

ПЛЮС **1** ПОБЕДА

## **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 сдастся, 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 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 последовательным 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 — *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*

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

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

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 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 — *Глава 11 и Глава 12*

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

*Посвящается Джейсону*



# СОДЕРЖАНИЕ

|  |            |
|--|------------|
| <b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>   | <b>11</b>  |
| <b>ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ ТВЕРДОСТЬ ХАРАКТЕРА<br/>И ПОЧЕМУ ОНА СТОЛЬ ВАЖНА</b> | <b>15</b>  |
| 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         |
| <b>ЧАСТЬ II. КАК ОБРЕСТИ УПОРСТВО</b>                                      | <b>107</b> |
| ГЛАВА 6. ИНТЕРЕС   | 109        |
| ГЛАВА 7. ПРАКТИКА  | 131        |
| ГЛАВА 8. ЦЕЛЬ И ПРИЗВАНИЕ  | 156        |
| ГЛАВА 9. НАДЕЖДА   | 180        |
| <b>ЧАСТЬ III. РАЗВИТЕ УПОРСТВА: ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ</b>                        | <b>207</b> |
| ГЛАВА 10. РАЗВИТИЕ УПОРСТВА У РЕБЕНКА                                      | 209        |
| ГЛАВА 11. ИГРОВОЕ ПОЛЕ УПОРСТВА  | 234        |
| ГЛАВА 12. КУЛЬТУРА УПОРСТВА  | 254        |
| ГЛАВА 13. ЗАКЛЮЧЕНИЕ   | 280        |
| <b>БЛАГОДАРНОСТИ</b>   | <b>289</b> |
| <b>РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>  | <b>293</b> |
| <b>ПРИМЕЧАНИЯ</b>  | <b>296</b> |
| <b>ОБ АВТОРЕ</b>   | <b>352</b> |



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда я была маленькой, мне часто приходилось слышать слово «гений». Это слово всегда произносил мой отец. Он нередко к месту и не к месту повторял: «Нет, ты у нас точно не гений!» Это заявление могло прозвучать во время обеда, в рекламную паузу между частями сериала или после того, как отец плюхнулся на диван с газетой в руках.

Я даже и не помню, что отвечала ему на это замечание. Может быть, делала вид, что не слышу его слов.

Мой отец вообще любил поговорить о гениях и таланте, а также о том, кто наделен талантом и в какой мере. Его очень волновал вопрос, насколько умен он сам. И его очень заботило, насколько умны и талантливы члены его семьи.

Я была не единственным домочадцем, лишенным таланта. Талантом не были наделены ни мой брат, ни моя сестра. И такое положение дел отца крайне расстраивало. Он переживал, что ждет его малоодаренных детей в будущем и чего они смогут достичь.

Два года назад мне присудили грант Мак-Артура<sup>1</sup>. Дело в том, что никто никогда не подает документы на получение этого гранта. Никто

---

<sup>1</sup> Грант Марк-Артура — награда, которая ежегодно предоставляется фондом Джона и Кэтрин Мак-Артур обычно от 20 до 40 гражданам или резидентам США, «демонстрирующим исключительные достижения и потенциал для долгой и плодотворной творческой работы». Эту стипендию иногда называют «грантом для гениев». В настоящее время сумма гранта составляет 500 тысяч долларов, которые выплачиваются поквартирно в течение пяти лет. — *Здесь и далее: прим. ред.*



никогда не просит своих коллег или друзей подать документы, чтобы тебе присудили эту стипендию. Собирается комитет светил в той или иной области науки, состав которого никому не известен, и решает, что кто-то делает важное дело и его работу необходимо отметить.

Когда мне неожиданно позвонили и сообщили, что мне присудили этот престижный грант, я была удивлена и очень благодарна. Потом я вспомнила отца и его оценку моего умственного потенциала. На самом деле отец был совершенно прав — я получила стипендию отнюдь не благодаря тому, что оказалась умнее моих коллег-психологов. Можно сказать, у отца был правильный ответ («Нет, она не гений»), но на неверно поставленный вопрос («Должна ли она быть гением?»).

Получивших грант извещают за месяц до официального объявления имен номинантов. Мне сказали, что я не должна никому, кроме мужа, говорить об этом. Целый месяц я размышляла, в какой странной ситуации оказалась. Мне многократно повторяли, что я не гений, но в конце концов я получила стипендию, подтверждающую мои таланты. Более того, эту стипендию я получила за свою работу, доказав, что успех зависит не от врожденного дара, а от нашей страсти и упорства в деле.

В день, когда объявили имена номинантов стипендии Мак-Артура, я зашла в дом родителей. Мать и отец уже знали, что я получила престижный грант, им постоянно звонили с поздравлениями мои тети и другие многочисленные родственники. Когда шквал звонков поутих, отец повернулся ко мне и сказал:

— Я тобой горжусь.

Конечно, я многое могла бы ему ответить, но ограничилась фразой:

— Спасибо, папа.

Однако в тот момент мне очень хотелось вернуться во времена моего детства и сказать ему то, что я знаю сейчас. Я бы могла ответить отцу:

— Папа, ты говоришь, что я не гений. Я не буду с этим спорить. Есть много людей гораздо умнее меня. Но я вырасту и буду любить свою работу столь же сильно, как ты любишь свою. И у меня будет не просто работа, у меня будет *призвание*. Каждый день я буду выкладываться на работе. Если у меня что-то не будет получаться, я не сдамся,

а преодолею все трудности. Я не самый умный человек, но зато я буду самой упорной.

И потом я добавила бы вот что:

— В конце концов, папа, упорство может оказаться не менее важным и ценным, чем талант.

Сейчас у меня есть научные доказательства этому. Более того, я уверена в том, что упорство можно развивать, и знаю, как именно это делать. В этой книге вы найдете все, что я поняла об упорстве.

Когда я дописала книгу, я пришла в дом родителей и прочитала отцу весь текст. К тому времени он уже почти десять лет страдал от болезни Паркинсона, поэтому, если честно, я не уверена, что он все понял. Тем не менее отец внимательно слушал и посмотрел на меня, когда я закончила чтение. Мне показалось, что он смотрел на меня целую вечность и потом улыбнулся.





*Часть I*

ЧТО ТАКОЕ  
ТВЕРДОСТЬ ХАРАКТЕРА  
И ПОЧЕМУ ОНА  
СТОЛЬ ВАЖНА