

练习的心态：如何培养耐心、专注和自律

作者：托马斯M.斯特纳（Thomas M.Sterner）

练习的心态：如何培养耐心、专注和自律

The Practicing Mind: Developing Focus and Discipline in Your Life

（美）托马斯M.斯特纳（Thomas M.Sterner） 著

王正林 译

ISBN: 978-7-111-55310-6

本书纸版由机械工业出版社于2016年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司，北京奥维博世图书发行有限公司）全球范围内制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.hzmedia.com.cn

新浪微博 @华章数媒

微信公众号 华章电子书（微信号：hzebook）

目录

[{赞誉}](#)

[{致谢}](#)

[引言 人生就是漫长的练习](#)

[第1章 学习开始](#)

[第2章 以过程为导向，不以结果为导向](#)

[第3章 关键是视角](#)

[第4章 培养期望的习惯](#)

[第5章 感知变化，创造耐心！](#)

[第6章 4“S”方法](#)

[第7章 平静与DOC方法](#)

[第8章 教孩子，也从孩子身上学习](#)

[第9章 你的技能在成长](#)

{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网站的创始者

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·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。

引言 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。

本书会帮助你理解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。

第1章 学习开始

我还是个孩子时，曾学过弹吉他，但当时我年纪太小（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重重压力，我会让自己聚精会神地投入到某项活动中去。如果别人剥夺了我练习某件事情的机会，比如练习高尔夫球中的某些特定动作等，我会觉得被骗了。更为重要的是，我开始懂得，我们全部的人生都在以这样或那样的形式练习。在此之前，和许多人一样，我错误地只将“练习”这个单词的含义与一些艺术形式联想起来，比如音乐、舞蹈、绘画，等等。只要练习的时候被要求运用与学习音乐相同的原则，我没有见过脾气暴躁的孩子、负担过重的工作安排，或者是每月紧紧巴巴的财务预算。换句话讲，只要是和学习音乐大体相当的练习，孩子的脾气不会太暴躁，再多的练习也不至于让他们感到负担过重，而且，每月的零花钱也不会捉襟见肘。

随着对人生、心理原则以及练习三者之间的关系的理解日渐加深，我开始尽自己最大的努力来定义练习的心态的基本原理，并且全心全意地关注日常生活中什么时候、以什么频率运用这些基本原理。我想更好地理解我的视角为什么会改变，正是这种视角的转变，使得我对待学习某些新事物的过程的态度来了个180度大转弯。是我长大了、变成熟了，还是我的思维中有些东西更加确定、有些东西更为具体了？我知道，现在的我与过去的我对待人生的态度全然不同，但是，新的人生观到底是怎么回事呢？那是我需要了解的。

那时，我没有意识到，正是成长的过程中学习音乐的经历所奠定的基础，帮助我更好地理解我在寻找那些答案时心理上和精神上的挣扎。那些早期的经历（也就是希望取得某些成就，但同时又要应对那时我无法很好地实现自律的个性）极大地帮助我理解了为什么我们会在一些对自己可能极其重要的努力上最终失败。在音乐道路上的成功与失败，为我提供了一个参照点，我不停地将它与自己每天的经历进行对比。这便是你将在本书中看到一些以音乐为参考的原因。不过，你并不一定非要学过音乐，才能在我描述令自己获益匪浅的音乐的方方面面时，和我产生强烈的共鸣。由于练习的心态的本质存在于人生的所有活动之中，因此，毫无疑问，你能够将我的经历与你自己生活中的经验联系起来。

音乐对我的学习过程固然重要，但它并不是鼓舞我在日常生活中怎样谋求改变的第一项活动。相反，我第一次意识到自己要改变看待练习的视角，是在30岁出头时，我听从妻子的建议，开始接触高尔夫球。起初我以为，我之所以不把早年学习音乐的经历当成这种意识转变的背景，是因为那些经历离现在已经太久远了。一方面，到我的人生的这个阶段，音乐事实上成了我的第二天性，我可以十分自然地制订和执行练习方案，不再以一个在痛苦中挣扎的学生的视角来看待练习。另一方面，高尔夫球对我来说是一项全新的运动，我几乎一点儿都不了解，而且，对于应该怎样打高尔夫球，也没有任何的先入之见。

一开始，我岳父会带我到他常去的高尔夫球场打球，我会租用或借用一些旧的球杆。没过多久，我便在

这项运动上体验了失败感，但是，让我产生更深刻印象的是，我并没有发现球场上那些正在打球的人水平有多高。根据我的观察，他们打高尔夫的水平与我当初弹钢琴的水平大体相当，然而，可以这么说，他们并没有从书本上学习怎么打高尔夫。他们的水平很差，看起来根本不知道怎样来纠正自己的问题。

我的意思是说，尽管他们多年来一直保持每周打一次高尔夫球，但依然没有达到起码的水平，比如说，他们打了这么久，还是不能把球打起来。他们无法朝着自己正在瞄准的方向击球，没有任何进步，而且他们自己也不知道其中的原因。按理说，他们打了这么久，原本应该不但能把球朝着目标方向击出数百码远，而且还能随心所欲地控制球的高低以及球在飞行过程中的曲线，等等。但事实上，他们完全不知道应当怎样挥杆，或者也根本不晓得在挥杆击球的时候应该采用怎样的姿势，但是，尽管他们缺乏这些基本技能，却依然在一次又一次地反复击球，并且期望出现不同的结果。把这种现象和音乐领域进行对比，好比某个人弹了20年的钢琴，依然感到失败不已，因为他无法同时弹出多个音符，并且没有意识到自己应当用手指来弹，而不是用手肘来弹。

也许我最大的优势在于：即使我并非那种没有协调感的人，但在成长的过程中，我并不擅长任何一项体育运动。因此我觉得，我得找一位教练来指导我的学习，生怕自己到最后像许多人那样，成为永远都倍感挫折的高尔夫球员。此外，由于我在成长期间努力学习演奏乐器（除了吉他和钢琴之外，我还学习了长笛和萨克斯管），我预料，要想稳定地提高我的高尔夫水平，并从中感受到快乐，进而熟练掌握这些技能，既要花时间，也要持之以恒地坚持。对我来说，高尔夫球绝对不会很容易或者很迅速便能学会。在学习音乐的过程中，我勇敢地面对，也清楚地知道这样一个事实：尽管我能很好地弹奏钢琴，但曾几何时，我没能实现自己制订的许多在音乐方面的目标。我安慰自己说，如今我已是一个成年人，有着成熟的心态，并且从以往的失败中汲取了许多教训。我确定，在高尔夫球这项全新的运动中，我也会看到自己一步步地实现目标。

从这项运动中我学到的是，我在音乐练习时遇到的所有失败，都源于我对练习的正确技术性细节和制订目标的过程缺乏理解，也没有足够地理解，不论确立了怎样的目标，都要持之以恒地付出努力去实现它。也许最重要的是，我意识到，我学会了怎样在不感到失败和焦虑的前提下努力去实现目标，这些挫败感和焦虑情绪通常与活动本身密切相关。

高尔夫运动让我第一次有机会用自己的成长与进步将这些技术性细节进行量化，量化成对某个人来说实实在在的东西。在此之前，我与所有的前人无异。我渴望像那些坚持朝着崇高的个人目标奋进的人们那样，最终收获欣喜和满足。我希望经历那些选定了一个目标并坚持不懈朝着目标迈进的人们体验到的那种自我发现，不论在这个过程中面临多少陷阱和失败。不过，这种对学习的渴望，仅仅只是第一步。如果没有理解练习中的正确的技术性细节，不了解我们自身内在的努力，几乎可以肯定，我们将耗尽那种助推我们付出心血的原始热望与动机，让我们感到无法实现目标，进而感到那些目标只是在短时间之前才值得为之努力奋斗。

为什么有这些困扰？这也是我常问自己的问题。我的意思是，这种心态与我们日常的生活到底有什么关系？对这种思维模式的理解和培育，到底怎样影响着我們时时刻刻的体验，影响我们的成就，以及影响我们变成什么样的人呢？答案是，这种心态影响一切。它是一张白纸，我们可以在上面绘就自己的人生。它不仅决定着我們描绘些什么，而且决定着我們能够描绘些什么。它构成了我们是什么样的人、我们变成什么样的人、我们怎样看待别人，等等。它是一种自律和自知。它让我们对自己、对他人、对生活本身都更有耐心。它一定是我们可以献给自己的最强大且最有意义的礼物之一，而且，这样的礼物，只有我们自己才能献给自己。

我们当今的文化是建立在多种任务基础上的文化。同时处理多种任务，不仅着重于提高效率（似乎再怎么提高都不够），而且着重强调为了生存。我们教自己处理多种任务，也教孩子们处理多种任务。我们总在同一时间着手做和想着做不止一件事情。

想一想开车这个简单的动作。很多人在发动汽车后，做的第一件事是什么？打开收音机。如今，我们一边驾驶，一边听收音机。如果车上还坐着别人，我们会和他聊天。如果是一个人开车，我们可能用手机打电话。我们的大脑在尽量兼顾多项活动，我们的精力也非常分散。即使这让我们感到十分疲惫，但随

着这个世界以越来越快的速度运转，这种现象已成为常态。我们甚至不会怀疑，在同一时间处理多项任务到底有多么荒谬。

几年前，我带着我的一个女儿参加她的学校六年级举办的一场溜冰舞会。我告诉她，在她滑冰的时候，我会坐在不容易引起别人注意的优惠区看书。以下就是我从这个地方看到和听到的：在主溜冰场里，六块电视屏幕挂在天花板上，孩子们在那里穿溜冰鞋。每台电视都在播放着不同频道的节目，每台电视的音量都在和所有其他的电视机的音量一比高低。在整个溜冰场内，一直播放着嘈杂的音乐。不远处还有一个视频游戏区，那里摆放的六台全尺寸的视频游戏机，同样在播放着它们自己的音响。此外，滑冰场的一端，有一个2米的电视屏在播放音乐视频，它与广播系统中播放的音乐又不相同。最后，这些11岁的孩子全都在环绕着滑冰场溜冰，他们当中，没有一个人跟别人说话。怎能呢？光是一边溜冰一边将所有这些感官信息吸收到脑海之中，就已经让人筋疲力尽了。

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。

回到开车的例子，有多少次，你开车到某个地方，发现自己根本不记得已经驾车驶过的某段路？之所以会这样，原因是你没有聚精会神地开车，你的思绪流向了其他不相关的地方。因此，几乎没有人真正知道他们的想法。他们的思绪在不由自主地“四处乱跑”，使得他们在不知不觉中开车行驶，没有做出选择。他们没有观察自己的想法并让那些想法服务于自己，而是沉浸在那些想法之中。

如果说这还不算十分悲惨的话，至少它是可笑的。我们坚信，随着技术的飞速进步，我们也必须发展和进步。我们认为，由于我们都拥有带摄像头的手机，所以必须比生活在250年前的那些人更先进才对；但事实上，过去的那些人比我们更清楚地了解他们的内心世界，因为没有哪些技术会让他们分心。我们拥有的这些技术，本应让我们的生活变得更简单一些，但它们没有。尽管前人没有任何技术产品，但他们的生活简单得多，并且也许比我们能更好地理解他们的思维如何运转。

我们认为，我们痛苦挣扎，只有今天的我们知道，但它们是不受时间影响的，生活在古代的人们也和我们一样，面对着同样的内心挣扎。有一个古老的故事描述过这些挣扎。它是一个关于战车骑士的故事，他驾驶着一辆由四匹战马拉着的罗马式战车。在故事中，马代表人们的思维，骑士代表人们。没有受过训练的骑士踏上这辆战车，手里没有抓紧缰绳。四匹战马整天都在狂奔，偏离了选定的路径，一路颠簸地前进，并且不断改变着方向。在这种情况下，不但战马累得够呛，骑士也被折腾得疲惫不堪。不论什么时候，战马都不知道它们在哪里，或者不知道它们要向什么方向前进。骑士只能紧紧抓着战车上的围栏，无助地看着周围的景色在身边掠过。相反，受过训练的骑士则会紧握战马的缰绳，控制并指引着战马沿着专一的、选定的路径前进，不管战车到了什么位置。这个时候，战马不能随意狂奔，它们的力量受到骑士用缰绳发出的指令的引导。战车平稳前行，战马和骑士全都能在最短的时间、以最小的精力到达他们的目的地，而不会感到疲劳。你愿意选择哪种情况？

如果你没有控制自己的思维，那你便没有控制自己。缺乏自我控制，不论你想实现什么样的目标，你都不会有真正的力量。如果你不知道自己每时每刻都在想些什么，那你便没有拉紧思维的缰绳，对自己前进的目标便没有了掌控的能力。你不可能控制你甚至都不知道的东西。意识一定是第一位的。

本书旨在研究怎样从现在的我们变成将来的我们，也就是说，怎样实现我们的人生目标。那么，我们能从那位没有拉紧战马缰绳的战车骑士身上汲取什么样的教训？什么样的文化习惯或者教育将强化那种思维方式，并且使我们继续采取那种思维方式？我们可以从孩子们的思考方式中学到些什么？怎么来教孩子们，让他们能比我们记住更多的知识？然后，我们怎样能在不太费力的情况下做到所有这些呢？这些

是我经常问自己的问题，在接下来的内容中，我将为你回答它们，同时也希望我的回答对你有所帮助。

我在写书的时候，设想它只会帮助读者在学习某种乐器的时候少走弯路，不那么费力。不过，随着写作过程的不断深入，我越来越意识到，我是在描写自己对人生进程的展望，而不仅仅是自己学习某种乐器或者学打高尔夫球的感觉。我发现，我在运用自己从写书的过程中学到的东西。我观察自己怎样看待每天投入到写作当中的精力。我觉得，我在努力理解我到底学到了什么，以及怎样将所学的东西写成文字，而这需要付出努力。我发觉，我可以把这本书写得非常成功，把它献给我年幼的女儿们。

一天，我在照顾女儿时，发现自己感到十分失败，甚至有一点点恼羞成怒。我已经为本书打好了全部腹稿，但我的想法还有待写出来，因为我还得照看孩子们。我注意到，我已经成为那位没有拉紧战马缰绳的骑士。我让我的思绪偏离了照看孩子这项任务，老在想着写书的事情，而不是乐享和孩子们在一起的时光。意识到了这一点之后，我“拽紧缰绳”，把写书的事先放在一边，等到下一次既定的写作时间到了，再来认真写书。突然之间，我感到轻松了不少，压力顿时消除，一下子沉浸在之前一直没有体会过的和女儿们欢乐玩耍的快乐中。

起初，即使有人找到我说：“我们会支付你的账单，并照看你的家人，你只管写便可以了。”但我也写不出“这个”版本的《练习的心态》。我是随着写作过程的展开，才了解到这一点。

现在我意识到，我的人生观在我20岁刚出头的时候开始改变。也许这句话你听起来十分熟悉。在此之前，我对许多事情产生过兴趣，刚开始时也确实投入了许多热情，然后就相对较快地失去了激情和动力。首先，我会选择某项特定的活动，比如说体育锻炼。然后，我开始去健身房健身，购买一些合适的运动服等，真正地沉浸其中。过了一段时间，最初的热情开始消散，我越来越难保持原来的激情并遵守锻炼的戒律。从那一刻开始，要按照既定的锻炼日程来继续练习，成为一件难上加难的事情，我开始为自己逃避健身找借口。比如，“我下次再补上来，或者在下周上班前多练一个上午。”然而，这些都是蠢事，因为我不遵守这些承诺，而且越来越心安理得地把锻炼身体这件事情丢在一边，到最后，彻底地偏离了最初确定的目标。此外，我还会产生一种觉得让自己失望了的不安的感觉，再加上一种自己并没有完全掌握自己命运的感觉，因为我没有努力去完成一件我已决心去做的事情。到最后，我会对某项特别的努力完全失去兴趣，相当于再次回到原点，然后开始搜索下一件能填补我内心空虚的事情，再度开始这样一个循环往复的过程。我最大的优势在于，我明白这样一个事实：谈起任何一项新的追求，我总是遵循如此的循环往复。我注意到了这种趋势，静静地看着自己一件事情接着一件事情地陷入这种固定的模式之中。

在我的人生中的这个时刻，发生了三件事情，事后证明，这些事情的发生，意味着我的视角和意识开始产生重大转变。第一件事情，我开始重新拾起钢琴训练课，教我的老师不但是这个领域最优秀的老师，而且只比我大了几岁。成年以后重拾训练课，和一直接受训练的小孩子相比，既有一系列新的优势，又有许多不利的因素。我会在以后的章节里阐述这些优势与劣势。第二件事情，我在读大学时，开始独立地学习西方哲学。那时，我的学习兴趣十分广泛，并不是聚焦于任何一门特定的哲学，而是作为自学的“世界宗教与哲学”课程的一部分来学习。这让我启动了一个冥想的过程，在接下来的20年里，永远地改变了我对练习某项活动的技术性细节与理由之间的关系的理解。

如果你从来没有想过的话，可以想一想我们怎样学习生活中的每一件事情并且熟练掌握它，从学会走路和试穿鞋子，到攒钱和养孩子，这些都是以某种练习的形式来完成的，是我们一而再再而三地反复做的事情。从很大程度上讲，我们并不知道它本身是一个过程，但是，如果我们做得好的话，卓越的练习会证明它自身的卓越效果。它不会让你倍感压力地在内心预期：“我什么时候才能达到目标？”当我们正确地练习做某件事时，事实上觉得自己正在投入到一个艰难的学习过程中，这种压力重重的感觉消失了，而且更重要的是，这个学习过程与一段内心平和的过程融合起来，后者使我们能够从紧张与焦虑中平静下来，不再觉得“昨天已经完成的”事情仍在我们每天的生活中推动着我们不断向前。出于这一原因，重要的是意识到并掌控着那个过程，而且学会享受人生中的那个部分。

影响我改变自己学习任何一件新事物的视角的第三件事情，源于职业生涯的决策。我立下决心，要当一名演唱会钢琴技师兼钢琴修理师。说得委婉一点儿，这是一个非常独特的职业。要想成为高水平的钢琴

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《练习的心态：如何培养耐心、专注和自律》托马斯M. 斯特纳 (Thomas M. Sterner)

请登录 <https://shgis.cn/post/1102.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

