

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 успешных людей / Ангела Дакворт ; [перевод с английского А. Андреева]. — Москва : Эксмо, 2022. — 304 с. — (Большие идеи в саморазвитии).

ISBN 978-5-04-162764-5

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 978-5-04-162764-5

© 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

Предисловие

Когда я была маленькой, я часто слышала слово «гений». Его 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 плюхался на диван с газетой.

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

Мой отец вообще любил поговорить о гениях и таланте, а также о том, кто наделен особенными способностями 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. Выдающимися способностями не обладали ни брат,

ни сестра. И это крайне расстраивало отца. Он переживал о том, что ждет его малоодаренных детей в будущем и чего они смогут достичь.

Два года назад мне присудили грант Макартура¹. Дело в том, что никто никогда не подает документы на его получение. Никто никогда не просит своих коллег или друзей отправить заявку, 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 интеллектуального потенциала. На самом деле отец был 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 неверно поставленный вопрос («Должна ли она быть гением?»).

Я долго размышляла, в какой странной ситуации оказалась. Мне многократно повторяли, что я не гений, но в конце концов я получила стипендию, подтверждаю-

¹ Грант Макартура — награда, которая ежегодно предоставляется фондом Джона и Кэтрин Макартур гражданам или резидентам США обычно от двадцати до сорока лет, «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 поквартально в течение пяти лет. — Здесь и далее: *прим. ред.*

щую мои таланты. Более того, я получила ее за свою работу, доказав, что успех зависит не от врожденного дара, а от страсти к своему делу и упорства в нем.

В день, когда объявили имена номинантов стипендии Макартура, 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 в детство 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, а *призвание*. Каждый день я буду выкладываться по полной. 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 этом качестве.

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 выслушал и посмотрел на меня, когда я закончила чтение. Мне показалось, что он смотрел на меня целую вечность, а потом отец улыбнулся.

Часть I

**ЧТО ТАКОЕ
ТВЕРДОСТЬ
ХАРАКТЕРА,
И ПОЧЕМУ ОНА
СТОЛЬ ВАЖНА**
