

本书由“PDF 电子书网”整理

**PDF 电子书网** ([www.xgv5.com](http://www.xgv5.com)) : 免费提供各类精品电子书的网站! PDF 电子书网提供的书籍绝对可以当得起你书架上的一席之地! 总有些书是你一生之中不想错过的!

好读书, 读好书, 找好书就到 PDF 电子书网 [www.xgv5.com](http://www.xgv5.com)



[www.xgv5.com](http://www.xgv5.com)

PDF 电子书网所有书籍全部免费分享, 只为以书会友, 欢迎大家支持!

“天才的最大特质，  
就是能长久地全神贯注于某一件事！”

——拉尔夫·沃尔多·爱默生  
(Ralph Waldo Emerson)



FULLY ENGAGED!

USING THE PRACTICING  
MIND IN DAILY LIFE

# 全神贯注 的方法



[美] 托马斯 M. 斯特纳◎著  
周丽萍◎译

怎样让自己在日常工作中全神贯注，  
达到“忘我”的状态？



更多精彩PDF电子书尽在 [www.xs5.com](http://www.xs5.com) 九州出版社  
JIUZHOU PRESS

# 全神贯注 的方法

---

怎样让自己在日常工作中全神贯注，  
达到“忘我”的状态？

[美] 托马斯 M. 斯特纳◎著  
周丽萍◎译



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

更多精彩PDF电子书尽在[www.xgv5.com](http://www.xgv5.com)

## 图书在版编目 (CIP) 数据

全神贯注的方法 / (美) 托马斯·M. 斯特纳著; 周丽萍译. — 北京: 九州出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5108-5535-1

I. ①全… II. ①托… ②周… III. ①注意—能力培养—通俗读物 IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 155897 号

Copyright©New World Library 2016

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Simplified Chinese edition is arranged through CA-LINK International LLC([www.ca-link.com](http://www.ca-link.com)).

版权合同登记号 图字: 01-2017-2845

## 全神贯注的方法

---

作 者 [美] 托马斯 M. 斯特纳 著 周丽萍 译

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/3/5/6

网 址 [www.jiuzhoupress.com](http://www.jiuzhoupress.com)

电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress.com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)

印 刷 三河市华成印务有限公司

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

印 张 4.25

字 数 54 千字

版 次 2017 年 9 月第 1 版

印 次 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-5535-1

定 价 38.00 元

---

★版权所有 侵权必究★

更多精彩PDF电子书尽在[www.xgv5.com](http://www.xgv5.com)

谨以此书献给我的父亲托马斯 D. 斯特纳！  
所有喜欢我作品的读者都应该感谢他，  
是他教导我，永远不要问“能做到吗？”  
而应该“只管去做，在做的过程中摸索出一条路来。”  
没有他的支持与鼓励，  
就不会有今天的我。

感谢我的女儿，玛吉和梅丽莎，  
她们是我最好的朋友，  
做她们的父亲是我这辈子最幸运的事。

# 目录

C O N T E N T S

001

Preface

前言

011

Chapter 1

第一步：意识觉察训练

035

Chapter 2

定义当下

045

Chapter 3

从实际出发设定目标

065

Chapter 4

事先想好解决方案

全神贯注的方法

085

Chapter 5

“然后呢？”：应对走神

099

Chapter 6

“完美”活法：拥抱无常

113

Chapter 7

亲临现场

125

About author

关于作者



P r e f a c e

## 前言

在 我的第一本书《练习的心态》中，我写道：“人生中每一件值得去做的事情，都需要练习。事实上，生命本身就是一段漫长的练习，一个永不停息地优化我们行为的过程。”这里我想修正一下，应该这么说：“人生的一切都源于练习！”我们所做的一切，不管它看起来多么渺小多么无足轻重，无论是刷牙还是一场重要的面试，都需要练习，都需要我们不断重复某个动作，并在这个过程中清醒地觉察到自己在做什么。

学会专注于过程而非目标；埋头做事，不对过程做任何评判；用目标来为你指明方向，而不要去管还要多久才能实现目标……只要简单调整一下视角，你的人生体验就将从此彻底改变。

本书的主题是：全神贯注。所谓全神贯注，就是指全身心地沉浸到手头的事情当中，此刻只做此刻的事情，不考虑过去或将来，也不评判自己做得怎样。只要用心做手头的事，你就是成功的。就这样，只要稍微改换一下视角，你对手头工作的感受就会完全不同。

很长一段时间以来，人们很少会讨论“全神贯注”的重要性，也不太在意自己在工作时的内心感受。但如今大家已经开始重新思考这个问题，甚至全球范围内都形成了一种新的思潮。人们开始在工作中寻求更大的意义，也开始寻找机会更大限度地发挥自己的潜能。

过去几十年中，幸福都是要向外寻找的——要想感受到幸福，你必须首先得到让你幸福的东西。整个社会都在告诉你，你是不圆满的，你总是要不停寻找，不停地从外部获取，才能让自己变得圆满。所以每个人都焦躁不安，筋疲力尽，就好像一个在沙漠里踉跄而行的可怜人，一心向着远处的水源奔走——结果到头一看，一切都不过是海市蜃楼。

事实上，就是这种不圆满感才让各种广告乘虚而入。这个世界每天都在告诉你，“如果没有这个，你就不会幸福”“有了这个，你就能变得很开心”……这些信息无孔不入，通过互联网、智能手机、电视广播等各种方式进入你的生活，让你很容易产生这种不圆满感。大多数人都会盲目地参与这个过程，而且虽然很多人事后也觉得这种信息毫无意义，但下次他们还是会相信它。我把这种心态称为“物欲综合征”。这种心态弥漫在当今社会各个角落，

尤其是在商业世界，人们总是想用更少的人做更多的事，让每个人都同时处理多项任务，因为管理者们，甚至包括你自己，都相信，我们总是要完成更多任务，得到更多结果，获取更多财富，才能让自己变得圆满。

几年前，我曾受邀去纽约一家投资公司参加工作午餐会。这家公司的 CEO 曾经读过我的《练习的心态》，他非常喜欢，一下子买了几百本发给员工，并邀请我去跟大家做一次面对面交流。记得那天我搭乘一趟从华盛顿始发的火车前往纽约，我从威明顿站上车，上车之后，发现车上只有一个空位，于是就坐了下来。我的邻座是一位商务人士，看得出来他很忙，一直都在用笔记本电脑工作。从威明顿到纽约大约两个小时，两个小时里，我们没有任何交流，直到距离纽约还有十分钟时，他才关上电脑，跟我打了声招呼。他问我去纽约干吗，我说我写了本书，这次去纽约是应邀参加一个午餐会。他问我是什么书，我刚从包

里拿出书，他立刻叫道：“你是汤姆·斯特纳？”

他说他简直无法相信自己竟然要错过跟《练习的心态》作者直接交流的机会。他说这本书对他很有启发，他的公司也一直想要换种管理思路，因为当前的管理模式早就不行了，效果越来越差。大家每天焦头烂额，筋疲力尽，员工把压力带回家，搞得家庭生活也压力巨大，这反过来又会让第二天工作压力更大……就这样形成了一个恶性循环，整个公司士气低落，效率大降。为了改变这种情况，他们做了很多探索，其中之一就是在公司内部推荐阅读我的书。

如今这种情况正变得越来越普遍。虽然我们这次相遇只是个意外，但他所说的情况，却说明当今许多管理模式已经无法帮助人们发挥自身的潜能了。当前这些管理模式或许能在短期内带来更多回报，但它们会产生很多副作

用——会让员工感觉倦怠、焦虑、筋疲力尽，甚至愤怒，时间一长，工作效率会大大降低。另一方面，很多人已经发现，要想发挥个人潜能，实现内心真正的平静，并提升工作效率，方法其实很简单。

事实上，早在几十年前，体育界就已经找到这些方法了。因为体育竞技本身就要求运动员们不断突破自我，挑战极限，去探索一些未知领域。而且每个运动员的情况都不同，所以每个人突破自我，提高成绩的方法也不尽相同，就算是在团体运动中，每个队员的训练方式也未必完全相同。

当然，在体育竞技中想要提高成绩其实很简单，只要提高体力或脑力水平就可以了。当某个运动员体能达到极限水平时，他就只能靠脑力来取得进一步突破，那么他的自制力、专注力、抗压力、想象力和积极心态等就变得至

关重要。西方社会一直比较注重体育竞技，美国多年来也投入了大量资金和精力来研究如何提高竞技成绩。

我是大约 25 年前开始接触体育心理学的，在那之前，我研究过十年的东方哲学。让我感到震惊的是，西方人一直想通过科学实验来证明的很多观点，其实在东方文化中已经流传几千年了。也就是说，关于“如何在最短时间用最简单最轻松的方式实现目标”这件事，东西方的结论其实是相同的。我曾反复说过，东方文化中那些帮助人们集中精力，释放大脑潜能的方法，已经被实践了许多世纪，完全能经得起时间检验。在接触西方体育心理学之后，我发现，体育心理学领域的专家学者们已经做了很多实验，都证明了东方文化的这些方法确实能帮助运动员激发潜能，突破极限。不仅如此，我还发现，人们也可以把这些方法运用到日常生活中，让自己在做任何事时都能全神贯注，沉浸其中。无论你是要通过一次面试，应付一个

难缠的家伙，战胜一场疾病，还是想提高高尔夫成绩，都可以应用这些方法让自己全神贯注，享受过程，并最终实现目标。

刚开始有人建议我写《练习的心态》续集时，其实我是拒绝的，因为我觉得工作量太大，而且好像也没必要——我想说的都已经在那本书里说完了。但让我万万没想到的是，读者竟然对那本书好评如潮。我收到的读者反馈不计其数，来自全球各地，其中有少不更事的年轻人，有年逾花甲的老年人，有成功的 CEO，还有正在为孩子不好好吃饭而发愁的家庭主妇……虽然他们看这本书的原因各种各样，但总的来说，他们的目标是相同的，都希望能够实现内心平和，提高效率，活在当下，或者说“沉浸到当前的工作中”。为了实现这一目标，他们已经尝试了各种方式，但最终却发现，其实还是要回到自己的内心——本性自足，我们本来就是圆满的。



我每天都在帮助人们在工作和生活中运用这些方法，多年经验告诉我，无论你是想要跟某个人约会，还是想做一场外科手术，或者想投资，想学一门技术……《练习的心态》中谈到的方法都同样有效。但只有这些方法还不够，在《练习的心态》出版之后，我曾受邀做过成百上千次演讲，每次活动结束之前，都会有人问：“我该怎样运用您在这本书中谈到的理念呢？”

这就是我写这本书的原因。

下面我们进入主题吧。

无论你是否愿意，  
你的大脑每时每刻都会产生想法。  
你可以掌控它们，  
也可能被它们掌控，  
要想掌控它们，  
你必须对自己的意识保持觉察。

# Chapter 1 第一步： 意识觉察训练

全神贯注意味着你必须清醒地活在当下，全心沉浸到自己在做的事情中。也意味着对自己当下的体验完全满意。这样你会感觉很舒服，不再焦虑，不再总想过去或未来的事。虽然听起来简单，但大多数人做不到这点。我们的大脑总是过度活跃，总是拒绝沉浸于当下，总是处于半失控状态——所以我们需要学习，需要训练自己，让自己清醒地觉察到大脑又冒出了新想法，同时学会观察自己的大脑何时会变得更加平静。

几乎每次访谈，都会有人问我：“怎么让大脑平静呢？”这确实很难——如今的世界充满诱惑，让人走神的事情太多了。生活节奏越来越快，我们的大脑总是在瞻前顾后，总是在想着此刻之外某个时间段。我自己就是最好的例子。我天生就是蝴蝶脑，总是飞来飞去，想法不断，搞得我也筋疲力尽。

孩童时代，我想象力非常丰富，经常是班里最有创意的学生。虽然很多人会觉得这是好事，但它也有不好的一面。一旦放任自流，我就很难专心，思绪向四面八方乱窜，总是胡思乱想。长大一些之后，我什么都敢想，而且什么都想尝试。我的大脑总是挂在最高挡，高速运转，激情不断，不仅经常走神，而且容易疲惫。很长时间以来，我每次做事都是三分钟热度，刚开始时热情高涨，但很快就会失去兴趣。我总是会蹦出很多新想法，并迫不及待地想要尝试，但没过多久，同样的剧情会再次上演……就这样，我会把自己搞得筋疲力尽，但却没得到什么结果。

如果不是内心的旁观者提醒的话，我可能根本意识不到自己的这个毛病。长久以来，这位旁观者总是在静静地观察我的行为，倾听我每次行动前所下的决心，眼睁睁看着我一边做一边走神，听着我给自己找借口，看着我下次再犯同样的错误。每次发生这种事情，这位旁观者都会对

我很失望，甚至生气。每当此时，我内心的另一个自己就会感觉很没面子，甚至会失去自信，感觉自己像个失败者。

慢慢地，我学会从旁观者角度观察自己，开始走出之前的恶性循环。旁观者思维告诉我，只要我愿意，我就可以改变自己，改变自己的人生。一段时间以后，随着越来越熟练地运用旁观者视角，我开始意识到自己完全有能力完成很多事，而且更重要的是，在完成这些事的过程中，我的情绪越来越稳定，脑子也越来越聪明。之前我做事时经常焦躁不安，急于求成，遇到问题就挠头，现在我变得更加平和，更加从容，也更有效率。

在这个过程中我发现，世上根本没有失败这回事，每一次所谓失败，其实都是在告诉我们哪些做法行得通，哪些做法行不通，仅此而已。就这样，不知不觉间，我学会了自我觉察并开始运用练习的心态。

要做到全神贯注，关键要学会跟你内心的“旁观者”沟通，而要做到这一点，就要学会自我觉察，学会像个旁观者一样观察自己的内心。我们的脑子每天都会冒出大量想法，有些想法是有意识地蹦出来的，而很多想法都不知道从哪儿冒出来的，但它们同样会控制我们的行为，消耗我们的精力。如果不懂得自我觉察，你就不可能实现真正的成长，也不可能真正掌控自己的行为。

人们经常问我：“怎么才能变得更有耐心？”要想解决这个问题，首先你需要学会自我觉察，当你变得不耐烦时，你要觉察到自己正变得不耐烦。听起来很简单，但大多数时候，当变得不耐烦时，我们就会被这种情绪控制，根本意识不到自己正变得焦躁。而如果你懂得自我觉察，能“看到”自己的情绪变化，你就可以选择不做情绪木偶，能摆脱情绪的影响，真正地掌控自我。

如何做到自我觉察？下面这个简单的练习将为你打开一个全新的世界：拿出一个闹钟，设定两分钟，舒服地坐在椅子上，闭上眼睛什么都不想，闹钟响起时，睁开眼睛，拿起笔，写下你刚才两分钟内的感受。

每次我问别人有何感受时，他们的答案都一样：根本无法让大脑安静，脑子里不知道怎么冒出那么多想法，思绪纷飞，根本停不下来。这时很多人会突然明白：自己的大脑其实是不受自己控制的，就算命令它停下来，它也不会停下来。除此之外，他们还意识到，自己每时每刻的感受都会受当时想法的影响。有些想法会让人感到压力，有些会让人开心，有些让人难过，有些让人愤怒等。一旦一个想法冒出来，我们的身体就会随之产生反应。每次举行讲座时，我都会问大家：“如果脑子里什么都不想，你还会感到压力吗？”想想看，一旦学会观察自己的想法，你就会拥有选择的自由，就能有意识地做出选择了。要培养旁



观者心态，像旁观者一样观察自己的想法，这是本书的核心理念。

怎样才能做到自我觉察？其实很简单——意识觉察练习。意识觉察练习可以让我们旁观自己的思绪，而不再完全受其影响。通过意识觉察练习，我们可以选择那些对我们有益的想法，抛开那些无益的想法。意识觉察练习可以让我们的思考放慢，让我们的思路更清晰。一旦思路清晰，我们的焦虑感就会大大降低。

很多人经常问我，“怎么进行意识觉察练习呢”“意识觉察练习有很多方式，我该选择哪一种”“觉察练习多长时间才能看到效果”“我试过觉察练习，但我做不到，脑子总是停不下来”……

下面我们就谈谈意识觉察练习这件事。

首先，“意识觉察练习”这个词只是一个标签，它代表的是一个过程。如果不喜欢“意识觉察练习”这个词，你也可以叫它“思维觉察训练”或其他名字。我们的目的，是通过这种练习培养旁观者视角，观察自己脑子里蹦出来的各种想法，观察自己的思绪，而不再盲目地受这些思绪的影响和控制。

我们的大脑每天忙个不停，不是在东瞅西望观察四周，就是在幻想未来（哪怕只是3秒之后）。此外，它还总是在做评判，而这些评判往往会影响我们的情绪。这种周而复始永不停歇的活动，会在不知不觉中让我们疲惫不堪。

它甚至让我们夜不能寝。我相信，你肯定也有过这样的经历：半夜突然醒来，脑子里一片空白，你感觉非常平静，因为你什么都没想。此时如果你能立刻睡下，那就

没事了。但如果你慢慢开始想事，那可能就会一个想法连着一个想法窜出来，突然之间，你的大脑变得像繁忙的机场，各路人马交相呼应，一片嘈杂，你开始为白天说过的某句话后悔不已，开始担心明天要做的某件事能否成功，或者为下周要组织的某项活动纠结。

大脑不喜欢活在当下——或者至少它不喜欢被强制活在当下。它觉得当下没什么问题，而它又总是喜欢解决问题。如果你不给它提供问题，它就会自己找问题。这是大脑的本性，而且这也未必是一件坏事。事实上，正是因为大脑解决了很多问题，我们冬天才能坐在屋子里享用暖气，而不是缩在山洞里打哆嗦。但我们需要观察大脑在想什么，并学会选择它思考的问题。打个比方，除草机无疑是个了不起的发明，有了除草机，我们可以又快又好地打理草坪，比用剪刀方便多了。可问题是，除草机需要有人操作，如果你一边开着除草机，一边坐在旁边打电话，任由除草机

横冲直撞，碾过花床，追逐邻居家的猫，那就会出问题。

经常进行思维觉察训练，不仅能提升我们观察自己大脑活动的的能力，还能增强我们的意志力，有助于我们引导思维方向，提高思考效率。有趣的是，要做到这点并不难，你甚至根本不需要刻意观察自己的思维。大脑本来就善于观察自己。事实上，你想停都停不了。这个过程很微妙。刚开始时，你根本意识不到自己有什么变化。但慢慢地，你会发现生活中的烦恼越来越少。之前那些动不动就让你火冒三丈的东西，现在对你的影响越来越小。一旦发现脑子里有不好的念头冒出来，你就可以毫不费力地忽视或者绕过它——因为你不再是这些念头的木偶了，你现在成了一名冷静的旁观者。

与此同时，你的效率开始大幅提高，因为你的所有能量都聚焦到眼前的事情上，无论是在洗盘子，还是在帮心

爱的人解决一件麻烦事，你都可以全神贯注。因为你每一刻都很清楚自己在做什么。你的大脑很清醒，也很专注。你的决策能力也大大增强，甚至可以说你整个人都变得更积极也更聪明了。

有一次，我应邀去一座不太熟悉的城市演讲，时间是晚上，演讲的地点距离我家大约 50 英里（约合 80 公里）。当时是冬天，当我到达这座城市时，天已经黑了。周围一切都很陌生，GPS 出了故障，我迷路了。外面又黑又冷，马路上看不到一个人，演讲的时间已到，我肯定要迟到了。除此之外，在一群陌生人面前发表演讲也让我内心焦虑。我想给对方联系人打电话，可她之前给我留的是办公室电话，现在她在演讲现场，根本联系不上。怎么办？

一般人肯定要手忙脚乱了。但由于每天做意识觉察

练习，我开始观察自己，让自己冷静下来，想想都有哪些办法。我能感觉焦躁在我脑子里蠢蠢欲动，但它们对我影响很小，我甚至根本不让它们有机会露头。我不断提醒自己，保持冷静，慢慢来，问题一定能解决。这就是每天冥想的好处之一。它不仅能让让我冷静观察自己的内心活动，还能让我不在那些无助于解决问题的想法上浪费时间。冷静下来之后，虽然外面仍然很黑，而且也没有路标，但我本能地意识到，眼前这条路应该是对的。果然，再继续前行一个街区之后，我在马路左侧看到了一栋楼，跟对方联系人发给我的照片一模一样。接下来一切就都非常顺利了！就这样，我的意识觉察训练把一件本来让人焦躁的事变成了一件“一切尽在掌控”的事。回想起来，事情的关键在于，当我迷路的那一刻，正要焦躁时，我感受到了不好的情绪，并及时压制了它。

除此之外，意识觉察练习还有一个好处。如今生活节

奏越来越快，我们很难长久专注于某件事。你感觉自己有足够时间做完手头所有事吗？我想大多数人都会觉得时间和精力不够用，快节奏的生活让每个人都筋疲力尽。不仅大人，孩子也是如此。每个人每天都在不断给自己加码，想要做得更多，得到更多。一句话，现在的生活方式要求我们的大脑也加速，所以要想应对这种局面，大脑必须做出调整，简化思考过程，省略很多步骤。而意识觉察练习则可以让大脑放慢，让其回到当下，挤走那些跟眼前任务无关的信息。总而言之，意识觉察练习可以让大脑的节奏放慢，更加专注。一旦专注成为一种习惯，你就可以节省很多浪费在无用思考上的时间，变得更加高效。

社会变革迫使大脑改变思考方式，这在人类历史上已经不是第一次了。记得印刷术问世之前，只有少数人能读书，因为当时根本没什么东西可读。随着图书流传开来，识字率也迅速提升。这就对大脑提出了新的要求。现在我

们觉得阅读是件很自然的事，觉得大脑会自然而然地把字母拼成单词，把单词组成句子，觉得大脑在读到句子时，脑子里自然会浮现出相应的画面。但事情并非那么简单。事实上，大脑经过了很长时间的进化才学会适应印刷时代的要求。

大脑非常神奇，它会随着人们用脑习惯的变化而自我调整。但与此同时，研究表明，随着大脑运转速度加快，它会变得容易失控，所以我们有时会感觉很难保持专注，时间一长，我们保持专注的能力就会下降。这并不是说大脑无法专注，而是因为我们不再要求它保持专注。我的女儿是幼儿教育专家，我们经常讨论如今孩子们很难持续集中注意力，很难保持耐心的现象。很多教育专家和心理学家都认为，冥想应该成为学校必修课，对此我举双手赞成。

记得有次我给高中生做演讲，刚开始我带领大家做两



分钟意识觉察训练。大家都觉得非常神奇。他们此前从没想过自己的大脑竟然如此活跃，自己根本控制不住它。虽然只有短短两分钟，但他们已经感觉专注力明显提升，而且随着大脑节奏变缓，整个人都感觉很轻松。那次活动之后，一位女学生开始每天做意识觉察训练。后来她母亲给我打来电话，告诉我意识觉察训练让她女儿变得专注，成绩也提高很多。想想看，如果意识觉察训练真的能成为学校必修课，那将会给孩子们的人生带来多大改变！

下面让我们回到主题，谈谈该如何进行意识觉察练习。意识觉察练习有很多种形式，但在我看来，归根结底可以分为三种：引导式、呼吸式、短语式。所谓引导式，就是用引导词来帮助意识觉察练习，练习者一边听声音，一边根据听到的信息展开想象，从而进入意识觉察状态。考虑到我们的目标是在日常生活中保持全神贯注，我并不推荐使用引导式意识觉察练习，虽然这种方式也很有用，

但它需要你在练习时开动大脑，展开想象。而我们想要的是让大脑保持平静，或者至少尽量平静。我们希望能做一个旁观者，去观察和感受自己的大脑活动。所以我建议大家使用呼吸式或短语式。

这两种意识觉察练习都非常有效，你可以二者选一，也可以交替使用。

先说呼吸式。选一个舒服的坐姿，也可以躺下——但很多人觉得这样容易睡着。大多数人会选择一把舒服的椅子，保持脊椎竖直（这样在练习过程中不至于昏昏欲睡）。还有人喜欢跪姿——你可以跪在坐垫上，在屁股底下垫个枕头，这样膝盖和脚踝就不至于承受太大压力。跪姿的好处是它可以让脊椎自然竖直，让脑袋保持水平，这样有助于提高练习效果。

你还可以盘腿打坐。如果身体很柔软，也可以选择莲花盘腿。

无论选择什么姿势，都需要注意一点：脊椎一定要竖直，千万不要靠到椅背上。

在练习呼吸式时，只要观察自己的呼吸就行了。你的大脑有时会介入，想控制你的呼吸，但一定要克制，只要观察就可以了。毫无疑问，呼吸是一种下意识的行为，不需要经过大脑指挥，人天生就会呼吸。

在进行短语式意识觉察练习时，你需要先选择一个短语，以便在练习时反复吟诵。我建议词语要尽量简短，最好只有三四个字，但有人喜欢长一点的，因为他们觉得这样更容易让大脑保持专注。

好了，方法就这么简单。但很多人却觉得意识觉察很难。为什么？因为大家刚开始进行意识觉察练习时可能会有这样的感受：刚开始前 60 秒，你会很容易控制思绪，觉得意识觉察练习很简单。但很快，你会发现自己不知不觉间已不再观察呼吸，或者吟诵短语了。你开始走神，开始胡思乱想，想一些你担心的事，想一些你期盼的事，或者你之前做过的事。你可能突然冒出个灵感，想要赶紧记下来，否则可能会忘掉。不管怎样，你的注意力就是不在当下，不在自己正在做的事情上。人的注意力周期非常短，它总是想要产生些新想法，解决某个问题，或者去做某个判断，就好像一个两岁孩子闯进玩具店一样，很难在一件事情上长久集中注意力。

人的大脑非常聪明，它会诱惑你做很多跟此刻不相关的事，一旦发现这一点，你一定要把它带回来。这就是意识觉察训练的作用，听起来很简单，但效果却非常神奇。

刚开始意识觉察训练时，你可能会很难停止思考，脑子总是不停在转，这时你就会认为自己不善于意识觉察，但事实并非如此。“大脑平静”只是个目标，是我们努力的方向，而不是要说明你有多差劲儿。你之所以觉得自己不擅长，那说明你的思考角度有问题。事实上，意识觉察训练其实就是一个不断发现思绪偏离，并不断将其拉回正轨的过程，你只要不断重复这个过程，就是在进行意识觉察训练，你就成功了。大脑走神多少次并不重要。你会发现有时你的大脑会很容易平静，有时则很容易走神，有时你可能能持续专注几十分钟，有时却只能专注几秒钟，这都很正常，每个练习者都是如此。

每次有人跟我说自己总是在跟脑子里的思绪作斗争，总是需要不停地把它拉回来，所以自己“确实不善于意识觉察”时，我都觉得非常搞笑。他们忘了一点，也是非常重要的一点，当他们“不停地把思绪拉回来”时，说明他

们已经注意到自己大脑在走神了。我说过很多次，很多人认为，成功的意识觉察训练应该是一段持续平静的过程，但事实上，真正成功的意识觉察训练应该是大脑不断走神，又不断回归平静的过程。在我看来，意识觉察练习最重要的时刻，就是当你发现自己开始走神，并将其拉回来，让其重归平静的一刹那。这时你体内的旁观者在不断成长，不断变得强大。你的意志也在变得强大，而意志是人最有价值的品质，它可以让我们抵制很多诱惑，比如发脾气或者再吃一片比萨的冲动等，也可以让我们做很多事情，比如说离开沙发去跑步等，而意识觉察练习最重要的价值，就是让我们的意志变得越来越强大。

所以一定要明白，意识觉察训练永远没有终点。任何人都不可能让大脑始终保持百分之百的平静，没有人能做到这一点。大脑平静只能是一个方向。这就像锻炼身体一样，永远没有终点线，我们不可能说：“好了，我已

经做到了，我以后再也不需要练习这个了。”锻炼是健康生活的一部分，它不是一件有终点的事，意识觉察训练也是如此。

每次练习多长时间合适？对于初学者来说，上午 10 到 15 分钟，下午或晚上再做 10 到 15 分钟就很不错了。刚开始最好设定一个能轻松完成的目标。慢慢地，你会觉得大脑放缓，在当今这个一切讲求速度的时代，大脑放缓会让你感觉非常舒服，很快你就会爱上这种感觉。这时你就会主动延长练习时间，一次延长到 30 分钟，甚至更长时间。

我前面说过，任何人都不可能让大脑始终保持百分之百平静，但我不是说我们不可能让大脑保持平静。只要认真练习，你很快就会感觉大脑不再总是跟你作对了，你会感受到内心一片平静，浑身再次充满力量。这种体验简直

无以言表。

除了精神和情绪上的好处，意识觉察练习还可以带来一些身体上的变化。比如说它可以降低你的心率，放慢你的呼吸速度，让你的血压回归正常，甚至可以延缓衰老。而且它还完全没有任何副作用，你在做意识觉察练习时也不需要任何辅助设备。（关于意识觉察练习的好处和方法，具体可参考《只要会呼吸，就能做冥想》*Everyday Meditation* 一书。）

这里需要提醒的是，开始意识觉察练习后，你可能会偶尔，有时甚至接连几天没时间练习。没关系，每个人都会这样。遇到这种情况时，记住，千万不要评判。你只要告诉自己，这几天有些偏离轨道，然后重新开始练习就行了，没什么大不了的！





随着意识觉察水平的提升，  
你会越来越能掌握自己度过每一刻的方式，  
从而让自己变得越来越自由！

# CHAPTER 2 定义 当下

在进行意识觉察训练时，你要很清楚自己的目标，要不断重复某些具体动作，并且要时刻活在当下，如此循环往复。这就好比把一支铅笔放进转笔刀，刀片围绕铅笔不停旋转，最终才能把笔端削尖。

但与此同时，如果不解决好另外一个问题，你的热情和认真度也会很快衰减。这个问题就是你对当下的解读。你会如何理解自己在当下的感受呢？每次学习一项新技能时，我们一般都会从“零起点”开始。随着时间的推移，练习次数越来越多，我们的技能也会越来越娴熟，这是一个扩展累积的过程。每一刻我们的技能都在提升，没有人能做到一百分，学习本身就是一个不断进步的过程，随着时间的推移，你会对自己要做的事情越来越理解，越来越熟悉，做起来也越来越轻松。

当你第一个孩子出生时，作为新手父母，你绝对是

“零起点”。你不知道怎么换尿布，怎么抱新生儿，怎么喂奶、喂多少、什么时候喂……但你拼命学习，很快就成为一名好家长。然而，随着孩子一天天长大，新的问题接踵而至：两岁“恶魔”期、第一天上学、拿到驾照后第一次上路、第一次离家上大学等。所有这些都是为人父母的必经历程。这时你可以运用我在《练习的心态》中所说的DOC法则：先做（Do），边做边观察（Observe），然后修正（Correct），反复如此，不断提升水平。

DOC法则适用于任何场景，无论你是学打高尔夫，学一种新乐器，学习如何跟某个难缠的人打交道，还是换工作，都是如此。作为一名私人教练，我经常跟很多创业人士打交道。他们大都在公司工作过，然后辞职创业。虽然在以前工作中也积累了一些职场经验，但很多人还都是第一次创业，也是从零起点开始累积运作公司的经验。

我们把这个过程叫作“学习”。学习本身是个中性词，没有褒贬之分。我们之所以对学习这件事抱有不同心态，根本原因在于我们对“学习”这件事的解读不同。我们会在学习过程中不断解读，不断评判。而当我们全神贯注于学习过程，全心活在当下时，我们就会忘记评判，自然也就不会有情绪反应了。记住，评判本身并不是学习的一部分。

记得在读大学时，会计课是我们的必修课。那绝对是我的噩梦——对于一名右脑型学生来说，数学一点儿都不好玩，只要一看到数学公式，我就血压飙升，头昏脑胀。就这样熬了一个学期，我的会计课最终以 C 收场。但我同桌却是完全另外一回事。对他来说，每次上会计课就像是去跟美女约会。每次去上课前，他都会兴高采烈地问我：“今天星期几？哦，天哪，是星期三，太好了！今天要上会计课了，整整两个小时，太有意思啦！”就这样，每次上课他都开心得要命。我半开玩笑地跟他说：“哥们

儿，看来你对咱们会计老师有好感！”回想起来，会计课本身并无好坏，让我和同桌感受截然不同的，是我们对会计课的解读。解读不同，我们上这门课时的感受自然也大相径庭。

可能你会说：“我不同意，有些事确实比较难，比如说……”但即便对同一件事，我发现不同人的感受也不尽相同。记得有天晚上，我在电视上看到一档脱口秀，嘉宾是一位投资人，他刚在一笔投资中损失 4 亿美金。“刚开始我觉得这是一笔不错的投资，但结果却是麻烦不断。没关系，我们下次再赚回来。这件事让我学到不少东西。”他看起来非常平静，但如果换个人，情况可能完全不同。视角不同，解读不同，感受自然也不同。

你对当下的解读不仅能决定你的感受，而且还会影响你的能力发挥。在这个问题上，我最常用的例子是木板行

走。拿块 12 英寸（约 30 厘米）宽，20 英尺（约 6 米）长的木板，放到平地上，让人踩着木板从一头走到另一头，绝大多数人都可以轻松完成。这个太简单了，人们甚至都不用动脑子就能完成。还是同样一块木板，你把它架到两个 50 英尺（约 15 米）高的楼顶上，再让刚才那个人走过去。结果会怎样？他会非常紧张，觉得这件事特别难。因为他对这件事的心态变了，所以他觉得任务难度骤然加大，变得几乎不可能完成了。其实我们都知道，任务跟刚才并无两样，是他对这件事的看法引发了恐惧心理，从而影响了他的能力发挥。

有人可能会说这很正常，这完全是人类本能。但事实并非如此。这样的例子有很多：消防队员在面对熊熊燃烧的大火时依然冲进大楼，海上救卫队面对狂风骇浪依然破浪前行……这些行为都违反人类本能，但经过反复训练的高手却能坦然面对，并高水平完成。记得在考飞行驾照



时，我要不断地重复多种不同的操作流程，以至于到最后，即便遇到那些事关生死的场景，我依然能保持平静、专注，能高效完成飞行操作。

我们对当下的解读不仅会决定我们能否发挥最佳水平，它还可以让我们变得更有斗志，更有持久性，反过来，也能让我们斗志渐灭，偃旗息鼓。运用旁观者视角，观察一下你对当下的解读。你会发现，一旦能站在旁观者角度观察自己的意识活动，你就会变得更有主动性，也更加自由。

你可能会问，该在什么时候运用旁观者视角呢？当你觉得很舒服很愉快时，可以继续按照原来的思路进行，不需要改变自己对当下的解读。当你觉得压力很大，不太愉快时，你不妨运用旁观者视角，观察自己对当下的解读，并试着调整解读方式，从而改变自己的感受。当你觉

得无聊、不耐烦时，这说明你没有全身心投入到眼前的工作中。你可能人都在这里，但心却飞到其他地方去了。这时你可以运用我们意识觉察练习中的方法，把自己的心拉回来，重新专注于眼前的工作。说起来容易，做起来可能并非这么简单。很多时候你根本控制不住自己的心绪，这种情况其实是训练你自己的好时机。当我们感觉某件事有难度时，说明我们正在突破自己的极限，此时一旦跨越这道门槛，你就进步了。

之所以要进行意识觉察练习，要学习感受和控制自己的思绪，是因为这样可以帮助我们控制自己当下的感受。如果我问你，你是否想要拥有强大自控力，我肯定你一定会说是。谁不想拥有自控力呢？如果在做某件事时不能超越能力的极限，你就无法在这件事上实现突破。每次遇到障碍时，机会就来了，坚持前行，哪怕只是一点点，你都是在进步。无论遇到什么困难，只要学会调整自己的解读

方式，你就能重新焕发斗志，重新专注于当下，专注于眼前的工作。

一般来说，我们之所以感觉有压力，是因为眼前的事情失去了控制——要么是因为我们不知道解决方法，要么是因为我们开始情绪化，胡思乱想可能出现的各种结果。要想避免这种情况，最有效的办法就是在遇到问题之前先想好如何应对可能出现的状况。以后我们会详细讨论这个话题。

你的目标应该激励你努力前行，  
而不是告诉你距离目标还差多远。  
一旦明白这个道理，  
实现目标的旅程就会充满快乐！

# CHAPTER 3 从实际出发 设定目标

你对当下的感受在很大程度上取决于你如何设定目标。如果你在设定目标前没有了解真实情况，那么，你的实现目标之旅也可能会充满失败和挫折。因为大多数人都只看重实现目标那一刻的感受，往往低估了实现目标过程中需要付出的努力。如果意识不到这一点，你就容易产生挫败感，自信心也会慢慢降低。我就有过这样的经历。

大家现在看到的《练习的心态》出版于 2006 年，但实际上，它在 20 世纪 90 年代中期就写完了。我写完整本书大概只用了 5 个星期，而且是利用每天早晨送女儿上学后空下来的几个小时写的。写完之后我长出了一口气，认为最难的事情终于做完了。但是后来发生的事证明我错了。

在写这本书之前，我已经对出版行业做了一定研究，如果要进入出版圈，就要找个代理人，而要找到代理人，

就需要找个已经出过书的作者介绍。于是自出版似乎成了我的唯一选择。

我列出了一张任务清单。第一项就是编辑书稿——这个我之前从未做过，后面我会跟大家分享是我如何穿过这个“眼泪之谷”的。然后我需要设计封面，需要找个印刷厂，还需要建立售卖渠道。找印刷厂很简单，售卖渠道也不难——只要去亚马逊开个户，再建个自己的网站就行了。设计封面有点难，因为我不仅要懂设计，还要懂得怎样才能让书更有卖相，让人愿意拿起来。之前我做过一些设计，所以我觉得创意方面没问题，但我需要请一位专业人士来完成具体的设计工作。

让我万万没想到的是，我遇到的第一个障碍几乎跟书没什么关系。此前我已经用了很多年在经营我的钢琴服务公司，公司非常成功，我在钢琴翻新和音乐会钢琴调试领

域也有了一定名气。很多人请我把一些造价不菲的钢琴翻新到出厂水平，这要花很多时间做调试，还有人请我为各种类型的音乐会做乐器调试。我经常在四个州之间奔走，每周工作七天。从生意角度来看，这是好事，但这也让我根本无暇顾及出版的事——绝大部分时间我都在忙于工作，剩下一小部分时间还要陪伴家人，根本挤不出时间来学习图书出版。就这样，在接下来近 10 年时间里，我的书稿一直都在电脑里封存。

这并不是说我不打算出书了。我只是一直在考虑我的人生该在哪些方面做出改变，如何改变，以确保我能按计划出书。在这个过程中，我慢慢意识到，真正的问题在于我无法掌控自己的时间。我当时每天早晨 6 点半出门，一直工作到半夜 12 点，每天要应对的状况可谓不计其数。早晨第一单任务可能是要维修一架 100 岁的古董钢琴，确保每个键都能发出声音，两个小时之后，又要调试一架极为



昂贵的斯坦威钢琴，确保当某位钢琴大师把手指放到琴键上时，他手下会流淌出精准优美的旋律。

很明显，要想实现出书目标，我必须更好地掌控时间。为此我想到的办法是，把业务升级为全套钢琴翻新。这听起来非常完美，但结果证明，事情反而更麻烦。在那之前，我一直都是外出上门服务，而且只是负责钢琴的调试或维修。要想进行全面翻新，我需要一间大的商业工作室。这就需要一笔投入，每个月的花销也会更大，当然，我相信收入也会更高，完全可以负担新增开销。之所以有这个想法，是因为我觉得自己开工作室会让时间更灵活。这样我就不用到处奔波，8点去一个地方，9点又要跑去另外一个地方了，大家可以把钢琴送到我的工作室，我可以灵活安排时间。虽然遇到音乐会我还是要上门，但毕竟音乐会只是一部分业务，我还是可以抽出很多时间来开展出版业务。

不用再上门服务后，我每周都能多出几天灵活时间，收入反而能有所增加，理论上，这个计划堪称一石二鸟，一方面可以节省时间，一方面还可以用增加的收入来出版和推广我的书，多么完美！可就在找工作室的过程中，我开始觉察，事情没有想象的那么简单。寻找店面、装修、安装调试机器……这些工作量十分巨大，而且这几个星期里，我的开销大增，收入锐减，看来情势不妙！

装完工作室之后，我告诉客户可以把钢琴送到我这里全面翻新。此时我遇到了第二个问题：六个星期内，我接到的订单量超过了以往两年的业务量。我还不能拒绝，因为我要承担房租和设备运行等一大笔开销。开弓没有回头箭，我只能硬着头皮往前走。就这样，一个原本想要节省时间的计划反而让我更没时间了。没错，收入确实有所增加，但开销也增加了不少。为了应付这一切，我只能延长

工作时间。于是我每天的工作变成了这样：早晨 5 点起床，去客户那儿调试音乐会钢琴，开车回家，送女儿上学，然后去工作室，晚上回家跟家人共进晚餐，之后再返回工作室，一直干到半夜十二点才回家睡觉。

最后我终于明白，要想出版《练习的心态》，我必须放下一切，集中精力专注于出版。我必须卖掉几年前我买的两处商业不动产，卖掉价值数十万美元的机器设备，卖掉我近 30 年来积攒的客户资源，孤注一掷，投身一个前途未卜的项目。这就是我在 2005 年做的事。有人觉得这过于冒险，毕竟我还有两个女儿，她们很快就要读大学了。还有人认为我这是中年危机，“你要干吗？卖掉你用几十年时间积攒的一切，去出版一本心灵鸡汤，开创新事业？听起来好像在自寻死路。”

可我不这么看，我全心投入，对新的事业充满热

情。我想要用我的后半生去帮助更多的人。而且也是时候做些改变了，钢琴翻新行业已经没有太多发展空间——我走遍全国，跟各种人打过交道，跟当时全国最优秀的音乐家和指挥家都有交往，所以我很清楚这一点。我觉得接下来要发挥我的其他才能，过个不一样的下半生。就这么定了！

虽然当时还不太确定，但我已经意识到自己并不清楚出版一本书需要多长时间，需要付出多少努力。有过运营工作室的经历后，我在启动新项目前，认真细致地了解了整个过程。卖掉工作室的事进行得很顺利。很快，我手头就有了充裕的现金，也有了充足的时间。是时候去实现梦想了！现在我可以投入全部时间和精力来出版我的书。先编辑书稿（能用多长时间呢？毕竟书稿早就写完了），设计封面，申请书号，通过互联网让全世界都知道它，然后卖掉几千万本，从此过上幸福的生活……

但现实告诉我，这些想法确实离谱！

编辑书稿就像是在重写一本书。

编辑问我：“你这句话是什么意思？”

我回答：“不明白？我说得很清楚啊。”

编辑回答：“因为那是你自己写的，你当然觉得很清楚。但读者可不一定知道你在说什么，如果他们读不懂，那看这书就没什么意义，对吧？”

这样的对话经常出现。

我有时觉得自己不是在写一本书，而是在生一头大象。但这个过程确实让我更清楚自己想表达什么了。编辑

书稿的同时，我开始跟一位专业设计师设计封面，跟网络设计师设计网站。设计完之后，书稿也编完了，我送去印厂印刷，然后开始录制有声版。

2006年1月，一辆大卡车停到我家门前，卸下了1000本《练习的心态》。我激动得眼泪都要掉下来了！我迫不及待地撕掉包装，抽出一本书，“天哪！我终于成功了！”网站很快上线，亚马逊开始出售我的书，有声版也即将上线。看上去我可以坐等收钱了。

但钱呢？没人知道我是谁，没人知道这本书，更没人出钱买书。已经很久没收入了，我压力越来越大。要不要再花钱去做营销？如果还是没人买怎么办？我会不会破产？

终于，有人买书了，但跟很多自出版的书一样，销量微乎其微。每个月，亚马逊和我自己的网站也都能卖掉

几本。但这样的销量远远不足以激发我的自信。我开始走神，越来越难专心做这件事了。同时我对自己的梦想也渐渐失去信心。并不是我没行动，事实上，我已经做了很多，但总是感觉不对劲。我甚至开始怀疑自己，但这些事又不能跟其他人说。我不想听到“看，我早就跟你说过”之类的话。而且我投入了数不清的时间和金钱来走到今天这一步，不能就这么放弃，而且我也不想放弃。

抛开钱不说，这也是我的理想，我在书中写的东西改变了我的生活，它确实有用，我想用它来帮助更多人。事实上，正是我在书中写的东西帮助我不断前行，只是我当时没有意识到。我之所以会感到焦虑，很大程度上是因为事先不了解这件事要花多长时间。我的预想跟现实有差距，所以我才逐渐失去自信，甚至开始怀疑自己。我告诉自己，现在我需要做的，就是保持专注，保持自信。

慢慢地，读者开始知道这本书，销量也有了明显上升。几年之中，它两次荣登亚马逊压力管理类排行榜榜首。这本书终于成了一本“还算有点用处的小书”。我意识到，我起初之所以感到焦虑，一方面是因为这件事需要的时间比我想的要长，另一方面是因为我在财务上有压力。曾经有段时间，我甚至不得不重新找份工作，回到我已经卖给别人的工作室打工。我甚至还去之前经常去的音乐厅当搬运工——要知道，我以前在这里可是大人物。对于一个 52 岁的中年人来说，要在凌晨两点跟一帮二十几岁的小伙子一起干体力活儿，把大木箱装上半挂车，还要打扫卫生，这对我来说确实不容易。我一直都是自由工作者，因为我想掌握自己的命运，可现在我却要被一个不到三十岁的小伙子呼来唤去，那种滋味可真不好受。但我很清楚，实现梦想需要时间，我必须挨过这段时间。一切都会变好！

《练习的心态》的命运确实神奇，它的销量在不断上



升。这本书让我见到了世界各地的人，也通过邮件和电话跟很多读者交流过，还应邀上过电视，参加过一些非常有名的广播节目。很多人对我说：“能有今天的成就，感觉一定很不错吧！”我告诉他们：“十年努力，一夜功成。”但说实话，如果从一开始就清楚整个过程将会怎样的话，我可能不需要经历这么多艰辛。

像我这样的案例有很多。大多数人在刚设定目标时，都不太会花时间弄清楚实现目标究竟需要付出怎样的努力。起初我们热情高涨，野心勃勃，想着要做一番大事。直到做了一段时间之后，逐渐冷静下来，才会去分析自己的计划是否符合实际。这会严重打击我们的自信心，甚至会让我们怀疑自己能否实现目标。它还会让我们看不到自己的进步，然后开始动摇，无法专心于手头的工作。

我之前经常遇到这种情况，当然，现在好多了，几乎

我见过的所有人也都有过这种经历。再举个例子，我曾经遇到过一个跟我一样在中年时改换职业的人。她想要成为一名视觉艺术家。为了实现梦想，她辞掉工作，开始学习新的技能。记得第一次见面时，她告诉我，她内心非常纠结，觉得自己毫无进展。我问她为什么觉得毫无进展，她说新项目已经开始六个月了，到现在还没什么起色，跟她想象的相差甚远。

我问她：“你觉得项目现在应该进行到什么地步呢？”

她沉默了一会儿：“其实我也不知道。”

我立刻接着问她：“如果你都不知道六个月应该做到什么地步，那你怎么知道自己做得不够好呢？”

又是一阵沉默，然后她说：“这个恐怕我也不知道。”

我根本没想过这个问题。”

于是我又问：“如果你六个月前就掌握自己现在拥有的技能，你会感觉自己很棒吗？”

她立刻回答：“当然，肯定会。”

答案很明显了！

我告诉她，问题不在于你没有进步，而是你没有一个确定的标准，不知道自己每一阶段应该前进到什么地步。只要调整一下视角，哪怕只是稍微调整一下，你的感受就会完全不同。

大多数人之所以会遇到这种情况，原因在于我们总是缺乏耐心，总是想要立刻实现目标。正如我之前所说，目

标只是为我们指明方向的，而不是用来提醒我们距离终点还有多远的。如果总是想着距离目标还有多远，我们就会变得焦虑纠结，很难专注于当下，自信心也会大受打击，会感觉自己很失败，斗志也被渐渐消磨。

举个极端点的例子，你想减肥！

你告诉自己：“我要用三个星期减掉 60 磅（约 27 公斤）！”

这听起来有些可笑，因为这个目标不符合常识。但很多时候，我们会设定一些明显不符合常识的目标，比如说在要创办一家出版公司，想写一本畅销书，或者设定自己的年度跑步里程时，我们都会犯类似的错误，包括我自己。当初我不仅根本不知道《练习的心态》需要多久才能被读者接受，甚至不了解有多少人会知道这本书。如果一

开始能有一个比较符合实际的目标，这本书可能早十年就会出版，而我也不会走那么多弯路了。

还是说减肥这件事。就算你完全遵守减肥食谱，严格按照教练的要求锻炼，你也不太可能在三周之内减掉 60 磅。所以你很快就会得出结论，自己根本不可能实现目标。就算你已经取得了很大进步，在三周之内取得了非常显著的成果，比如说减掉了 10 磅（约 4.5 公斤），你仍然会觉得自己很失败，甚至想要放弃。

所以关键在于设定目标时要从实际出发。设定目标是一门艺术，它至关重要，甚至能决定我们在实现目标过程中能否保持专注。无论你想要做什么，是想要掌握具体的行为，比如学高尔夫挥杆；还是想实现抽象的目标，比如成为一名优秀的投资人或企业家，设定目标都至关重要，千万不要随心所欲。花些时间做些研究，设定切合实际的

目标。这么做听起来麻烦，但却可以让你在接下来的过程中保持高效，保持自信。一旦设定实际的目标，并在这个过程中用旁观者心态观察自己，你不仅能清楚地看到自己的进步，还能始终保持正确的方向。

在人生中的每一刻，我们都在前进——哪怕只是一些小小的进步。一定要明白“达成”和“实现”的区别，这样你就能在实现目标过程中保持专注，而不会总是想着自己距离目标还有多远。“实现”是一个不断靠近结果的过程；而“达成”则是一个固定的结果。在实现目标的那一刻，我们可能会很有成就感，内心很满足，甚至狂喜。当然，目标越容易实现，这种满足和喜悦感就会越小，因为我们在这个过程中没有太多投入，自然也就没有太多参与感。一旦实现目标，绝大多数人就会很快开始向一个新目标发起冲击。为什么？因为在内心深处，我们每个人都渴望能突破自己，不断成长，渴望再次体味达成目标时的喜

悦。而从实际出发来制定目标可以让我们在整个过程中保持专注，因为一旦目标比较符合实际，你就不太会感觉挫败或不耐烦，不会瞻前顾后，胡思乱想。你就可以投入更多精力向着目标努力，工作也会更加高效。你就不会那么在意时间，因为你会觉得整个过程就是一种享受。这是一个双赢的结果。想想看，你不仅可以全身心地投入其中，还能始终向着正确的方向前进，这难道不是好事吗？

未雨绸缪，  
在遇到问题之前就想好应对方案，  
这可以让你在问题到来时从容应对。



# CHAPTER 4 事先想好 解决方案

大多数人都陷入过困境，知道那是怎么回事。如果事先没有想好应对方案，一旦遇到问题，我们可能一下子就变得情绪化，不能冷静应对。这种时候，很少有人能冷静观察自己在想什么，更不要说做出清醒的决定了。这时我们会被情绪所困扰，任由情绪掌控，甚至想不到还有其他办法。而有的人则完全相反，无论遇到什么情况，他们都能控制自己，做出理智反应，不管情况多糟糕，他们都不会失控。大多数人可能做不到这一点。

但随着你的意识觉察训练的不断加强，你会越来越善于观察自己，对突发事件的反应也会更加冷静，你会在事情发生时就做出客观判断，而不是事后才想明白。如果你是一名熟练的意识觉察训练者，甚至不需要去刻意保持客观，因为它会成为你的自然反应。我之前说过，无论遇到什么事情，你一定都是先有意识，然后再做出反应的。意识总是在反应之前出现。当然，仅仅有意识是不够的，意

识本身并不能改变什么。要想得到好的结果，我们必须有行动计划。我们需要根据自身特点，制定一份符合自己性格的计划，帮助我们在遇到问题时不再情绪化，能很快冷静下来，做出正确选择。

在《练习的心态》中我说过，流程是实现目标的手段。流程可以减少我们工作中的决策次数——要知道，一旦遇到麻烦，做决定就会是件大事。流程可以让你在面对困难时不会情绪化，节省很多精力，让你更加专注于当下。总而言之，预先想好解决方案可以让你在遇到困难时更加从容，不容易犯错，更专心地解决眼前的问题。

我多年前的一次经历就很好地说明了这一点。

当时我还是一名钢琴维修师。一位很有名的钢琴大师要来我所在的城市做一场个人钢琴演奏会。舞台上只放

一架钢琴，其他什么都没有——没有乐团，也没有其他演奏者。一旦他演奏中出现任何瑕疵，观众都会听得清清楚楚。钢琴演奏家跟其他乐器的演奏家们不一样，特别是在巡回演奏时，其他乐器演奏者都可以用自己的乐器，比如小提琴演奏者可以用自己的小提琴，长笛演奏者可以用自己的长笛等，这样可以更好地保证他们演出的质量。因为演奏者们每天都要练习，时间久了，他们就会比较熟悉自己的乐器，甚至会跟乐器之间形成一种比较微妙的关系。每个乐器都有自己的个性，有自己的音质和感觉，即使是同一首曲子，同一个演奏者，用不同的乐器来演奏，效果可能都不一样。所以有经验的演奏者都不会轻易更换乐器，更不会随便购买新乐器。我听说有的吉他手甚至要尝试上百把吉他才能找到自己满意的，他会挨个演奏，寻找自己最喜欢的音质和感觉。很多演奏者宁愿花大价钱来调试自己的乐器，也不愿意购买新的哪怕更高档的乐器，原因也在于此。但由于钢琴的体积和重量都非常庞大，是无

法随身携带的乐器，所以钢琴演奏家的每次演出都很麻烦。有些顶级钢琴大师，比如说弗拉基米尔·霍洛维茨（Vladimir Horowitz，1903~1989，世界上最负盛名的钢琴家之一，美籍俄罗斯人。）无论到哪里演出，都会用自己的钢琴，但大部分的钢琴演奏家做不到这一点。

我刚才说的这次演奏，就遇到了麻烦。这位钢琴大师用的钢琴非常昂贵，价值超过 10 万美元，重达上千磅，需要用专门的团队和设备来搬运。所以没办法，大师只能接受音乐厅的安排，使用音乐厅的钢琴进行演奏。所以不管你信不信，整个音乐会最大的挑战不是演奏，而是调试钢琴。

很多年前，我曾看过一档名为《今晚秀》（The Tonight Show）的节目，记得那期的嘉宾是一位著名的歌手。主持人问她：“经常在世界各地巡回演出，你感觉

最大的麻烦是什么？”这位歌手连想都没想：“找到适合我的钢琴”。

除了钢琴之外，另外还有几个因素让我的工作变得更复杂。首先，我几年前曾经跟这位钢琴大师有过一次接触，当时他由于经常酗酒，所以变得情绪不稳，甚至有点狂躁。那次我刚好撞在了枪口上，当时我有点措手不及，一下子惊呆了，幸好旁边有个人在场，目睹了这位大师的不当行为，否则事态很可能会进一步恶化。

其次，当时这家音乐厅的钢琴已经一个多月没用过了，这一个多月中，钢琴一直放在舞台下面的库房里，库房阴暗潮湿，导致钢琴走音很严重，而且每个键的触键重量也不一样。钢琴的主要材质是木头和毛毡，二者都很容易受温度和湿度影响。当一架钢琴长期处于潮湿环境时，包括琴槌在内的很多部件就会膨胀，甚至变形，从而导致

走音，并让音色变得浑浊。由于 88 个琴槌对环境变化的反应都不相同，所以调试钢琴就成了一件极为耗时费神的工作。除此之外，钢琴上的很多部件都是毛毡制作的，所以湿度的变化会让某些琴键很好出声，同时让某些琴键很难发出声音。对于高水平的钢琴大师来说，要想发挥最佳水平，这样的瑕疵是绝对不能容忍的。

为了保证演出顺利完成，工作人员会在演出前一天把钢琴放到舞台上，调整舞台温度，我会在演出当天的上午驱车赶往音乐厅，然后用六个小时调试钢琴，以确保大师当晚的演出能够顺利进行。大师下午 5 点来到音乐厅，他会先练习一下，同时告诉我还有哪些问题……

但这只是计划。

大师于音乐会前一天的晚上抵达。他第二天起了个大

早，在酒店里待着无聊，就前往音乐厅练习。当时钢琴还没调试，在这种情况下排练是大忌，而舞台主管并不了解这一点，于是就让他去练了——一大波麻烦随之而来！

首先，我大约 9 点接到舞台主管电话，她绘声绘色地转述了这位大师对钢琴和我的评价——“一台垃圾货”和“一个无能的白痴”。然后这位主管恳请我早点来，这样她就可以早点摆脱气得都快冒烟的大师。

我的第一反应是，为什么要让大师去碰还没调试的钢琴呢？钢琴还没调试，又在潮湿的环境里放了一个多月，肯定会走音。这位主管一时疏忽，结果给我挖了个大坑。当然，这种反应只持续了一秒钟。我很快切换到旁观者视角，心中的烦恼和焦虑顿时消散。我告诉主管：“放松，告诉他我马上来。”



随后我做了个深呼吸，盯着办公室的墙看了一会儿，心中默想今天该是多么“美好”的一天。我甚至可以“看到”我在钢琴旁埋头干活，那位大师在一旁喋喋不休的样子。这时我突然想到，或许我需要一个计划，事先想好应对方案，从而不至于在面对大师时情绪失控，影响我的专业水平。这个计划并非针对大师，因为大师的反应不是我能控制的，我只是要确保在面对大师的狂风暴雨时，内心能保持平静。

我问自己：“你希望自己会做出何种反应呢？”我知道，当我问这个问题时，我并不在事故现场。很多人问我，当你不在现场的时候，怎么知道自己该如何反应呢？我的回答是，如果你不事先做好计划，一旦真的身处现场，你可能会方寸大乱，不知所措。

首先，我想象刚开始见到大师时，他会怎么做。我

“看到”大师在一旁歇斯底里，同时想象自己面对他时的内心感受，这样排练就会更加有效。我也知道，遇到这种情况时，我也会冲动，我把这种冲动时的反应也排练了几次，这样我就可以更好地控制自己。准备好之后，我收拾工具，前往音乐厅，在路上，我开始集中精力专注于呼吸，不去想可能面对的局面有多糟糕。

看到这里，你可能会觉得做到这点非常困难。但事实上，只要每天都做意识觉察练习，你就更容易变成旁观者，你的意志力会更加强大，这时你就会发现，关闭那些于事无补的想法其实也没那么困难。很快，我来到音乐厅，走到放着钢琴的舞台旁，拿出工具开始调试。此时，那位大师连影子都没出现。

我先给钢琴做了简单的调试，以便找出问题，然后再细调。过了没几分钟，我听到舞台侧门打开，直觉告诉

我，好戏即将上演。因为钢琴摆放在舞台侧翼，所以我可以清楚地看到一道长长的黑影向我走来，我甚至能看到这黑影脑门上冒出的雾气。我告诉自己，要保持旁观者视角，静观其变，不要情绪化。

这是一场跟情绪的较量，要想掌控局面，关键就在于我能否控制自己的情绪。我还告诉自己，最好先上去跟他打声招呼，说不定这样可以化解他的怒气。当然，一个真正的好计划会考虑到各种意外情况。我告诉自己，如果大师一上来就开火，根本不给我时间开口，我就先不插嘴，让他说个痛快。就像《老人与海》里的圣地亚哥老人，先让他尽情撒野，我在一旁静观其变，等到他力气耗尽之后，我再出手。我只观察，不开口，以免进一步激怒他，让他有新的理由继续开火。走到离我大约两三百米远的时候，他突然停下来，在那儿瞪着我。

我站起身来，主动打了招呼，然后告诉他我非常抱歉，竟然让他这样有才华的人试用这种未经调试的钢琴，我感觉非常过意不去。我告诉他，按照我之前接到的通知，他要当天下午才会到，到时钢琴已经调试就绪。然后我又接着说——可能是因为我不想让他有机会开口，担心他一开口就会发火吧。我告诉他我很能体会他的心情，再过几个小时，他就要独自面对那么多观众，他要发挥出高水平，为观众完美地奉上他心仪的经典旋律。如果因为钢琴而影响他发挥自己的真实水平，那除我之外，相信没有人会理解他的苦衷。他要独自承担后果，甚至忍受各种批评。我必须站在他背后，为他提供支持，确保这种情况不会发生。我告诉他，我今天哪儿也不去，我会一直待到演出结束，在此之前，我会竭尽全力调试钢琴，确保达到他的要求，让他在观众面前展现自己的实力。

此时他脸色开始有了明显变化，我甚至可以看到他

的身体开始变软，面部肌肉开始放松，肩膀垂了下来，目光也变得柔和许多。多年经验告诉我，他能感觉到我的诚意，感觉到我确实是跟他站在同一条战线上。我是发自内心地希望他能发挥最佳水平。这可能是他没想到的——因为一旦演出失败，绝大多数钢琴技师都会把责任推到演奏者身上。事实上，绝大多数行业都是如此。当有人向我们表露出愤怒情绪时，我们最直接的反应就是以怒制怒。但情绪就像是一面镜子，二者之间会形成一个不断强化的正向循环。当一方表示愤怒，另一方同样表示愤怒时，双方之间的火力就会升级；但同样情况下，当一方明显比较冷静时，另一方就会感觉像一拳打到空气上，显得毫无意义，从而火气也就慢慢消退，双方也会归于平静了。平静下来之后，大师做的第一件事就是柔和地问我：“请问你叫什么名字？”知道我的名字之后，他说道：“多谢你，汤姆，谢谢你这么为我着想。我相信你一定能把这件事搞定。我先去更衣室等你，需要我就来找我吧。”然后他微

笑着转过身，离开了舞台。

之后我开始专心调试钢琴。大概过了两三个小时，我去更衣室找他，告诉他最好能上来试试看，如果感觉有问题，我还可以调试。他告诉我没必要：“今天是星期六，我可不想让你牺牲整个周末！”就这样，我离开音乐厅回家，当天的演出非常成功。

事情并没有到此结束。两年之后，他又回到这座城市，主办方再次邀请我去调试钢琴。我正在工作时，大师突然出现在舞台上，跑过来跟我握手，他跟我说：“汤姆，老朋友，很高兴又见到你！这下我可以放心了。希望你今天能留下来听听我的音乐会。”

这个故事说明，当有意外情况出现时，预先想好解决方案可以帮你走出困境。在接到舞台主管电话的那一刻，

其实我也可能会立刻火冒三丈，冲进音乐厅跟对方理论。如果我那样做，整件事结果可能会完全不同——大师的怒气会不断发酵，甚至会影响当天的演奏。如此一来，观众肯定会看到一场完全不同的表演。而我整个星期六，甚至连星期天，都会非常激动。但一旦换种方式，我们都会平静下来，在怒气消散的那一刻，甚至会感到一丝喜悦。

此外我还得到了一次宝贵的经验。下次遇到类似情况时，不仅可以轻松应对，甚至还会觉得好玩，因为我已经能轻松扭转这种场面了。我想，这位钢琴大师也从这次经历中有所收获，下次遇到不顺手的钢琴时，他可能也不会再立刻火冒三丈，弄得鸡飞狗跳了。

那么，我们该如何预先制定合适的解决方案呢？首先，要弄清楚什么情况会让你情绪失控。你可以找个地方坐下来，静静地想一想自己每天都会遇到哪些让自己有压

力的事，或者你可以反思一下，上次遇到某件事情时，你是如何应对的，如果能提前想好解决方案，结果又会有哪些不同。有些情况很简单，比如说遇到某个不好打交道的人，你可能很容易想出下次遇到类似情况该怎么办；但有些情况会很微妙，比如说你感觉不太对劲，但又说不上来哪儿不对劲的时候。随着旁观者练习越来越熟练，你就会很容易分辨出这些情况。我的很多客户都有过类似经历。前来找我咨询几个星期之后，他们就会意识到，其实只要留意观察自己的内心感受，完全可以用不同的方式应对很多事情，从而让每一天都过得更愉快。没过多久，他们惊喜地发现，之前会引发冲动甚至冲突的很多事，自己也慢慢能够淡然处之，一天下来，感觉浑身能量充沛，心情也愉悦了很多。

想好能引起你情绪失控的事件之后，问问自己：“如果我可以随心所欲地处理这件事，我会怎么办呢？”当你



在脑子里构思各种答案时，想想看，怎样处理会让你最开心，甚至会让你在事后对自己竖起大拇指。想想看，24 小时之后，你会怎么看这件事，一旦能够暂时置身事外，你就很容易看清现实，找到最佳答案。此时你可以在脑子里构思几种不同方案，权衡每种方案的利弊，然后决定哪种是最优方案。在这个过程中，最重要的是控制自己，熟练地运用旁观者视角。如果能做到这一点，你就成功了。

还是拿为钢琴大师调琴那件事举例吧，整件事情中，我唯一能真正控制的就是我面对大师时的反应，但这已足以扭转整个局面。由于事先已经想好方案，所以我很容易保持冷静，反复练习会让一切都变得简单。遇到这种棘手情况时，一定要事先想好该怎么办，这样你就可以占尽先机。想想看，如果你在走进一个房间之前，就知道有人会突然蹦出来吓你一跳，等到那个人真的蹦出来时，你还会害怕吗？此时你完全可以控制自己的反应，而不是变得方

寸大乱。

你可能会说：“说不定你只是很幸运呢？如果大师没有被你说服怎么办？”正像我上面说过的，我们都需要应急预案。在面对大师前，我也考虑了几种可能的情况。我告诉自己，如果他这么做，我就会那么做；而如果他这样，我就那样……无论大师作何反应，我都会有相应的应对方案。就算我不能预测出大师所有可能的反应，但如果有一种应对方案，至少在面对他之前，我会感觉更加自信，不至于一见到他就不知所措，甚至情绪失控。当然，我承认，无论事先想得多么周全，一旦到了现场，我们每个人仍然有可能会失控，这个很正常，但当你切换到旁观者视角时，你就会告诉自己，这只是一些焦虑的想法，千万不要被它控制。

试试看，把那些平时会带给你压力的情景变成你练习

的机会。可能是要跟某个你不喜欢的人展开一场对话，也可能是要跟一个不太好打交道的人共同完成某个项目……无论什么情况，事先想好应对方案都能让你从容面对可能出现的压力。反复练习，直到驾轻就熟。在这个过程中，你能越来越熟练地切换到旁观者视角，你会更加清醒更加投入地度过每一秒，而不会再为各种外部事件左右，不会像个乒乓球一样在各种情绪之间跳来跳去。熟能生巧，反复练习一段时间，你会觉得控制自己越来越简单。

你这一刻在干吗？

经常想以后的事会让你错过眼前的精彩。

# CHAPTER 5 “然后呢？”： 应对走神

90% 的时候我们都无法安心专注于眼前的事，这让我们很难保持内心平静。但实际上，无论想要实现什么目标，真正有用的还是拥抱眼前，活在当下。专注于当下意味着，无论是身体上还是意识上，你都能专心投入于此刻正在做的事情上——如果总是去想着未来会发生什么事，比如说做完这件事你会有多开心，或者做完这个你就可以得到什么，你就不可能专心投入。我并不是说不能用目标激励自己，但如果你总是想着未来，总是渴望未来发生的事，你就会感觉当下的工作是一种折磨，是你为了要做未来某件事而付出的代价，这种心态会极大消磨你的时间，耗费你的能量，不利于你完成当下的事。

那么问题来了，当你在工作中开始幻想未来某件事时，该怎么办呢？在此我跟大家分享一个解决方案。当你发现自己有些讨厌手头的工作，开始渴望下一件事的时候，不妨问问自己：“然后呢？”难道你完成手头这件事，

开始做下一件事时，你的人生就会立刻变得完美吗？你会觉得在很长一段时间里感到满足，还是会立刻开始一段新的旅程，并很快讨厌这段新旅程呢？你会立刻渴望一个新目标，从而又变得焦虑，希望赶紧完成手头的工作吗？问问自己“然后呢？”是一个很好的提醒，它会提醒你，当你的心思不在当下时，你就会错过这一时刻的快乐，这样你就不会总是有“赶紧做完这个，那样我就可以……一切就会很完美了！”的想法了。

人类天生就有不断扩张的冲动，这点已经被写入我们的DNA。我们想要不断学习、不断成长、不断进步、不断变得更好，这是人类最大的优点之一。但另一方面，这种冲动也会让我们总是感觉自己不完美，总是处于挣扎状态。这也正是我为什么要把这一章取名为“然后呢？”的原因。如果仔细聆听自己的内心对话，你会发现，每当你感到不圆满，感到焦虑，内心充满渴望的时候，你会想要

逃往别的地方，逃往一个自己没有到达的地方，经历一些尚未发生的事情，或者得到一些自己暂时没有的东西，比如说一件漂亮衣服，或者一套更大的房子等。

要想完全杜绝这种心态并不容易，因为我们生活在一个信息社会，每天铺天盖地的广告总是在告诉你你的人生有多不圆满，你多么需要拥有更多。仔细观察一下你会发现，要想过上好日子，你总是需要改变一些东西。无论现在已经拥有了什么，广告公司总能为你创造出更多的需求。每年各种营销机构会投入数亿美元去研究你的心理，以便让你渴望更多。

我最近看过一个纪录片，讲的是德国一家大型国际机场设计过程中的心理学应用。该机场把商业零售区放在机场核心区，就像是车轮的轴心。所有航班的登机口都直通商业零售区。设计师发现，所有降落在该机场的航班都是



国际航班，也就是说，所有抵达机场的乘客都在飞机上的狭小空间里度过了一段漫长的旅程，在这段时间里，他们会感觉自己很多事情都无法控制，于是一下飞机，就会迫切需要找到控制感——而购物就能带来这种控制感。

不仅如此，设计师在每家商店的店铺设计上也颇费了一番心思。每个柜台的形状、长度，甚至通道的形状都是根据市场调研结果设计的。在市场调研过程中，研究人员会专门邀请一些人来充当顾客，他们会给“顾客”戴上装有摄像头的眼镜，让他们在模拟柜台前面走过，以便观察他们的眼球移动轨迹，然后根据研究结果设计柜台。这说明设计师们很清楚柜台应该怎样陈列才能吸引潜在顾客。当然，如果你很清楚这些把戏，那么它将对您毫无作用，但大多数人都不知道这一点，所以会在不知不觉中掉进商家的圈套里。打个比方，我家附近一家大型商场在设计一层时会非常用心，其目的就是让顾客在一层闲逛时迷

路，因为每条通道看起来都一模一样，你可能会问自己：“我刚才来过这儿吗？”没过多久，你又会问自己同样的问题，因为你根本不知道自己在哪儿。这对商家来说是好事，因为人们在店里停留的时间越长，购买商品的可能性就越大，甚至会购买很多自己本来并不需要的东西。一旦你看穿商家的把戏，这种设计就对你毫无作用了。

这种总是“不圆满”的感觉或许对商家有用，但对我们有害无益。每天的意识觉察练习可以让你熟练地切换到旁观者视角，你会变得越来越容易沉浸于当下，全神贯注地解决当前问题。这种比较超然的视角可以让你在出现问题时更冷静地做出反应，而不会太受情绪影响。当你发现自己有些走神时，不妨问问自己：“好吧，即便我已经有了这个东西，或者到了这个地方，或者做完了这件事，然后会怎样呢？”

你会发现“然后呢？”这个问题能立刻改变你的视角。它会让你思考：“当我确实拥有这个东西时，我真的会感觉心满意足吗？还是我只能满足一小会儿，一看到其他东西，很快又会有不圆满的感觉呢？”此时你会发现，你之前已经经历过很多类似的循环，每次结果都相同。于是你恍然大悟，此时你的这种“渴望”只是暂时的，一旦满足了这个“渴望”，新的“渴望”又会出现，如此循环，你永远不会真正满足。人类天生喜欢扩展，希望不断提升自己，这是好事，但千万不要因此总是觉得自己很差劲。每次因为还未实现目标而觉得自己很差劲儿时，不妨深吸一口气，告诉自己：“现在一切正常，真是好极了。我可以放松一下，做好手头事，不断提升自己，享受这个过程了。”

当然，我并不是说我们永远不需要买辆新车，或者外出旅行——有些东西我们确实需要，而且你也应该全力

去争取，去享受生活。而且也不是说绝对不买那些自己不太需要但也能买得起的东西。你可能并不一定要去某个地方度假，但你一直梦想能去那里看看；你可能并不一定需要某份新工作，但你想要接受一下新挑战。遇到这种情况时，你需要做的是作为一个旁观者来观察自己当时的内心活动，并搞清楚为什么会有这种感受。这样你才能做出理智的选择。一旦改变视角，你就可以变得清醒，不受情绪影响。下次当你发现自己感觉不圆满时，你就会意识到自己并没有专注于当下，于是你可以转换视角，重新获得控制权。

反复练习一段时间，直到这种不圆满感一出现，你就会问自己“然后呢？”这会成为一种自然而然的反应。刚开始练习时，可能会有些费劲，因为你对某件事的渴望可能非常强烈，强烈到你根本控制不住自己。“我现在很不开心，只有……我才能开心起来！”这种心态在你心中根

深蒂固，改变它需要很长时间，甚至需要成千上万次的练习。世界上所有人，无论贫富，都会有一种不圆满感，这很正常。正是因为这种感觉，人类的商业活动才会如此发达，才会出现各式各样的广告。

仔细观察一下各种广告，你会发现，广告商们总是在描绘一幅超出你现在生活水平的画面。比如说每次打开航海杂志，我都会看到一些三十几岁的年轻人驾着一艘价值百万美金的游艇，脸上一副“你们看，正是因为有了游艇，我才会这么幸福！”的表情。打开汽车杂志，我会看到年轻的父母们站在自家的豪宅前，给孩子一辆价值 45000 美金的跑车，好像这是圣诞老人送来的礼物。这些广告的目的，就是让观众感觉自己正在错过美好的事物，感觉自己当下的人生不值一提，只有立刻拥有广告上的事物，生活才算圆满。我们每个人、每一天，都在不知不觉间受到这些信息的影响。

一位名叫劳拉·戴克（Laura Dekker）的姑娘，曾经独自完成环球航行，累计航程共 27000 英里（约 43452 千米）。后来人们根据她的经历拍摄了一部电影——《处女航》（Maiden Voyage）。因为我很喜欢航海，所以多年来，我对她的故事一直很感兴趣，花了很多时间研究她的经历。记得在一次采访中，她曾说过几句很有意思的话。她说自己并不关心是否能成为独自完成环球航行的最年轻女性，也不在意能否打破什么纪录。她只希望能够通过长时间独处来发现自我，同时她还想有机会接触不同的文化，跟不同文化的人进行交流。

这次采访中让我印象最深的，是她在旅途中发现，不同文化的人所在意的事情完全不同。她曾路过太平洋上一些岛国，按照我们所谓“文明社会”的标准，这里的人们简直一无所有，但他们却可以把所有东西拿出来跟大家分享，每个人从早到晚都很开心。她问他们，如果突然拥有

100 万美金，你们会做什么？他们回答，我们没想过这个问题，因为我们什么都不缺。相比之下，劳拉则来自一个永不满足的世界，她的同类每天都想着换更大的房子，换更高级的车，赚更多的钱。劳拉发现，原来人还可以有完全不同的活法，而且这种活法显然更开心。

她的故事让我想起了自己的亲身经历。我家附近有一家非常高档的咖啡馆，兼卖早餐。一个星期六的早晨，我去咖啡馆吃早餐。正在这时，一辆非常昂贵的跑车停到门口，车上下来一家四口，衣着得体，十分光鲜。孩子们大概刚上小学。走进咖啡馆之后，这家人在我旁边的一张桌子上坐了下来。妈妈先问孩子们吃什么，然后起身走向柜台，爸爸则坐在那里陪孩子。当时孩子们心情不错，打打闹闹很开心。但很快，爸爸就嫌孩子们太吵，大声训斥了几句，让他们安静一会儿。看到这一幕，我不由得心生感慨。这位爸爸显然是位成功人士——什么都有，我想他一

定付出了很多努力。他开着高档跑车，有位漂亮的太太，孩子们也很可爱。一家四口在星期六早晨去共用早餐，这本应是一件很开心的事，可他竟然无法控制自己的脾气。他穿着昂贵的定制衣服，心情却很糟糕。当然，事实上我对他的生活并不了解，但有一点可以确定，他拥有了所有那些据说能让人开心的东西，却仍然无法在周六早晨跟家人一起享受一顿美味的早餐。

记住，我们每个人都有过愿望无法满足的经历，所以不圆满感已经深深植入我们的本性。要想消除这种感觉，我们需要不断观察自己的内心，一旦它出现，我们就要刻意调整自己的心态，有意识地改变想法。

在这个过程中，一定要记住，练习的心态并不会评判某种行为的好坏。它只在意你是否有意识地通过不断练习来实现某个目标。只要不停努力，你就成功了。每重复一



次，你对自己当下反应的控制力就增强了一分。

简单的一句“然后呢？”能立刻把我们带回当下，它会让我们意识到，一切都是循环，无论我们取得了怎样的成就，自己渴望的事情很快就会被新的渴望取代，与其不断渴望，不如活在当下，专注于眼前，享受沉浸于当下的喜悦。

改变就是成长，  
而成长总是向前的。  
所以无论以怎样的方式改变，  
你都要学会欢迎它。

# CHAPTER 6 “完美” 活法：拥抱无常

常言道：“唯一不变的就是变化”。如果想要完全沉浸于当下，我们就要学会拥抱变化。

做到这一点并不容易。很多时候，变化会让我们不适应。我们本能地想要抵制变化，哪怕是实际上对我们有益的变化——尤其是在接受那些让你感到不舒服的变化时。大多数时候，你所经历的变化会让你的人生更丰富更圆满，但当时却根本意识不到这一点。明白这一点很重要，它可以让你更好地经历当下，全神贯注度过难熬的每一刻。

记得在高中毕业典礼上，我的一位好朋友流着眼泪告诉我：“以后一切都变了，真舍不得！我太喜欢这几年的高中生活了。”她并不是唯一有这种感觉的人。我们肩并肩走在校园里，看着那熟悉的运动场，熟悉的老同学，每个人都五味杂陈，有人开心，有人难过，有人紧张，有人不舍。很明显，我生命中的重要一页就此结束了。就在离

我不远的地方，站着另外一位好朋友。我至今还记得刚上一年级时，他穿得像个工程师，我们坐在一起吃午饭，他长满雀斑的脸上抹得到处都是花生酱和果酱，而且一边大嚼三明治一边说话，喷得到处都是。真的很难相信那已经是十二年前的事了。大学毕业之后，他成了一位著名的牙医。至于我那位泪眼婆娑的朋友，我们一直保持联系。她在高中并没有谈恋爱，在我身旁抹眼泪的那一刻，她并没有意识到自己即将开始一段美好的姻缘，等待她的，是一个完美的家庭，还有一份令她充满激情的工作。

当事情向着好的方向发展时，我们会感觉很积极，很舒服，甚至很振奋。但换一种情况呢？当变化让你觉得很难接受，甚至让你感到痛苦时，你该怎样接受它呢？当我母亲从一个健康活泼的女强人变成一位疼痛缠身的病人时，我该怎么接受它呢？这件事难道还会有什么积极的一面？在提笔写这一章之前，我曾花了很长时间思考这个问题。

题。虽然我知道，拥抱无常本身就是人生的一部分，但我也很清楚，现实总是充满挑战，不可能每一天都风和日丽。眼看着深爱的人每天承受痛苦，知道她随时可能离我而去，这一切只会让我感到沮丧甚至愤怒。但我知道，在这种情况下，要想看到任何积极的一面，就必须学会改换视角。

事实上，在母亲去世的那段时间里，我并没有领悟到那其实是一堂至关重要的爱的教育课。当时我的孩子刚刚出生没多久，为了养家，我每天都工作很长时间，忙到筋疲力尽。因为母亲从来没有抱怨过什么，也很少提到她的疼痛，所以如果不经常提醒自己多去看看她，我很可能就会忘记她正身患绝症。即便在她生命的最后几个星期，甚至最后几天里，母亲也从来没有表达过恐惧或痛苦。知道她癌症复发后，我坐在她病床旁边，她看着我说：“你知道吗？”我说是的，她说：“确实很糟糕，但没关系！”

然后她笑了笑，像是在安慰我。

在剩下的日子里，母亲每一刻都活在当下，全神应对。当你坐在床边跟她交流时，无论她身体正在忍受怎样的煎熬，她都会跟你保持眼神交流，让你觉得舒服，她是一个非常善于倾听的人。母亲希望自己能从容而有尊严地离开这个世界，她的确做到了。在她生命中最艰难的时刻，当病魔一点一点吞噬她的身体，当生命一点一点离开她的躯壳时，她在向每个人展示什么是勇气，什么是爱的力量。在她生命的最后阶段，对她来说，更重要的不是自己的痛苦，而是如何让身边的人不为她感到难过，这是她最后的人生目标。我的母亲天性是一个很安静的人，她总是忠于自己，这也是她的魅力所在。她不需要说太多话，人们只要在她身边，就会感觉很舒服。当时我并没有意识到，但事实上，她极大地影响了我为人处世的方法。直到几年之后，当我有机会安静下来反思自己的人生，反思母

亲离世这件事时，我才真正理解这一人生变故所带给我的成长。

总的来说，人的离世分两种情况。一种是骤然离世，比如说发生车祸。遇到这种情况，无论是离开的人，还是活着的人，都没有时间考虑太多，一切都很快。另一种情况是重病缠身慢慢离世。遇到这种情况，病人和病人家属都会经历一段相对漫长的时间，此时病人和家属都可以进行一些思考。我的母亲就是在这段时间里教给了我勇气、从容，还有力量。她的离世本来是一场悲剧，但她却通过这段经历让我学会了一些人生中最重要品质。

从母亲身上，我学会了什么是平和而有勇气。我前面说过，母亲从未说过自己感到害怕，也从未流露出任何恐惧的情绪，但这并不代表她没有感到恐惧。只是她太有爱心，所以宁愿自己面对一切，也不想给别人增加负担。她



在谈话时总是全神贯注，这点对我影响很大。每次我跟两个女儿说话时，也总是尽量保持专注，用心倾听她们跟我说的每一句话。母亲总是先为别人着想的天性，也让她和别人感到快乐。从她身上，我也学会了这一点，这又是宝贵的一课。

要想渡过逆境，你需要内心强大，而这个过程又会让人变得更强大。即便已经过去很多年，如今每次想起母亲，我都会感到振奋。她把一场人生悲剧变成了有意义的一课，这是她留给我的宝贵遗产。她的那些品格——用心倾听、无私无畏、内心强大、他人为先……让我受益终生，也让我有更多东西可以跟别人分享。

变化本身就意味着成长，求变是人类的本性。想想看，你难道想一辈子都读一年级吗？想每天重复今天的生活吗？想每天中午都跟同样的人吃同样的午餐，做同样的工作，年

复一年，一直如此吗？我们需要变化，变化会让我们感觉充实，感觉振奋，能让我们学到更多东西。事实上，我们经历的每一次变化都会让我们有所收获——无论当时这些收获看起来有多么微不足道。变化会迫使我们去思考，去权衡，去反思。一成不变的人生会让人无法忍受。

有些变化是我们主动进行的，比如学习一门新技能。而有些变化我们则想尽量避免，比如死亡、离婚等。而要想全面成长，我们需要学会从各种变化中学习。每个人都喜欢前一种变化，都想要回避后一种变化，但事实上，两种变化都可以带来积极的影响。有些技能，我们只能从逆境中学到。比如因为母亲去世的经历，所以我现在更懂得该如何帮助跟我有过类似经历的人。虽然没有人喜欢这种经历，但如果能用心去感受这些经历，我们就会变得更加强大。没有人想要失去自己最爱的人，但一旦有过这种经历，我们就会更善于跟第一次经历这种事情的人交流。在

经历了这些事情，并对这些经历进行反思之后，我发现，诸如“逆境”或“负面体验”之类的说法完全是一种主观判断。这些判断的依据是我们的个人感受，而非客观事实。当变化出现时，我们需要保持旁观者心态。否则我们就会根据自己的情绪来给这些变化贴标签，并很容易被这些情绪左右。这样我们就会失去从变化中学习的机会。所以说，保持意识觉察练习，你就能越来越轻松地随时启动旁观者视角，从而更加冷静地应对变化。

我发现，当我能够专注于当下，不想未来（尚未发生），不念过去（无法改变）的时候，我就可以不去判断眼前的事情是“让人舒服”还是“让人不舒服”的。一旦做到这一点，我就可以进一步思考为什么会对这件事有这样那样的看法。就这样，沿着这个方向的思考越深入，我就越觉得这是一次学习的机会。

记得第一次受邀发表大型演讲时，当时我感觉很紧张。我接受了邀请，但同时也承受了很大压力。《练习的心态》出版后，我曾受邀做过一些小规模演讲，但这次不同。演讲之前，我坐在更衣室里，感觉手在发抖，甚至都端不起杯子，我害怕自己不能吸引这么一大群人的注意。当我走到舞台一侧，等着主持人喊我的名字上场时，从舞台下面的声音就能感觉到整个场馆坐满了人。我从来没见过这么多人面前说过话，那一刻，我心里不由开始打鼓。

幸运的是，我很快意识到自己在走神，于是开始转换视角。我知道，我一直都很喜欢跟大家分享我的经历，这次也不例外。其实这次演讲本质上跟之前的并没有什么不同，只是由于这次场地大了一些，人多了一些，所以导致我的心态发生了变化。我之所以举这个例子，是想说明就算我很渴望这个机会，但当时也会让我感到不自在。

想明白这件事之后，我开始重新把这次演讲看成是一个提升自己，在更大范围内跟更多人分享我的观点的机会。一旦转换视角，我就意识到，其实台下的观众都是花钱来听我分享的，既然如此，说明他们一定很认同我的观点，还有什么好担心的呢？这是一次提升我自己的机会，凡事都有第一次，说不定下次，我还会有机会面对更多人发表演讲呢！想到这里，我终于放松下来，走上舞台，跟大家度过了愉快的两个小时，而且在随后的签名售书环节同样感觉兴奋而充实。从起初的焦虑不安到后来的轻松应对，实现这一转换并不容易，但却为我的人生翻开了新的一页。这仍然是一种学习，而且随着我越来越熟练地切换到旁观者视角，之前让我感觉为难的很多事慢慢都被我当成了学习的机会，在这个过程中，我的心情也放松了许多。

一旦知道该如何做某件事，我们就会得心应手，毫

不费力。当遇到新事物时，不妨把它看成一种提升自己的机会。我们是在突破自己的极限，进入更高的层次。一旦实现突破，接下来我们又会面对更高层次的挑战。挑战无止境！明白这个道理，你就可以放松下来，不再把突破极限看成是一种痛苦。在这个过程中，关键是要学会把握当下，专注于眼前的事。如果总是对眼前的经历评头论足，你就很难专注——因为你的一部分精力被用来发牢骚了。当我对生活中的某个变化有看法时，我很快就会意识到自己在走神，没有完全沉浸于当下。

人生总是充满变化，一旦变化停止，我们会陷入停滞，无法继续成长。从我母亲的经历可以看出，很多时候，那些似乎最难承受的事往往能让我们学到最重要的技能。跟所有人一样，我也经常要面对难题。但许多之前不愿面对的事情，我现在已经能坦然处之了。我相信，我们不应该用“好事”或“坏事”来看待人生的许多变化，而

应该把它们看成拓展自己能力的机会，只要能把握这些机会提升自己，以后遇到任何情况，我们都能从容面对。

要想在遇到困难时从容面对，  
你平时就要多加练习。  
要想多加练习，  
你首先要亲临现场。  
一旦明白这个道理，  
你就会把逆境看成提升自我的机遇。



# CHAPTER 7 亲临现场

很多人都过于关注实现目标的那一刻，这个很正常，  
**很**我们或多或少都会有这种心理。问题在于，现代生活把这种心理放大了，它会让我们内心无法平静，甚至打击我们的自信心，妨碍我们实现目标。每次接受采访时，总有人问我：“为什么我总是不愿意活在当下呢？为什么我总是渴望体验目标实现的那一刻，而不愿意专注于眼前的工作呢？”

仔细想想，结果导向心态是我们在人类进化过程中就形成的本能。在远古时期，如果我们的祖先不能在 24 小时内捕获一只动物，他就要忍饥挨饿。此外，实现目标也是我们工作的动力来源。试想一下，如果在设定目标之后，我们根本不关心何时能实现它，那设定目标还有什么意义呢？但我想说的是，实现目标并没有错，问题是今天的我们过于追求实现目标，以至于我们想在一天之内做太多事。具有讽刺意味的是，人类发明工具的目的是为了

生活变得更轻松，但这些工具问世之后，我们的生活反而变得更忙碌。我们总是想要尽快完成太多事情：尽快完成那份报告、赶紧去超市购物、马上去幼儿园把孩子接回来……甚至还希望这一天快点儿过去。

但是，“全神贯注的练习”是没有终点的。你可以从今天开始练习，但这项练习永远没有终点。大多数人一听到“没有终点”这四个字就有抵触心理，甚至有些害怕。这个我很能体会，记得 40 岁那年，当医生告诉我：“从今以后，你不能想吃什么就吃什么，要加强锻炼，注意饮食。”我立刻感觉“这种日子估计只有到我死那天才算结束了”。

但这种感受就像那个著名的哈佛心理实验。一位哈佛心理学教授拿出一幅图（图表 1），让学生们看这是什么，很多学生认为这是一位老妇人，大大的鼻子，头上裹着围巾；而另外一群人则坚定地认为这是一位年轻的美女，头

上插着根羽毛，身穿黑大衣，正在侧脸往后看。两种观点都是正确的，关键是观察者的视角不同。一旦你从中看到一位美女，每次看到它，你就会觉得画中人是美女。全神贯注也是如此，一旦你开始练习在日常生活中做什么事情都全神贯注，你就会体验到它的美妙，就会爱上它。每一次练习都能让我们进步，让我们学会专注眼前的工作，直到在任何时候做任何事情时，我们都能全神贯注，沉浸于其中。记住，真正的完美是没有极限的。



图表 1

真正让我们纠结的，是犯错觉感。错误会让人联想到失败。没有人想犯错，人们都认为错误是糟糕的，不应该的。在我看来，“错误”这个词本身就不应该存在。我们所说的“错”，其实只不过是一件使我们进步的工具罢了。事实上，传统意义上的错误，在现实中根本不存在。按照传统观点，错误是阻碍我们实现目标的东西。但我认为，一旦把“错误”看成指路牌，我们就可以沿着它所指的方向找到自己想要宝藏。只要稍微改换视角，结果就会大不相同。当然，我这里所说的错是指个人成长过程中的偏差，而不是那种致命的疏忽（比如把装满子弹的枪拿给孩子当玩具）。

有件事对我人生影响非常大。记得有一次，一位年轻的高尔夫球手来找我，希望我能帮她克服比赛时的一些心理障碍。她告诉我，虽然还只是业余选手，但她也先后参加过很多比赛了，并被认为是这个州最出色的业余选手之

一，可一旦哪一杆打得不顺利，她就会心慌意乱，并直接影响接下来的发挥。一般情况下，她参加的比赛是不允许带球童的，所以她只能自己携带所有装备，当一个人在空荡荡的球场上遇到不顺时，她也必须独自面对。

第一次见面，我们就把目标确定了：帮助她打好一年后要举行的资格赛。如果能打好资格赛，她就能参加更高级赛事，甚至参加专业比赛。接下来的一年里，我们陆续见了很多次，讨论该如何克服她在出现失误时的负面心理。资格赛的日子很快就到了，组委会宣布这次比赛选手可以带球童，于是她请我做她的球童。在赛前练习的时候，我就发现她挥杆时有些紧张。她本应该放松下来，才能发挥最佳水平，但事实上，她好像是故意在犯错。

第一次发球，球就偏离了球道，向右前方飞去。这可不是她的水平，这次失误让她的信心开始受挫。刚开始我

不想说太多，因为我明显能感觉到她开始有情绪波动，不想再给她添乱了。她为这场比赛做了很多准备，但比赛刚开始就状况频出，这让她有些方寸大乱。到了大概第六洞时，她似乎已经毫无胜算了。更加讽刺的是，我觉得我的出现反而让情况变得更糟糕——要是我不在场，她反而可以发泄一下情绪，说不定事情还会有转机。我知道，我必须做点什么的。

一边往前走，我一边问她，为什么要请我做你的球童呢？她的回答很简单：“因为我觉得，如果你在我身边，当情况出现意外时，我就能想出应对办法。”这个开头不错，于是我接着问：“那现在你想出什么应对办法了吗？”她直愣愣地瞪着前方说道：“汤姆，说实话，我什么方法都试了，还是不对劲。我也不知道该怎么办。”我沉默了一下，然后说：“如果我没记错，你是希望当比赛出现状况时，我能帮助你克服你内心的慌乱。这一年来，我们讨

论过各种应对方案，但要想实施这些方案，你必须亲自实践，必须把心思放在眼前的比赛上。如果你想要学习如何在雨中挥杆，那就找个下雨天；如果你想要学习如何应对大风，那就找个大风天；如果你想要学习如何在情况不利时战胜自己内心的阴影，那你就全神应对眼前的比赛，现在就是你战胜自己的机会。你刻苦练了一年，就是为了能有机会面对自己。所以不要太在意比赛结果。这不是什么事关生死的大事，输赢无所谓。但它给了你一个机会，让你可以证明自己战胜自己。证明自己吧，让我看看你的水平。”

她一直都在钻牛角尖，所以才陷入各种纠结的情绪里。但一旦换个角度，开始把眼前的挑战看成机会时，情况便立刻开始反转，好像有人突然摁下了开关。人、球杆、球、球道都没变，只是稍微转变了一下视角，一切都变了。她变得信心满满，全神贯注地完成每一次挥杆，



并最终赢得了比赛。后来她告诉我，比赢得比赛更加重要的是，那天比赛结束，当她离开球场时，她感觉自己学到了一项在未来可以帮她战胜一切的技能。

这个故事说明“亲临现场”的重要性。在运用我在本书谈到的任何技巧时，一定要记住，这世上没有所谓的“错误”，任何偏差都只是路标，你只要按照它指示的方向不断改进自己就行了。如果你告诉自己：“我想每时每刻都全神贯注，那样我就会很幸福。”那恐怕你注定会失败了。你可以不断改进，不断优化，但不可能做到每时每刻都全神贯注。这是一项永无止境的练习，它永远没有尽头，一定要明白这一点。但只要在你走神的时候，当你感觉自己没有全神贯注时，你能意识到这一点，并且能够提醒自己，那就可以了。

说起来有点讽刺。当你刚踏上这条路时，你的水平很

低，但你会给自己设定很高的目标，你会想要用最严格的标准要求自己。但随着你水平提高，你的期待反而会越来越低，对自己的要求也会越来越符合实际。随着水平越来越高，你的大脑开始越来越平静，你会在前进的道路上怡然自得，你对自己、对你的生活、对周围的一切也会变得更有耐心。

当然，我很清楚，长久以来，周围的一切都在告诉我们，如果你没有拼搏，那就说明你没尽全力，你就不会有前途。这是典型的“一分耕耘一分收获”综合征。但我本人多年的实践证明，事实恰恰相反。每当我感觉在拼命挣扎时，我就知道哪儿一定出问题了，我没有全神贯注。而当我回头再看那些我当时认为是错误的事情时，我发现自己的看法变了，至少我不再为那些事感到遗憾。它们只是我人生道路上的路标，在告诉我该在哪儿拐弯，在哪儿掉头，该怎样前行才能到达我要去的地方。当我能更加专注

地生活时，我发现，所有压力都烟消云散，我随时随地都能沉浸于眼前的工作，做什么事情都能得心应手，人生真是太美好了！



A b o u t   a u t h o r

## 关于作者

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型钢琴。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、高尔夫球员等。

2005 年他出版了《练习的心态》，大受欢迎，在读者强烈要求下又写了本书，希望能对大家的工作、生活或者学习有所帮助。