

**Твердость характера. Как развить в себе  
главное качество успешных людей**  
Ангела Дакворт

**Grit: The Power of Passion and  
Perseverance**  
Angela Lee Duckworth

1. Жизненный успех в огромной степени зависит от того, с каким упорством мы добиваемся долгосрочных целей. Природные способности играют куда меньшую роль.
2. Твердость характера включает в себя четыре компонента: интерес, практику, цель и веру.
3. Интерес не рождается сам собой, его нужно активно искать, развивать и присваивать.
4. Настоящее мастерство = талант × усилия. А великие достижения = мастерство × усилия. Мы видим, что, в отличие от таланта, усилия фигурируют в обоих уравнениях.
5. Метод осознанной практики подразумевает выявление одного аспекта для проработки, сосредоточенное внимание к своим действиям, а также получение обратной связи от значимых для вас людей.
6. Найти свое призвание, обрести и сохранить страсть к делу поможет иерархия целей. Цели бывают: 1) высшими (только одна в каждом аспекте жизни), 2) средними (отвечают на промежуточный вопрос «зачем?»), 3) низшими (задачи, решение которых продвинет вас к достижению средних целей).
7. Глобальная цель всегда связана с окружающими людьми. Осознав, как ваша работа улучшает жизнь других, вы найдете свое призвание.
8. Вера в свои силы и установка на развитие помогут пережить сложные времена.
9. Чтобы развить твердость характера самостоятельно, изнутри наружу, развивайте и углубляйте свои интересы. Ставьте масштабные цели, старайтесь превзойти себя. Старайтесь оптимистично смотреть на мир и воспринимать трудности как возможности. Помочь освоить оптимистический взгляд на мир может когнитивный психолог.
10. Обратитесь к помощи других людей, чтобы развить твердость характера извне. Родители, учителя, тренеры, наставники, начальники и друзья поддержат в трудную минуту и помогут не сдаться, когда опускаются руки.

# Твердость характера

Ангела Дакворт

Ключ к выдающимся достижениям – не талант и врожденные способности, а особая смесь настойчивости и страсти к своему делу, которую Ангела Дакворт называет твердостью характера.

