

Ангела
Дакворт

УПОРСТВО

как развить в себе
главное качество
успешных людей



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Д14

Angela Duckworth
GRIT

Grit © 2016 by Angela Duckworth
This edition published by arrangement with InkWell Management,
LLC and Synopsis Literary Agency

Дакворт, Ангела.
Д14 Упорство : как развить в себе главное качество успеш-
ных людей / Ангела Дакворт ; [перевод с английского А. Ан-
дреева]. — Москва : Эксмо, 2022. — 304 с. — (Большие идеи
в саморазвитии).

ISBN 978-5-04-201750-6

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. А главное из них — УПОРСТВО. В книге Дакворт рассказывает, как развить это качество до максимума и найти свое призвание. А еще предлагает опросник, который позволяет определить свой уровень упорства и сравнить его с уровнем среднестатистического американца.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-201750-6

© Алексей Андреев, перевод
на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

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 сдаётся, 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 — вклад в национальное достояние».

*Лоренс Саммерс,
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 последовательными на работе и в школе».

*Пол Таф,
автор книги «Как дети добиваются успеха»*

Что вы узнаете из этой книги

- Как связаны талант и достижение успеха — *Глава 1.*
- Какие качества есть у всех успешных людей — *Главы 1 и 2.*
- Почему упорство чаще оказывается важнее таланта — *Главы 2 и 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.*
- Насколько важен высокий интеллект для достижения успеха: исследование величайших людей планеты — *Глава 4.*
- Откуда берется упорство: среда или наследственность — *Главы 5 и 9.*
- Каковы четыре основных качества упорных людей — *Глава 5.*

- Как выбрать будущую профессию: советы успешных людей — *Главы 6, 7 и 8.*
- Как найти свою страсть — *Главы 6 и 8.*
- 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.*
- Какой метод воспитания эффективнее для будущего успеха: строгий или либеральный — *Глава 10.*
- Что дают детям внеклассные занятия — *Глава 11.*
- Как научиться упорству и трудолюбию — *Главы 11 и 12.*
- Как сообщество влияет на упорство и успешность личности — *Глава 12.*

Посвящается Джейсону

Оглавление

Отзывы о книге 3

Что вы узнаете из этой книги 5

Предисловие 11

ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ ТВЕРДОСТЬ ХАРАКТЕРА, И ПОЧЕМУ ОНА СТОЛЬ ВАЖНА

Глава 1

Главное — не сдаваться 17

Глава 2

Увлечение талантом 30

Глава 3

Усилия засчитываются дважды 44

Глава 4

А насколько упорны вы? 52

Глава 5

Больше упорства 73

ЧАСТЬ II. КАК ОБРЕСТИ УПОРСТВО

Глава 6

Интерес 89

Глава 7

Практика 97

Глава 8

Цель и призвание 111

Глава 9

Надежда 123

ЧАСТЬ III. РАЗВИТИЕ УПОРСТВА: ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ

Глава 10

Развитие упорства у ребенка 145

Глава 11

Игровое поле упорства 174

Глава 12

Культура упорства 191

Глава 13

Заключение 206

Благодарности 217

Рекомендованная литература 222

Примечания 226

Алфавитный указатель 294

Об авторе 302