цели и зачем нужна жизненная философия — *Глава 4*

Какой совет вам может дать миллиардер Уоррен Баффет — *Глава 4*

Насколько важен высокий интеллект для достижения успеха: исследование величайших людей планеты — *Глава 4*

Откуда берется упорство — среда или наследственность — *Глава 5 и Глава 9*

Что такое созревание личности и как нам помогает в этом жизнь — *Глава 5*

Каковы четыре основных качества упорных людей — *Глава 5*

Как выбрать будущую профессию: советы успешных людей — *Глава 6 и Глава 7 и Глава 8*

Как найти свою страсть — *Глава 6 и Глава 8*

Как обрести мастерство — *Глава 7*

Как получать удовольствие от работы: поток — *Глава 7*

Что такое осознанная практика — *Глава 7*

Какая общая цель есть у всех успешных и упорных людей — *Глава 8*

Что такое призвание и как его найти — *Глава 8*

Кто упорнее — оптимисты или пессимисты — *Глава 9*

Как сформировать внутреннюю установку на рост у вашего ребенка — *Глава 9, Глава 10 и Глава 11*

Как стать оптимистом — *Глава 9*

Какой метод воспитания эффективнее для будущего успеха — строгий или либеральный — *Глава 10*

Что дают детям внеклассные занятия — *Глава 11*

Как научиться упорству и трудолюбию — *Глава 11 и Глава 12*

Как сообщество влияет на упорство и успешность личности — *Глава 12*

А Н Г Е Л А Д А К В О Р Т

Т В Е Р Д О С ТЬ
Х А Р А К Т Е Р А

КАК РАЗВИТЬ В СЕБЕ

ГЛАВНОЕ КАЧЕСТВО

УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ



Москва
2019

УДК 159.923.3
ББК 88.37
Д14

Angela L. Duckworth

GRIT

©2016 by Angela Duckworth

This edition published by arrangement with InkWell Management LLC
and Synopsis Literary Agency

Дакворт, Ангела.

Д14 Твердость характера. Как развить в себе главное качество успешных людей /
Ангела Дакворт ; [пер. с англ. А. Андреева]. — Москва : Эксмо, 2019. — 352 с. —
(Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-163046-1

Кто из первоклассников закончит школу с золотой медалью? Кто из юных скрипачей станет выдающимся музыкантом? Кто из принятых на работу менеджеров по продажам будет заключать многомиллионные сделки? Ангела Дакворт считает, что может почти со стопроцентной точностью ответить на эти вопросы. Она утверждает: успех человека имеет мало общего с талантом и врожденными способностями. Реальные достижения определяются совсем другими качествами. И ей сложно не верить. Все детство она слышала от отца: «Нет, ты у нас точно не гений», а в 35 лет получила премию Марк-Артура, которая во всем мире равнозначна официальному признанию гениальности того, кому она вручается.

Эта книга способна ответить на вопросы:

- Какое качество определяет выдающиеся достижения?
- Насколько это качество развито у вас или у вашего ребенка?
- Как развить его до максимума?
- Как найти свое призвание?
- Что лучше для жизненного успеха ребенка – теплая поддержка или жесткая дисциплина?

УДК 159.923.3
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-163046-1

© Алексей Андреев, перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Посвящается Джейсону

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ ТВЕРДОСТЬ ХАРАКТЕРА И ПОЧЕМУ ОНА СТОЛЬ ВАЖНА	15
ГЛАВА 1. ГЛАВНОЕ – НЕ СДАВАТЬСЯ	17
ГЛАВА 2. УВЛЕЧЕНИЕ ТАЛАНТОМ	30
ГЛАВА 3. УСИЛИЯ ЗАСЧИТЫВАЮТСЯ ДВАЖДЫ	51
ГЛАВА 4. А НАСКОЛЬКО УПОРНЫ ВЫ?	68
ГЛАВА 5. БОЛЬШЕ УПОРСТВА	93
ЧАСТЬ II. КАК ОБРЕСТИ УПОРСТВО	107
ГЛАВА 6. ИНТЕРЕС	109
ГЛАВА 7. ПРАКТИКА	131
ГЛАВА 8. ЦЕЛЬ И ПРИЗВАНИЕ	156
ГЛАВА 9. НАДЕЖДА	180
ЧАСТЬ III. РАЗВИТЕ УПОРСТВА: ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ	207
ГЛАВА 10. РАЗВИТИЕ УПОРСТВА У РЕБЕНКА	209
ГЛАВА 11. ИГРОВОЕ ПОЛЕ УПОРСТВА	234
ГЛАВА 12. КУЛЬТУРА УПОРСТВА	254
ГЛАВА 13. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	280
БЛАГОДАРНОСТИ	289
РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	293
ПРИМЕЧАНИЯ	296
ОБ АВТОРЕ	352

