

《练习的心态》

图书基本信息

书名：《练习的心态》

13位ISBN编号：9787111553101

出版时间：2016-11-30

作者：[美] 托马斯 M.斯特纳 (Thomas M. Sterner)

页数：184

译者：王正林

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《练习的心态》

内容概要

走路、说话、系鞋带、骑自行车??

从小到大，我们在不断试错、学习新事物、练习新技能的过程中成长起来。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，一种永无止境的优化各种行为的努力。

虽然练习对我们如此重要，但是随着年龄的增长，我们渐渐失去了“练习的心态”，练习过程变成一种痛苦和煎熬：我们只盯着目标和成绩，内心充满压力和焦虑，因此在学习一项新技能时，经常刚开始就放弃，或者面对生活或工作的挑战，无法耐心又专心地应对。

适当的练习不是苦差事，而是一个有意义的过程，可以帮助你发展出耐心、专注与自律这样看似难以获得的优秀品质。

在这本迷人的小书中，作者提供了简单实用的方法，帮助我们建立一种“以过程为导向”的新视角，说明如何学习生活中任何方面的技能，从打高尔夫球，到从事商业活动，再到教育孩子。

如何培养耐心，专注于当下这一刻，减少目标带来的压力和焦虑？简单而实用的4“S”方法能帮助你。

如何保持平静和客观，减少主观判断和内心纠结，对外在刺激超然度外？最有效的方法就是冥想和辅助方法“DOC”。

人生本身只不过是一个漫长的练习过程。

有了刻意、反复的努力，进步便水到渠成。

放弃对目标的执着，将练习的过程变成一种幸福体验。

《练习的心态》

作者简介

托马斯 M. 斯特纳

(Thomas M. Sterner)

斯特纳研究过东西方哲学和现代体育心理学，也是一位杰出的钢琴技师和爵士乐钢琴家。

在超过25年的时间里，他在一家大型演出艺术中心担任首席音乐会钢琴技师，为数百位世界知名且要求苛刻的音乐家和交响乐指挥家准备和维护过音乐会大钢琴。与此同时，他还经营着一个钢琴再造工厂，将那些老式钢琴修复至新出厂的水平。

他还是卓有成就的音乐家、私人飞行员、射箭练习者、高尔夫球员，并且将所有的空余时间都投入到练习之中。

他制作了关于《练习的心态》这本书的广播节目，并且一直为商界和体育界人士做培训。

《练习的心态》

书籍目录

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。问你自已：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。	

《练习的心态》

精彩短评

- 1、实操性极强。建议食用方法：配合当下的力量看前几章筑基，同时在生活中反复练习DOC & 4S方法。
- 2、虽然写的有点絮叨，但是这个道理却是人生的一个真理。专注当下和本质，化繁为简注重成长，对我而言，这真的是幸福感的最大来源。我这几年会想为什么这些道理没有早一点明白，可这种想法只能通过经过的事情才能想明白。同时，惋惜过去的时光，本身也就是相悖的观点。现在觉得一切都挺好，只期望时光慢点。
- 3、注重当下，注重过程
- 4、这本书，就说了一个东西，关注过程，享受过程，专注过程，就是这样，感觉没什么看的必要。
- 5、两个小时的鸡汤，有空可以再端出来喝
- 6、干货不太多，有类似灵性的觉醒的理论，但不断强调的注重练习的过程而不是关注结果，很受启发。
- 7、非常好
- 8、蛮详细的，就是内容少，不够紧凑。总结起来有以下几点：1、重视过程而不是结果。把过程做对了，自然会有好的结果。因此在练习的时候，享受过程。2、4s法则：简化（simplify），细化（small），缩短（short），放慢（slow）。把它付诸实践，来享受过程。3、DOC：do，observe，check。带着觉知进行。
- 9、道理很普通，但是延伸下去，类比、反面论证，算是有一些真知灼见，但是内容还是单薄的很，冥想也没有深入下去。
专注当下，既不回忆过去，也不设想未来。少做评价，全心投入，在心灵中酝酿。
- 10、评论比较有用
- 11、专注
- 12、年底了有点浮躁。为了贯彻细化目标和时间段的做法，我特地买了个forest呢。
- 13、注重过程，而不是结果。当下的自己即是最完美的。
- 14、专注过程而非结果。道理虽简单，但作者让人感受到专注向目标奋进中每个时刻能蕴含的力量。只有道理唤醒不了行动，文字传达出的力量才能唤醒行动。
- 15、钓胜于鱼
- 16、有干货，但是有点啰嗦絮叨~
- 17、很有帮助，特别是对于我这个有点急性子的人。字字珠玑！
- 18、相当有禅意，值得反复体会。
- 19、看不懂。
- 20、doc do observe correct。 4s simplify small short slow
- 21、当你看到这本书并且一点一点的深入读这本书的时候,感觉真的很不错,仿佛就是被催眠了.作者把一件细小的事情说的很到位,分析的很有深度,小角度,大视野!
- 22、比较浅的书，翻翻就好了
- 23、篇幅短，还可以
- 24、题目不错
- 25、非常不错的一本书，针对练习着重介绍了几点，最有感触的是书中所说的，关注过程而不是关注结果，保持这种心态才是练习的本质。
- 26、人生并没有目的地，人生就是目的地。愿你享受过程，愿你有始有终。
- 27、和刻意练习合在一起阅读收获更大
- 28、“人生并没有目的地，人生本身就是目的地”，生活就是一个漫长的练习过程，是永无止境的优化各种行为的努力过程。以过程为导向，培养练习的心态，更多的关注当下，刻意、反复的练习，你的人生将更加完美。
- 29、思想挺好的，翻译的不太符合中文说话习惯。
- 30、练习的心态：过程导向，自律+专注+耐心。刻意练习三大领域：音乐、体育、国际象棋。这本书

《练习的心态》

没有超出这个范围，讲了音乐和体育的事。没有什么新观点，讲的也不够透彻，连刻意练习要包含适度挑战都没有提到。过程导向和耐心部分有启发。以过程导向+心流+乐观讲可能更好些。

31、这类的书呢，其实看一本就差不多了，因为除了作者本身的经历外，其他无论是方法或者理论，基本大致相同

32、讲的内容应该说很少，却极为实用。只专注于自己当下这一刻正在做的事情，不被过去的失败经验和对未来的评估预测所影响，便很容易享受到平静和乐趣。4S方法中前两个是重复的，放慢是最核心的诀窍。思绪任意飘散，并未聚焦于当前所做的事上时，各种负面情绪就会接踵而至，耐心也将会消散。

33、十分好有点禅意！就是在当下不要有情感體專注于一個瞬間，就像花朵從種子到萎都是一個完美的面平狀態！人生沒有終極目標其實到了最終極也就那樣，過程過程每個瞬間才是真正！而且要深深的接受不思前想后！

34、看过刻意练习就不用看这本了...

35、相较于实用的方法，本书更多强调于心态的调整。例如以过程为导向而非结果，专注在当下，建立有目标的习惯，保持耐心等等。重点在书名上：耐心、专注、自律

36、和刻意练习并不沾边——只是华章莫名绑在一起的策略罢了，相比起来这本书更像flow。不过，虽然与flow讲了同一件事，这本书绕的弯子更大，选的角度却也更有意思。

37、这本书如果放在之前，我可能看完不会有多大的感受，因为似懂非懂，但在自我觉察足够深入的前提下，看到这本书，确实让我看到自己为何做事不专注，不耐烦，又为何会在批判自己的时候进入死循环里出不来，原来一团迷雾中只要抓住身体的感觉即可，大量的想法只是为了解释情绪，如果掉到想法里，因为想法新增了情绪，又要安慰情绪，无意离当下越来越远，书中的4s和doc都还蛮实用的，会刷二遍再加深印象。顺便提一下，能发现此书很妙的前提是已经能够自我觉察，分清楚自己当下的身体、情绪、想法在心中呈现。

38、很不错！

39、大段篇幅讨论了内心独白的声音过大、无法集中注意力到当前的问题，这也是一直困扰我的。

40、的确是关于练习时刻，我们所需要掌握的心态

因为比较短，讲的东西集中，所以加一颗心

41、有种读到内功心法的感受。

42、这本书和刻意练习并没有任何关系，相比较刻意练习那本书还是很科学的做了一些心理学研究和统计学调查数据作为理论基础，而这本书，就完全是作者个人的经验之谈了，而且没有任何新意，在内容上完全可以用2000字就可以表述清楚，但用了一本书（虽然这本书也很短），最让人可憎的是我从当当买的纸书，大量空白页，完全无法阅读，翻译也磕磕巴巴，没办法我从网上找来电子书阅读完，收获不多，好在没浪费太多时间，没看过这本书的，也不必浪费时间，总结一下：关注过程而不要去关注结果，不要对所要做的事预设立场（工作、学习、或者游戏），他提出的4S方法，大约就是将不可操作的宏大目标分解成可操作的阶段性小目标，控制每次练习的时间与目标不要造成过大的压力，每次练习放慢节奏专注。至于DOC循环，大约是跳脱自身客观去看待事情。

43、在注重结果为一切的时代，这本书给了我们全新的视角“要以过程为导向”，只要大目标和方向不变，专注每一个当下收获的会更多。很好的一本书，值得推荐！

44、还行吧

45、专注于当前练习这一刻的感觉，不要受之前和将来的情况的影响

46、针对过程的算法

47、有人发现他提4s原则的时候，基本只有在说慢这件事吗。我有时真怀疑这个人的章节标题到底怎么决定的。优质学习三部里面最快翻完的一本书。

48、有一定启发。

49、专注过程，把握当下

50、4s不错 有启发

《练习的心态》

精彩书评

1、这本书很值得推荐走路、说话、系鞋带、骑自行车……从小到大，我们在不断试错、学习新事物、练习新技能的过程中成长起来。人生中值得去做的每一件事情，都需要练习。事实上，人生本身就是一个漫长的练习过程，一种永无止境的优化各种行为的努力。虽然练习对我们如此重要，但随着年龄的增长，我们渐渐失去了“练习的心态”，练习过程变成一种痛苦和煎熬：我们只盯着目标和成绩，内心充满压力和焦虑，因此在学习一项新技能时，经常刚开始就放弃，或者面对生活和工作的挑战，无法耐心又专心地应对。适当的练习不是苦差事，而是一个有意义的过程，可以帮助你发展出耐心、专注与自律这样看似难以获得的优秀品质。最近看的一本美国作家托马斯M.斯特纳著的《练习的心态》就是讲的练习时我们的心态要对、要好、不要急于求成的一本很好的书。作者斯特纳研究过东西方哲学和现代体育心理学，也是一位杰出的钢琴技师和爵士乐钢琴家。在超过25年的时间里，他在一家大型演出艺术中心担任首席音乐会钢琴技师，为数百位世界知名且要求苛刻的音乐家和交响乐指挥家准备和维护过音乐会大钢琴。他还是卓有成就的音乐家、私人飞行员、射箭练习者、高尔夫球员，并且将所有的空余时间都投入到练习之中。在我们这样一个注重结果的时代，这本书提出了“以过程为导向”的全新视角。我们多专注于当下，只要在每个细节处多努力、进步，那么结果也不会差到哪里去，只要是大的方向和目标正确，小的过程适当调整就好，甚至每一个小进步对于当下的我们来说，都是幸福的、完美的，并能深深鼓励着我们迈向更大的进步。练习用手帐来做的读书笔记我想起了有一次我带宝贝们去植物园玩，看到了许许多多美丽的花儿绽放着。我问孩子们：“这些花儿美不美？”孩子们回答：“简直太美了！”我接着又问：“那当它们还是花种时美不美？”这时，小宝调皮的说：“那也很可爱呀！”是的，《练习的心态》这本书中也讲了类似的故事：一朵花从一粒种子到一朵美丽的花再到凋谢回归大地，它自始至终都是完美的。当它是一颗种子时，人们将它种到地里。在那一刻，它就是它应当成为的东西：种子。它当时没有那些鲜艳绽放的花朵，并不意味着它就不是一颗好的花种。当这颗种子开始发芽，钻出地面时，它并不会因为只是显现了单纯的绿色而不完美。在它生长的每个阶段，从最初的种子到怒放的鲜花，以及最终凋谢、回归大地，它都是那朵鲜花的生命的各种特殊阶段，都是完美的。一朵鲜花，首先必定是一粒种子，而且，一定要有水、土壤、阳光的滋润，还要历经时间的沉淀，它能够长成一朵最终怒放的花朵。所有这些要素，都要在时间的沉淀之中共同努力，才能催生美丽的鲜花。你会不会这样想象：一颗花种被种到地下以后，对自己说：“这需要太长时间了。我必须把身边的所有这些土壤都推开，才能长到土壤的表面，见到阳光。每次天空下雨或者有人给我浇水，我的全身都湿透了，而且周围全都是湿漉漉的泥巴。我何时才能怒放啊？只有到那个时候我才是幸福的；到那个时候，所有人都对我赞不绝口，留下深刻印象。我希望我是一朵兰花，不是那些没有人注意的野花。兰花……哦，不，等等，我想成为一颗橡树。它们不但比森林中的任何其他植物块头更大，而且活得更长久，对不对？”在练习中能培养耐心、专注和自律想一想，有时候我们每天在做着许许多多不起眼小事的过程中，会不会也出现和上面描述的花儿的独白一样的思维呢？不念过去，不畏将来。过去的，已经翻篇了；将来你担心的事，有很多也不会发生。那就专注当下吧！当你对自己参与的每一项活动、每一件事都形成了把思绪放在当下的方法时，就好比那颗能开出美丽鲜花的种子，意识到自己当前正处于什么阶段。那么，你在那一刻便是完美的，会体验到如释重负的感觉，感到自己从一种虚构的、自我施加的压力与期望中解脱出来。看，只要我们简单地通过一朵花来观察天性是怎么回事，便可以从中学到许多。我们实现的东西，不受时间限制，永远和我们在一起。当我们意识到当前的态度会让自己渴望某些并不能轻松得到的东西时，我们便会自然而然地产生毅力。这正是每天追求关注当前这一时刻的态度所需要的。我们还能从这样每天练习的心态中学会耐心、专注和自律。我们一定要努力，但千万别着急。当你的心态好了，练习的过程也就会是一种幸福的体验了。

2、这本书比较浅，很快就可以翻完。1、关注过程，而不是目标作者真正写说的是，目标是过程的结果，不用时时抬头校准，而是应该集中精力在过程上，享受这个过程。其实，我们做任何事，最终能达到物我两忘，就是最高境界了，而道理也是一样。比如书法，专注在一笔一划，感受到力在笔尖和纸面的流动，大脑中一片宁静，这才是真正的快乐。而这一条要成立，前提是目标已经很明确清晰了，毕竟方向比努力更重要。目标越是清晰明确，达成的几率就越大。2、转变视角将带来不同的心态有压力，强迫性的工作往往让人想逃避，其实调整视角，一切将会不同。同样的工作，从普通打工到真正想学习会是不同的感受，付出的努力和结果也会不同。内心平和才能做得更好！3、养成习惯从

《练习的心态》

大脑认知的角度来收，习惯会减少大脑工作，深化学习。所以练习，需要在大脑中内化，不断演练，另外，不断重复，调整，才能获得成效。4、培养耐心养成预演的习惯，将事情最好、最坏的结果都预演一下，客观对待事物本身，将不会那么焦虑，才能有耐心对待，也才能安静从容。只有持续减持才可能产生效果，也就是量变到质变。每个阶段的标准是不同的，重要的是持之以恒，自己与自己对比，才能更有耐心，更能持久。没有付出的成果是廉价的5、用4S来帮助自己关注过程，享受过程simplity：简单化，把目标、过程都简化，这样才更易实施small：分割成小块，持续渐进，逐个击破short：切割成短时间的，这样才能容易坚持，行程习惯slow：放慢节奏，慢慢来6、培养平静的心态要习惯做个旁观者，培养自己从外界看自己---心理学上叫做觉知。用DOC方法：do，observe，correct7、教导孩子时，也要从孩子身上学习智慧不是年龄的副产物，不是年纪大就一定有智慧，不同人的视角不同，我们都应该学习。8、持之以恒，终有成效经过持之以恒的练习，总会有成果的多给自己一些独处的时间，让自己反省，培养平和、客观的心态。其实：慢慢来，比较快总之，这本书比较浅，如果有兴趣，看看《让大脑自由》，《塑造大脑，塑造人生》，《精力管理》，《少有人走的路》、《活出生命的意义》这几本书讲的都很清楚。

《练习的心态》

章节试读

1、《练习的心态》的笔记-第144页

doc : do , observe , correct

2、《练习的心态》的笔记-第83页

有意识的创造想要的习惯，而不是成为一些本不愿形成的习惯的受害者，使我们自己自由的解放出来。如此一来，我们可以掌控自己是什么样的人，以及在生活中变成什么样的人。

3、《练习的心态》的笔记-第113页

4、《练习的心态》的笔记-第1页

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。

有时候，我们必须马上着手做好几件事情，但问题是，我们总是习惯于一心多用，以至于当我们决定集中精力专注于某项活动时，我们做不到了。我们的大脑如此躁动不安，而且，这种躁动不安具有强大的惯性。它不希望停下来。它让我们筋疲力尽、过度劳累。我们发现自己没办法安静地坐下来，而且也没办法安静下来。不过，练习的心态是安静的。它将思绪放在当前这一刻，有一种类似于激光的精确焦点和准确度。它服从我们准确的方向定位，集中我们所有的精力，朝着自己确定的方向前进。因此，我们是平和的，完全不会感到焦虑。我们的状态，就是在那一刻应当所处的状态；我们就是那一刻我们应当成为的那个人，并且完全清醒地知道我们在体验什么。无论是生理上还是心理上，我们的能量和精力都没有任何浪费。

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。

当你的目标是把精力集中在过程之中，并且停留在当前这一刻时，你不会遇到错误，也不用做出判断。你只是在学习和做事情。你在从事活动、观察结果、调整自己的心态，同时也在调整练习时的精力，以产生期望的结果。这时的你没有不好的情绪，因为你没有判断些什么事情。

如果将结果当成唯一的关注点，我们会越来越狠地逼迫自己，看不到尽头。如果不把精力放在过程之中，我们的思绪会整天四处乱跑，好像没被骑士拉紧缰绳而四处乱跑的战马。我们一下子考虑了太多的想法，这些想法的大多数与我们昨天和前天的想法一样。因此，我们对生活缺乏耐心，感到焦虑。

在他们眼里，分数就是一切；真正的知识，什么也不是。到最后，他们完成了课程，得到了一张打A分的纸，但那张纸其实什么都不是。他们在三个月的培训期间（过程）几乎没有学到任何东西，但他们感觉自己赢了，因为他们获得了完美的分数（结果）。他们真正获得了哪些持久的价值呢？

《练习的心态》

我们对任何事情都有点儿迫不及待。我们想要结果，现在就在等着结果。我们集体跳过产生结果的过程，直接得到结果。我们对立即得到某件东西痴迷不已。

我们培育练习的心态，归结为一些简单的法则：
· 让自己始终以过程为导向。
· 重点关注当前。
· 将过程确定为目标，并且运用总目标作为船舵，以指引自己的努力。
· 对自己想要做到的事情刻意地训练，带着意图训练，并且自始至终清醒地知道那种意图。

在任何事情上，当我们采用完美的画面来对照时，通往幸福的路就可能出现重大的曲折。这是因为，一幅画面或者一种理想状态，其实是冻结的、停滞的，并受到其本质的限制。理想状态意味着它与特定情形一样好，或者可以获得某样东西。相反，真正的理想状态是无限的、不受约束的，而且总在扩展

我觉得，很大程度上，我们之所以把某件事情定义为工作，是因为那项活动需要做出大量的决策，可能让我们感到压力重重、疲惫不堪。当你正在做出的决策很难察觉时，以至于你甚至不知道自己在做出这些决策时，尤其会是这种情况。

他了解到，假如将自己的思绪集中在当前，并只专注于他在这一刻正在做的事情的过程，那便完全可以喜欢上他正在做的任何事情。正是这种改变，对他的人生产生了重大影响，也让他的感觉与以往有了根本不同。下次你再做某些你定义为不愉快的或者定义为“工作”的事情时，试一试这种方法。那件事情是修剪草坪还是洗碗，并不重要。

失望与结果或产物相关联，与“事情现在应该是这个样子，如果达不到这个样子，我不会满意”之类的想法相关联。当你体验到这些情绪，它们便在告诉你，你已经没有专注于过程，你的思绪没有专注于当前这一刻。

如果你想用一种期望的习惯来替代一种没有价值的习惯，比如，用一种与你决定自己想要成为的那个人更一致的习惯，来替代看太多电视或者对同事的尖锐评价以负面的方式回应等习惯，结果会怎样？怎样来阻止旧习惯依然想要发挥作用的势头？为帮助我们做到这一点，我们使用一种被称为“扣动扳机”的方法。出于我们在这里阐述的目的，所谓的扳机，指的是一种帮助我们启动新习惯养成过程的“设备”。它类似于叫醒闹钟、一声哨响，或者一声钟鸣，当你恰好处在想用已经选定的新习惯来替代过去的习惯的局面中时，向你发出警示信号。扳机的功能是阻止你在某种局面下产生情绪响应，并且将你带入到当前这一刻，带入一种客观的姿态，以便你能控制好自己的行动。扳机让你感到震惊而产生意识，并且提醒你，是时候来进入你选定的过程了。扳机好比是对你自己发出的一个非常简单的信号。

体验到不耐烦，是你的思绪没有放到当前这一刻、没有放到你正在做的事情之上、没有保持以过程为导向的最早的迹象之一。我们总是从“现在”退出，让思绪带领着自己四处“飘荡”。

通向耐心的第一步是意识到你的内心独白什么时候开始疯狂奔走，并且拖着你一路狂奔。如果这种情

《练习的心态》

形正在发生，你没有意识到（大多数时候你可能都没有意识到），那么即便没有掌控自己。你的想象带着你从一个局面跳跃到另一个局面，同时，当你在对脑海中闪现的每个问题做出反应时，你的内心会一再冒出不同的情绪。为了让你从这种无穷无尽的、感到精疲力竭的循环中解脱出来，你必须退一步思考，关注真正的你，也就是当这一幕正在上演时，在一旁静静地观看的“观察者”。你在练习着将思绪停留在当前这一刻时，会更加清醒地知道真正的你和你的自我内心独白之间的差别，即使你没有努力去观察，也会心知肚明。它会自动地发生。将思绪留在当前以及留在你做事情的过程之中，是促使你改变视角来培养耐心的第二步是理解和接受这样一个现实：不论什么事情，都不会尽善尽美。真正的完美，一方面总在不停演变，另一方面也总在你的内心出现，正如之前列举过的绽放的鲜花那样。你认为是完美的东西，总是与你在自己人生中的任何一个领域处在什么位置相关联。可以想一想某位航海者试图抵达远处的地平线。那是不可能抵达的地方。如果航海者将地平线视为必须达到的目的地，只有到达那里才能找到幸福，那么，他注定会体验到无穷无尽的挫折。他整天都在划船、导航、调整风帆，尽管如此，到傍晚时分，他也不可能比在黎明时分更接近地平线。他向前航行的唯一证据就是船的背后留下的尾迹。他只是在不停地鼓风扬帆，并且运用每时每刻都不停歇的努力来驾驭船只，所以看不到他的船真正已经驶过的漫长里程。

我们需要放下这种认为幸福就在某个地方的徒劳想法，欢迎人生好比珍宝那样在无尽累积的想法，而不是把人生当成我们没有耐心去战胜的一些痛苦。

当你坚定不移、专注于当前这一刻时，你将毫不费力地找到自己的目标。然而，当你持续不断地聚焦于正瞄准的目标时，你便把它推开了，而不是拉拢了。你在盯着目标并且将自己当前所处的位置与目标进行对比的每个时刻，就是在向自己确认还没有实现目标。在现实中，你只是偶尔会向自己确认那个目标，将它作为你在正确方向上航行的船舵。

获得任何东西所带来的真正的兴奋感，不论这样东西是一件物品还是一个个人目标，其实是你获得它的那一时刻的预测。真正的愉悦取决于你产生和保持的毅力与耐心。它们正是你在长时间内为争取拥有这样东西而努力工作时所需要的。和向湖对岸的大树游过去一样，我们专注于自己努力朝那个目标奋进的每个时刻，便承认那件物品只在偶尔让我们继续关注，并且为我们指明方向。当真正获得它的那一刻终于到来时，我们产生了巨大的能量。我们赢得了获取那件物品的特权，而获取的行为是我们整个过程的高潮，也就是我们谨守戒律、奋力争取、克制欲望和保持耐心之后出现的结果。到最后，我们终于把它攥在手里了。这种回报带给我们的感觉，比起只是打个电话或者掏出信用卡而获取它的感觉，丰富得多，也重要得多。

为了改变你的视角，首先，你必须认识这条真理；其次，你必须对自己处在朝着某个特定目标奋斗的历程中的那些时刻非常清醒。当你决定获取某样东西，而获取那样东西需要一个漫长的过程时，你要选定目标，然后清楚地知道自己即将进入实现那个目标的过程之中。如果不停地将最终结果作为关注的焦点，你不可能做到时刻保持清醒。你已经确定了目标，现在要把它放在一旁，将精力投入到练习和过程之中，那样将使你一步一步地实现目标。当你不再对自己渴望获得的物品产生依恋，并且使渴望变成一种对达到目标的过程保持专注的体验时，你在对自身所处局势保持耐心的每一刻，便都是在实现那种渴望。我们没有理由失去耐心。这里没有付出努力，没有“试图变得耐心”。耐心只是你改变视角后一种自然而然的副产物。视角的改变是非常微不足道和难以察觉的，但它同时又释放着强大的能量。没有哪项任务看起来大到难以去着手完成。随着你对自己变得更加耐心，你的信心也会随之增长。你总在实现自己的目标，想不犯错误或者一心想着达到某些时间限制，却给自己制造了压力。

所谓的4“S”方法，是指四个以“S”开头的英文字母，它们是：简化（simplify）、细分（small）、

《练习的心态》

缩短（short）和放慢（slow）。

简化。当你致力于完成某个特定的项目或者从事某项特定的活动时，将它们细分为一些组成部分，来使之简化。不要设定太遥远以至于自己达不到的目标。不切实际的目标会导致挫败感和失利，如此一来，你将怀疑自己的能力。成功地达到每个简单的目标，将使你产生强大的动力，驱使自己不断前进，而且，你也不会自己的能力达不到时感到精神疲惫。细分。在清楚了自己的总体目标后，记得将它作为一个船舵或者遥远的灯塔，使你能保持处在正确的航线上。但要将总体目标细分成一些较小的部分，以便你能够用适当的专注度来实现它们。你会发现，专注于细分的目标，比起专注于总体任务更容易一些，而且能让你反复体验成功的滋味。

缩短。现在，你可以把任务的时间缩短，比如，“我将在接下来的几天里，每天花45分钟的时间来打扫车库，直到把它彻底清理干净。”不论是做什么，只做45分钟，总是可以忍受的。在45分钟的时间里，你一定要只打扫车库的某个角落，那样的话，这一天下来，就能把这个角落清理出来。你掐着表来计算时间，45分钟一到，便放下手中的活，离开车库，如此一来，你会有一种控制的感觉，并且对自己离清理车库的目标又近了一步而感到满意。这时的你，不会有挫败感。你已经将任务细分成较小的步骤，并且让自己只在较短的时间内保持专注，从而简化了任务。你在练习着完美地清理车库的艺术。放慢。在你做事的过程中，将放慢融合进来，是一种悖论。我说的放慢，意思是要让自己内心平和，关注你正在做的事情。这种平和，将依你的个性特点以及要完成的任务的不同而各异。如果你在洗车，手里拿一块海绵慢慢地擦，慢到足够可以细致地观察自己的动作。但这种放慢，与你慢慢地学习一个新的电脑软件不同。如果你意识到了自己在做什么，可能会以合适的节奏做这件事。放慢的悖论在于，由于没有浪费自己的精力，你会发现，你反而能比平时更快、更轻松地完成任务。试一试，你会发现。这种刻意地放慢步调，另一个有趣的方面在于，它改变了你对时间流逝速度的感知。由于你的所有精力都投入到了你正在做的事情上，你便失去了对时间流逝的感觉。

当你发现自己重新陷入了担心时，再次启动那一循环。做、观察和纠正。就是那样。没有其他的東西，不带负性的情绪或者主观的判断。刚开始，这让人感到很累。记住，你是在打破一种自己在处理问题时形成的不期望的习惯。旧的习惯将你的大部分精力拖入到担心之中，只把极少部分的精力放在解决问题上。在短时间内，新的DOC的习惯将成为你处理问题的方式中的一个自然的部分。

不要将评估某件事情与判断某件事情搞混淆。评估先于判断。如果你首先没有评估某件事情，不可能判断它。你可以在评估或者观察之后，在思维转向判断之前，决定停止DOC过程。这就是你在DOC中正在做的事情。你的观察，就是你评估自己的过程。你有没有朝着自己的目标迈去？没有？那么，立即开始纠正，并且跳过判断，因为它对你的努力没有价值。

记住，当你将意识投入到对艰难局面的应对中时，必须在较短的时间内把握好意识，至少一开始时要这样。否则，你会变得疲劳，然后可能面临失败。

《练习的心态》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com