

# The Practicing Mind

Copyrighted Material

MASTER ANY SKILL OR CHALLENGE  
BY LEARNING TO LOVE THE PROCESS

# *The* **PRACTICING** **MIND**

Developing Focus  
and Discipline in Your Life

---

THOMAS M. STERNER

Copyrighted Material

[The Practicing Mind\\_下载链接1](#)

著者:Thomas M. Sterner

出版者:New World Library

出版时间:2012-4-10

装帧:Paperback

isbn:9781608680900

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:

[The Practicing Mind\\_下载链接1](#)

## 标签

自我管理

心理学

心智

思维

成长

方法论

Mind

# 个人成长

## 评论

1) 如何关注当下，“慢慢”做事，忘掉时间，从而节省时间。2) 如何做自己的旁观者，只评估，不评价，丢掉情绪。3) 练习的过程中没有对错，只要哪种方法最能帮我们完成目标。观点不新，但是解释的很到位。“我们都是一朵花，从种子到发芽到开放，每个阶段都是完美的。”

### 千篇一律

每过一段时间，就要复习一下，回到生活本原的初心……再远的目标，也是通过脚下的每一步走到。

(1) 小孩子觉得日子漫长，大人们觉得时间不够。 (2) 不要局限自己。 (3) 看重过程

关注过程而非目标：人的欲望永远无法满足，实现了一个目标后还会有新的目标。活在当下才能找到内心的平静。

进行调整而非评价：就像练习投篮，每次投偏后只要校准下次投篮轨迹即可，懊恼自己完全没有必要

书中提到的很多要点其实只是在提醒我们一些自己觉得已经懂得却在实践中很难做好的道理。作者很擅长利用形象的比喻和贴切的事例帮助我们重新思考、巩固并且将这些要点转化为实际行动（这个内化的过程是最最最难的）。这应该是本书最大的优点。

简单清楚，不算新鲜，后面有很多禅学和脑神经方面的书比它深刻或全面。但它胜在实用。大道至简啊！

关注过程而非目标，培养耐心，最难的大概是不受负面情绪和判断影响，有"this is where the fun begins"的心态，用DOC的方法内化成习惯，Do it, observe it, correct it.

Do, observe, correct

其实道理不深奥，都听过，不过是不是听听还是很好的，提醒我们自己。另外，audible版本的performer读的好清楚，很好的听力阅读材料。

With deliberate and repeated effort, progress is inevitable. This is when the fun begins.

SLOW!

56

人到中年个人修养读物..挺棒的

Definitely LIFE-CHANGING. 2014.3.13.  
audiobook也很好，循环听了三遍。有声书是试金石，文字是否好，一听便知。----对比smart-thinking有感。2014.3.23

2/3 done, great book on relieving anxiety, worth looking back at

可以一直循环播放麻痹自我的那种self-management

radio鸡汤，听了还不会烦，挺好的。

心灵鸡汤要经常灌～

活在当下的道理，很多人都懂得，但怎么做到就是另一回事了。这本书里有不少比喻，还是蛮有启发的，就是文字啰嗦了一点。

我想读这本书 2017-07-06 ; 20171017 done, 非常有启发

作者的观点没啥新意，但也只有含着道理的老调才会被一谈再谈。看了两遍，觉得写的好啰嗦。

[The Practicing Mind 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中，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...

---

[The Practicing Mind](#) [下载链接1](#)