

# 练习的心态



[练习的心态\\_下载链接1](#)

著者:[美] 托马斯 M.斯特纳 (Thomas M. Sterner)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2016-11-30

装帧:平装

isbn:9787111553106

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。

作者介绍:

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。

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。

• • • • • ([收起](#))

[练习的心态](#) [下载链接1](#)

## 标签

自我管理

学习方法

自律

学习

方法论

刻意练习

自我完善

## 评论

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。

-----  
不要有压力，慢慢成长。速度会超过你想象

-----  
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。

-----  
作者个人感悟的总结，有点心灵鸡汤的意味，毕竟不是科学试验检验，但是对于我很受用。我看了70%还以为是本十几年前的书，怎么这里出版时间是未来……

-----  
“心流”（flow）理论的禅学和诗意解释，作者在诚恳地试着把难以捉摸的顿悟做实在描述，素人式风格也未必不好。讲“过程导向”讲得很清楚。

-----  
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

-----  
思想还是不错的，但是翻译的真的很烂，子句非常不顺口，越看越困惑，是这个系列里最差的

-----  
简直是一本改变生活观念的书，可贵的是仅仅只有100多页

-----  
184页的东西，最后总结成了半页纸。。。。。

-----  
电子书) 好讨厌这本书 读的半死不活 累死人

-----  
建议有焦虑症的人都读一读。

-----  
相当有禅意，值得反复体会。

-----  
评论比较有用

-----  
有一定启发。

-----  
其实就是要耐心，慢一点才能给灵感留下空间。

-----  
总结来说，做任何事，都离不开练习。而支撑这一技能的是一个正确的心态。这本《练习的心态》只有不到200页的内容，基本2小时内可以读完。概念也不多，基本就是要注重过程、培养好习惯、做、观察和纠正。其中放下情绪性的主观判断对我最有启发，因为我自己太爱给自己下消极判断了，深受其害。翻译稍有些啰嗦，也不像其它外国技能性书籍清晰的方法条目，每一章节都是密集的文字。

-----  
扎心啦老铁。这正是此时此刻我需要的书，这两个月深刻感受到书中所说的奇妙感觉。

棒！

看完之后，颇感收获，薄薄的书里面道理还是很深刻，比较适合一口气读完然后再慢慢翻阅

人生是一个漫长的练习过程，重视与享受此过程，全神贯注，刻意练习。

你看，有趣的事情要开始了！  
像孩子般关注每一个我们能关注的当下，不为没有发生的事情感到焦虑，不因为做过的事情而感到后悔。虽然这很难很难的做到。  
但是只要一步一步的练习，用客观的角度观察自己的言行，做，观察，纠正。耐心总会有的吧！专注总是会形成的吧。  
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。有了刻意的和反复的努力，进步便水到渠成

[练习的心态\\_下载链接1](#)

## 书评

这本书在amazon有很多很高的review，很奇怪在豆瓣没什么人看。  
大体新意也不是太多，跟Mindset可以合并作为一个主题。对我个人最大的启发是，今年正好有机会亲眼见到live this kind of life的人，并且体会了书中所说的“耐心”，克服frustration，去evaluate不去judge（评测...

看这本书是一个偶然的机缘，本以为是一本关于练习的心理学作品，可是读下来发现更接近是一个有三十年冥想经历的人的参禅的体悟，虽然整本书都在说练习的心态这回事，没有提到类似参禅这种带有宗教色彩的词汇。  
如何培养耐心、专注和自律呢？需要一种练习的心态。这种心态的关键...

读 The Practicing Mind 后感 Process V.S. Product (过程/目标)  
从你当下所在的位置去看你未来的“目标”，中间那一段漫长的距离就是你对生活不耐

不安烦躁抑郁的源泉。由于过度注意目标，你每走一步都要抬头确认，这消耗了你的注意力和精力，其实拖慢了前进的脚步。“目标”...

-----  
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...

-----  
很多人总是说，一本书，寥寥几句话甚至几个字可以概括。那么我只能说，抱着这样的想法，还是别读书了。我告诉你要努力，这谁不知道？但是关于怎么看待努力的角度，说有几千万个都不过分。你们想在书里找到什么？这本书讲的方法，在我看来，还远不是让我最满意的部分，但是方法...

-----  
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  
优秀练习的技术性细节，需要刻意地、有意识地停留在做某件事的过程中，并且清醒地知道，我们是不是实际上做到了那一点。那要求我们不再沉迷于对“结果”的依恋。为了聚焦于当前，我们必须至少暂时放弃对期望目标的依恋...

-----  
"All you have is now."这句在各种场合都被频繁提到的箴言，可能很容易被归类为提醒自己要珍惜当下，珍惜身边人的一句鸡汤，而从未作为一个真理被大众好好地审视。Sterner这本书的意图莫过于通过自身经验和体会去严肃地阐述和强调这个真理。不知道从什么时候开始，我们认为时...

-----  
春节期间一直在持续关注平昌冬奥会。节目中常有选手采访的部分，无论是何种项目的选手，都会说同样的话：每一次都会认真练习、按照自己的节奏，争取发挥到最好水平。其中，练习这个词出现的次数最多，也最为重要。  
作为不是运动员的我们，练习在我们的生活中也同样重要。《练...

-----

-----  
我绝没有想到一本带着些心灵鸡汤意味的书会给我如此大的感触。在我又一次深感受挫决定自暴自弃时艾给我推荐了《练习的心态》。看完两遍，我悟出了几个显而易见却一直被忽略的道理，居然有种醍醐灌顶的味道。“凡事都没有那么简单”，以及“别着急，要活在当下”。这样一看，如...

-----  
1、心态，初学者心态。这个很重要。我在读这本书的时候，开始的时候一章一章的读，后面的几章，因为翻译的不好还看了点英文版的。很有耐心，虽然也想尽快读完。是当我看完这本书，再回来复习的时候，初学者心态没了，想一口气看完。这样搞得自己很累，收获还小。再说一个例子...

-----  
1. To focus on process instead of product, we need to deal with instant gratification(see The Road Less Travelled). First, we set the overall goal. Then we stay in the present and make process the goal. We can use the overall goal to steer our effort. Othe...

-----  
[练习的心态 下载链接1](#)