



HZ Online
智慧在线

练习的心态

如何培养耐心、专注和自律

[美] 托马斯 M. 斯特纳 (Thomas M. Sterner) 著
王正林 译

The Practicing Mind

Developing Focus and Discipline in Your Life



机械工业出版社
China Machine Press

练习的心态

如何培养耐心、专注和自律

[美] 托马斯 M. 斯特纳 (Thomas M. Sterner) 著
王正林 译

* * *

The Practicing Mind

Developing Focus and Discipline in Your Life



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

练习的心态: 如何培养耐心、专注和自律 / (美) 托马斯 M. 斯特纳 (Thomas M. Sterner) 著; 王正林译. —北京: 机械工业出版社, 2016.11 (2017.3 重印)

书名原文: The Practicing Mind: Developing Focus and Discipline in Your Life

ISBN 978-7-111-55310-6

I. 练… II. ①托… ②王… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 257346 号

本书版权登记号: 图字: 01-2016-7122

Thomas M. Sterner. The Practicing Mind: Developing Focus and Discipline in Your Life. Copyright © 2005, 2012 by Thomas M. Sterner.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2016 by China Machine Press.

This edition arranged with New World Library through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 New World Library 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

练习的心态: 如何培养耐心、专注和自律

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 朱婧璇

责任校对: 董纪丽

印 刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

版 次: 2017 年 3 月第 1 版第 4 次印刷

开 本: 147mm × 210mm 1/32

印 张: 5.75

书 号: ISBN 978-7-111-55310-6

定 价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

HZBOOKS

华章心理
Psychological



{ 赞誉 }

托马斯·斯特纳的这本书，道出了我人生各方面的一些有益信息。读了本书，我作为企业领导者，变得更加高效；作为公开演说家，变得更有激情；作为家长，变得更加专心；而且，我从周末爱好中找到了更多乐趣，也进一步提高了技能。本书帮助我意识到，实现目标的方式与目标本身同等重要，甚至更重要。人生是一段旅程，不是一个目的地。感谢斯特纳先生，我热爱这段旅程。

——拉尔夫·西提诺 (Ralph Citino)，职业银行家

本书饶有趣味地将我们生活中的难事转变成乐事，为我们提供了一种简单实用且易于理解的方法，让我们改变了对人生旅程中最具挑战性或者最平凡的经历的看法。托马斯·斯特纳使用清晰易懂的语言和有趣的个人故事向我们表明，通过细致地专注于实现目标的过程，我们可以不再过度依恋自身无法控制的结果。如果每个人都能从本书中吸收作者提出的明智的建议，那么，我

们将减轻自己面临的绝大多数痛苦。

——玛尔尼 K. 马克利达基斯 (Marney K. Makridakis),

《创造时间》(*Creating Time*) 的作者、

ArtellaLand.com 网站的创始人

托马斯·斯特纳在本书中做到了一种罕见的结合：他不仅为人们聚精会神做事情提供了一系列明确而实用的步骤，还提供了一个有助于我们重新框定期望和价值观的理论背景，以便我们可以继续清醒地意识到过程与结果之间、进步与目标之间的差别。极力推荐这本书。

——斯科特 A. 戴维森博士 (Scott A. Davison), 摩海

德州立大学哲学系教授、《论事物的内在价值》

(*On the Intrinsic Value of Everything*) 的作者。

托马斯·斯特纳阐明了生活中的一个悖论：真正的成就，需要耐心和戒律，而为了养成这两种优良品质，我们必须同时运用它们。随后，斯特纳用亲身经历的许多实际例子，通过运用冥想，解决了这一悖论。他向我们展示了怎样专注于当前这一刻，怎样不带任何主观判断地观察，以及在此过程中怎样释放出我们天生

的能力来进行学习。自相矛盾的是，当你使用本书中描述的以过程为导向的方法时，不论努力做什么事情，都将取得更好的结果。

——迈克尔·J·盖尔博 (Michael J. Gelb), 《如何像达·

芬奇一样思考》(*How to Think Like Leonardo da Vinci*)

以及《大脑力量：随着年龄的增长改进你的思维》

(*Brain Power: Improve Your Mind as You Age*)

等书的作者。

在一个即时满足的社会之中，托马斯 M. 斯特纳的这本书几乎夸张地模仿了即时满足这一现象。本书设计用于教读者如何放慢脚步、更清醒地意识到当前这一刻，并且增强自律与专注，从这本阐述复杂观点却内容简练的书中，作者的智慧完全展示了出来……这本尽管很薄但富含内容的书，带给我们在一生之中可以不停思考和运用的足够丰富的信息。

——《圆桌评论》(*Roundtable Reviews*)

{ 致谢 }

衷心感谢让本书得以面世的人们。

感谢我的妻子杰米 (Jamie)，以及我的两个女儿玛吉 (Margie) 和梅丽莎 (Melissa)，感谢你们在我实现目标的漫长旅途中始终对我深信不疑而且极有耐心。

感谢我的父亲，我必须感谢您的养育之恩以及无法言喻的友谊。

最后，感谢我的好友兼编辑 (这也许是一种不同寻常的组合) 林·布洛姆·麦克道尔 (Lin Bloom McDowell)，谢谢你帮我说了我需要说出并且想要说出的话。编辑们是本书的幕后英雄。

{ 目录 }

致谢

001 引言 人生就是漫长的练习

005 第1章 学习开始

人生中值得去做的每一件事情，都需要练习。事实上，人生本身只不过是一个漫长的练习过程，是一种永无止境地优化各种行为的努力。当你弄懂了练习的正确原理，学习某些新事物的任务将变成一种没有压力的愉快与平和的体验，变成一个适合你生活中各种领域的过程，并且促成你对生活中所有的艰辛与痛苦采用合适的视角来观察。

025 第2章 以过程为导向，不以结果为导向

人生的悖论：

耐心与自律的问题是，要培养它们中的任何一个，

需要同时具备它们两个。

057 第3章 关键是视角

当我们试图理解自己以及我们对人生中各种努力的痛苦挣扎时，可以通过观察一朵鲜花来找到平和。问你自己：一朵鲜花的生命，从撒下种子到完全盛开，在什么时候可以达到完美？

081 第4章 培养期望的习惯

习惯是学来的。
明智地选择它们。

095 第5章 感知变化，创造耐心！

你需要的所有耐心，都已经处在你的内心了。

119 第6章 4“S”方法

力求简化，将征服大多数复杂的任务。

133 第7章 平静与DOC方法

客观是通往宁静心灵之路！

155 第8章 教孩子，也从孩子身上学习

智慧并不是年龄的副产物。从你身边所有的人身上学习，同时也用自己的行为影响身边的人。

167 第9章 你的技能在成长

有了刻意的和反复的努力，进步便水到渠成。

人生就是漫长的练习

在我们的人生之中，真正的平和与满足源于意识到人生是一个过程，是一段我们可以选择体验神奇路径走下去的旅途。

本书内容是关于记住你在某种程度上已经知道了的东西，并且将那种记忆带入到当前这一时刻的。既有助于你将思绪集中到那条路径之上，又能够让你分享那段旅程。本书将向你重新介绍一个过程，在知道那个过程意味着什么之前，你一直遵循它来获取某种技能。同时，本书将提醒你，生活本身只不过是一个漫长的练习过程，是一种永无止境地优化各种行为的努力，那些行为既包括身体上的动作，也包括心理活动，它们构成了我们每天的生活。

我们全都懂得，诸如学习弹奏某种乐器以及练就基本的高尔夫挥杆技能等活动都是一些技能，这些技能本身需要不断练习。但事实上，人生是一段需要我们（无论是有意还是无意）迫使自己熟练掌握各种技能的旅程。我们容易忘记自己在这个星球上的人生是何

时开始的，忘记了何时学会走路以及何时开始清晰表达自己的想法与感受，这些都是从“没有技能”的时候开始的。受到心中的渴望与现实的必要性的驱使，我们一步一个脚印地掌握了这些技能，也许最为重要的是，在掌握这些技能的过程中，我们并没有产生痛苦挣扎的感觉。像学习乐器或学打高尔夫球所做的那些努力一样，我们通过称为练习的过程来获得这些技能。所谓练习，就是怀着实现某个既定目标的有意的意识与意图，来反复参加某项活动。

当今世界，人们的生活节奏过快、压力过大，我们使用技能这个词来定义某种个人的资产。例如，我们可能说：“这不是我的技能组中的一部分。”与此同时，我们对拥有诸多不同技能的价值认识，也在不断发展。不过，尽可能迅速且以最少的付出来发展任何一项技能的能力，甚至在这个过程中体验内心的平和与愉悦的能力，实际上本身就是一种技能，也是一种需要不断练习并使之成为我们自身一部分的技能，但是，具有讽刺意味的是，对于这一点，我们没有抓住要领。

无论我们是在全力实现一种个人的抱负，还是在学着应对艰难的局面，当我们学会把精力集中在体验人生的过程并且拥抱这一过程时，都将开始甩掉内心的压力与焦虑。这种压力与焦虑，源于我们对自己目标的依恋，也源于我们产生的“如果我没有达到

目标，就不可能感到幸福”的感觉。“目标”总是以我们尚未到达的某个地方、我们还未拥有，但在某个时刻终将拥有的东西的形式出现。然后，我们相信，达到了这样的“目标”，人生就圆满了。

当我们不易察觉地做出改变，既专注于实现目标的过程，又从这个过程中找到乐趣，而不是拥有这个目标时，我们便获得了一项新的技能。一旦我们熟练掌握了该项技能，它不但可以发挥神奇的作用，还难以置信地让你拥有强大的力量。

我们把那些展示了这种技能的人们描述为他们拥有一些优秀的品质，比如自律、专注、耐心和自知等。我们意识到，这些十分重要的美德，是与我们内心中真正的平和以及对生活的满足相互交织的。有了这种技能，我们会成为人生中迸发出的精力的主宰者；没有这种技能，我们则成为自己不专注的和不断变化的努力、渴望以及前进方向的受害者。

本书会帮助你将这种技能理解和发展为自己身上自然而然的一部分，也帮助你理解我们的文化怎样持续不断地教我们相反的东西。本书告诉我们应如何学会活在当下，而变得以过程为导向将怎样使我们把精力投入到这段神奇旅程之中，并且当我们学会享受人生旅程时，会为我们带来一种美妙的感觉，既对我们自己感觉美好，也对我们的生活感觉美妙。

人生中值得去做的每一件事情，都需要练习。事实上，人生本身只不过是一个漫长的练习过程，是一种永无止境地优化各种行为的努力。当你弄懂了练习的正确原理，学习某些新事物的任务将变成一种没有压力的愉快与平和的体验，变成一个适合你生活中各种领域的过程，并且促成你对生活中所有的艰辛与痛苦采用合适的视角来观察。

学习开始

我还是个孩子时，曾学过弹吉他，但当我还是孩子时我年纪太小（只有 4 岁），记不得太多学习的细节了。不过，在回顾我弹过的作品时，可以毫不夸张地讲，我学习了大量的演奏技巧。但两年后，我没再继续学了，而且，从音乐的角度来讲，接下来的几年，我几乎没有接触过吉他。9 岁那年，和许多成长中的孩子一样，我开始学习弹钢琴。这次的学习同样十分短暂，只有 10 个月时间，其原因是，我真的不喜欢练琴。如果问我为什么，我可能会说，学弹琴是件枯燥而艰难的事情，

而且，我觉得自己没有任何进步。尽管对于那个时候的我来说，这种观点可能是准确的，但我这次的半途而废，实则源于这样一个事实：我并不是十分擅长练习音乐或者练习其他任何事情的过程。遗憾的是，那时的我还太天真，不够成熟，没有意识到这一点。但由于对音乐的热爱，最终，我还是重新回到钢琴面前，继续学着弹琴。

在我十七八岁以及 20 岁刚出头的这段时间，我还单身的时候，我十分认真地追求音乐上的发展，并取得了一定的成功。我可以作曲和编曲，几乎任何一种风格的音乐都不是问题。在许多场合，我都以专业人士的身份演奏，从最好的乡村音乐俱乐部，到环境最差的酒吧。我组建了一个相当昂贵的录音棚，并结识了一些更知名的作曲家和艺术家，他们来自流行音乐界、爵士音乐界和乡村音乐界。到我二十五六岁时，根据大多数人的标准，我已是十分优秀的音乐家了。

我的音乐事业还在继续发展，到了三十五六岁的年纪，我开始意识到，对练习所产生的感觉，真正改变了我。我不但喜欢练习和学习所有的事情，而且还发现，为了逃离日常生活中的