

全神贯注的方法

作者：(美) 托马斯M.斯特纳著

全神贯注的方法

[美]托马斯M.斯特纳著 周丽萍译

九州出版社

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-能力的培养-通俗读物 IV.① B842.3-49

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).

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

电子信箱 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★

[目录](#)

[扉页](#)

[版权信息](#)

[前言](#)

[Chapter 1 第一步：意识觉察训练](#)

[CHAPTER 2 定义当下](#)

[CHAPTER 3 从实际出发设定目标](#)

[CHAPTER 4 事先想好解决方案](#)

[CHAPTER 5“然后呢？”：应对走神](#)

[CHAPTER 6“完美”活法：拥抱无常](#)

[CHAPTER 7 亲临现场](#)

[关于作者](#)

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。

致谢

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。

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趁虚而入。这个世界每天都在告诉你，“如果没有这个，你不会幸福”“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“物欲综合症”。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……虽然她们看这本书的原因各种各样，但总的来说，她们的目标是相同的，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，她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的木偶，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2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2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，冥想或者说意识觉察练习。冥想可以让我们旁观自己的思绪，而不再完全受其影响。通过冥想，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。冥想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，“怎么冥想呢”“冥想有很多流派，我该选择哪一种”“冥想多长时间才能看到效果”“我试过冥想，但我做不到，脑子总是停不下来”……

下面我们就谈谈冥想这件事。

首先，“冥想”这个词只是一个标签，它代表的是一个过程。如果不喜欢“冥想”这个词，你也可以叫它“意识觉察训练”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。

经常练习冥想，或者说进行思维觉察训练，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？

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

文档名称：《全神贯注的方法》（美）托马斯M. 斯特纳著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/584.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

