

EFFECTIVE PRACTICING FOR MUSICIANS

WRITTEN BY
BENNY GREB

*THE ULTIMATE GUIDE FOR HOW TO BECOME
BETTER AT YOUR INSTRUMENT*

EPM练习系统【中文翻译版】

仅供交流学习！

版权所有 © 2020 Benny Greb 德国汉堡 CONTRIBE公司代
表人：Albert Diehl

地址：德国索尔姆斯村 Am Nussbaum 5

任何形式的转载、分发或传播，包括复印、录音或其他电子或
机械方法，均需得到出版商和作者的事先书面许可。

献给我的父母。永远感谢你们给予我工具、安全和爱，使我成为了虚心学习人生的学生。我爱你们两个。

目 录

前言.....	11
简介.....	12
猛然醒悟.....	16
灵感突然涌现.....	17
新的一天.....	18
激辣辣的节奏，第一次.....	19
LEVEL 1 EPM 原则/准备就绪.....	22
分离演奏和练习.....	22
要明确和公平.....	23
什么是练习？	25
什么是演奏？	25
将它们混在一起会发生什么？	25
关键要点.....	28
创建适合练习的环境：最佳练习室改造计划.....	29
关键要点.....	33
在任何地方练习.....	34
在芝加哥的熨烫板上.....	33
关键要点.....	37
没有乐器也能练习.....	38
学习曲式.....	38
节奏词汇.....	40
间隔点击应用程序.....	40
关键要点.....	42

不同视角下的纪律：如何爱上纪律.....	43
纪律的因果关系	45
关键要点.....	47
动力.....	48
是什么？	48
为什么？	48
过程.....	49
关键要点.....	50
态度.....	52
感恩的态度.....	52
如何做的更好.....	54
尽力做到最好，用现有的条件，就在此刻.....	55
实践决定态度的习惯.....	56
关键要点.....	58
我没有足够的时间	60
更多时间：时间记录的力量，关于施密特先生的故事.....	62
Benny 的第一次时间记录经验.....	64
时间记录挑战.....	66
行动计划.....	69
练习频率：频率和坚持的重要性.....	71
调音挑战.....	72
射箭课.....	73
关键要点.....	75

什么时候是最适合练习的时间？	76
方法一：设定一个固定的练习时间	76
方法二：就是去做！	77
关键要点	78
分心与专注	79
外部干扰	80
内部干扰	80
崇拜装备	81
换角色	82
关键要点	83
你的“不要做”清单	84
最后的说明	85
练习所需的 3 个必备工具：简单却有用的辅助工具	86
计时器	86
录音设备	87
日记	89
关键要点	92
如何处理挫折与评判：帮助自己，而不是评判自己	94
把事物看做它真实的样子—不是更好，但也不是更差	95
与其拿别人的成功经历与自己相比，不如将自己与过去的自己进行比较	96
如何应对挫折	97
从愤怒到有趣	100
关键要点	102
清单循环	103
关键要点	106

如何把大事化小来解决问题.....	107
鲸鱼法.....	109
意大利香肠切片法.....	110
感觉良好的因素.....	113
创造空间.....	114
三明治方法.....	115
撒拉米三明治方法.....	116
关键要点.....	118
 应该练习什么?	119
关键要点.....	123
放松一下.....	124
 LEVEL 2: 建立你的 EPM 系统.....	126
 什么是 EPM 系统.....	126
 如何建立你的 EPM 系统.....	126
A: 目的地/原因.....	127
第一步: 创建三个列表.....	126
你的“谁”清单.....	128
你的“为什么”清单.....	130
你的成长清单.....	132
第二步: 转化为音乐品质.....	133

B: 你现在的位置.....	136
摆好饼.....	138
评估/想象-10 是什么意思?	139
一个快速的例子.....	139
故障排除: 别给我 5 分!	141
尽可能多地展示多样性和具体性.....	141
你的能力平衡.....	144
原因和结果-好消息.....	147
错误的策略?	148
C: 下一步.....	149
优先事项.....	149
解决问题.....	150
确定您的三个月目标.....	151
SMART 公式.....	152
实际案例.....	156
真实案例: 与 Sam 的金属乐风鼓手的经历.....	157
LEVEL 3: 开始吧!	162
EPM 录音的三种类型.....	162
冷启动.....	162
从零开始.....	163
快照录音.....	164
保持录音功能性的指导原则.....	164

EPM 练习模板.....	166
EPM 启动序列.....	166
你的 EPM 练习会话.....	168
回顾.....	169
在你的三个月周期内的提示.....	170
坚持下去—你现在已经拥有了一切所需.....	170
对 3 个月进行分段处理.....	171
我在一个领域达到了目标，还有一个月时间，我该怎么办？	172
三个月周期明天就要结束了，我现在该怎么办呢？	173
录制三个月周期的最后那个截止日.....	174
三个月周期已经完成.....	175
比赛结束后，就是下一场比赛开始前的时刻.....	176
我没有达到目标，现在该怎么办？	176
我实现了我的目标，现在该怎么办？	178
要怎么办？	180
结束语.....	183
写在结尾的话.....	185

PREFACE 前言

感谢你选择读这本书，并允许我成为你的引导。我非常兴奋，因为我发现，即使你只运用本书中的10%知识，你对乐器的理解和演奏技能也会比以往进步更快。更棒的是，如果你坚持读到最后，你将获得相当于硕士学位的知识，以及运用自定义练习计划在你的练习中取得更快、更简单的可衡量结果。

有趣的是，最需要这些信息的人通常并不意识到自己需要它们。你已经读到这里告诉我，你并非从零开始。你之所以感兴趣，是因为你想提升到下一个水平。嗯，如果我们可以帮助你以更轻松、更少烦恼的方式达到那个水平，为什么不呢？

作为一名鼓手，我已经演奏了35年，通过录音、巡回演出、演出和世界各地的教学研讨会，我很幸运地将音乐变成了我的职业。而自从二十多年前发生了一个重要的事件后，我就致力于学习如何让乐器的演奏更有效、更享受。我花了一些时间才明白我现在所知道的东西！多年来，我逐渐发现了与他人分享我所学的知识的激情，现在我迫不及待地想与你分享。



Benny Greb

INTRODUCTION 简介

我们生活在一个由信息大爆炸的时代，这些信息只需伸手就可触及，这对于以前的一代人来说就是一种美梦。现在我们除了无尽的在线课程、采访和YouTube教程等教育资料外，我们还可以随时收听和观看伟大乐手的珍贵演出，以及一些不那么出色的演奏。无论你遇到什么问题，在你的手机屏幕上都会弹出一系列潜在解决方案，无论是在超市排队等候还是（说实话）在厕所里。

剩下的只是我们去做了。

但做什么呢？怎么做？

为什么这个过程如此艰难？

当涉及到练习乐器时，我们开始意识到真正的价值——我们能够将这些信息应用于我们实际演奏的程度——不在于购买了大量的表演技巧、乐句和练习的数字化图书馆，而在于我们如何运用这些信息。

在研究这本书的过程中，我收到了来自世界各地的音乐家的反馈。

简介

“我感到压力很大。我经常在网上看教程，但有太多东西需要练习。我应该从哪里开始？即使我每天能够投入四个小时，还是有太多事情要做，每个项目应该练多长时间呢？我觉得自己没有进展。”

“如果我尝试某件事，不能马上演奏出来，我就很容易感到沮丧。我想我可能缺乏耐心，或者缺乏坚持的纪律。我有很多其他的事情要做，无法像我想象的那样多练习。我应该如何有效地利用我那点有限的时间？”

“我需要做什么才能达到下一个水平？有时候我感觉自己是往前迈两步，退一步。我该如何找到自己正在进步的感觉？”

“我发现很难集中注意力。当我开始做一件事时，我就会对其他事情感兴趣。在练习之后，我感觉自己没有真正深入学习任何东西。”

“我坐在乐器面前，但有时我感到没有灵感...我知道应该练习，但应该练习什么、怎么练习以及练多长时间呢？”

“我怎么知道我正在练习的东西真的有助于向我想要的方向改进？”

“我感觉缺乏一个系统或结构。虽然有很多关于学习我的乐器的书籍和视频，但我如何找到我的特定弱点？我该如何成为一个全面发展的音乐家？每次我看社交媒体上的视频时，我几乎都觉得自己无能和无知。”

这些问题听起来有些耳熟吗？

有一件令我着迷的事情是，我从来没有遇到过一个音乐家不去反思自己的练习习惯，至少也会反思一次。然而，对于练习本身的方式和方法，我们很少真正将其放在焦点位置进行深入分析和思考。但这是为什么呢？我们对待练习的方式可以改变之后的一切。

更糟糕的是，与其质疑我们对练习的方式，我们甚至可能开始怀疑自己的潜力。这个问题很深刻，而且进展非常迅速。

我们都经历过练习让我们感到似乎有一盏亮度不够的灯泡，一直到质疑自己是否适合音乐这一行。当进展停滞时，很难判断你是否最终会成功，或者起初是否集中精力进行正确的技巧训练。这只是我们面对“只是去练习”时所遇到的许多障碍中的一部分。

幸运的是，你有着不同的观点。尽管你可能曾经经历过一些或甚至很多挫折，但你认识到分析如何有效进行音乐练习的潜力。因为我们变得更好，不管我们在练习的过程中遇到什么困难，它们只会给我们的实践注入强大动力。

了解自己的特色，了解如何高效练习对每个人来说都是独特的，因为这取决于个人的品味和乐器的技巧水平。但如何高效练习对我们所有人来说基本相同，因为这些基本原则是根植于我们的大脑和身体的运作方式上的。当我们尊重这些原则时，它们甚至可以帮助我们在一个充满不断干扰和信息超载的世界中保持清晰的头脑。

简介

根据我的研究和与我在研讨会上与学生的互动交流，我发现音乐家面临的挑战在各个地方都是相当一致的，不论年龄、性别、技术水平或音乐流派。给你一些背景：在过去的二十年里，我在世界各地的各种机构举办了无数研讨会，教授和演讲了有关有效练习的内容。我在采访中也会被问及这个话题，而且我也与来自各大洲的成千上万名音乐家合作过。

这些背景是让一些人相信，我之所以能够提供关于这个领域的见解，是因为我一直擅长这个，或者我天生有高度的组织能力和高效率。但我可以向你保证，事实并非如此，恰恰相反。你可以问我妈妈，她会笑得前仰后合！

毫无疑问，我之所以被激发起对这个主题尽可能多地学习，恰恰是因为我在这方面并不擅长。我是说，真的一点都不擅长！有时候我甚至觉得自己挺绝望的。

那你为什么要关心呢？他们说，我们从错误中学习，最好是这些错误不一定非得是你自己的。假设在练习方面，你比我好一点，为什么不用我的例子鼓舞你自己呢？接下来，让我分享一下我开始这个旅程的故事吧，随时与你自己对乐器的练习方式进行比较。我有一种感觉，一件事情会引发另一件事情。咱们出发吧！

LIGHT BULB MOMENT 猛然醒悟

90年代。在度过与MTV、《星际迷航：下一代》和超级任天堂为伍的童年之后，我最终17岁搬出父母家，在另一个城市学习音乐，并迅速意识到事情将会有比我预期有更多的不同之处。

我在学校的第一天，导师们告诉我们：“我们知道你们大多数人都住在租的公寓里，所以我们会为你们提供一个练习室。”他们在墙上贴出了时间表，说：“这是签到表。你们可以使用我们的打击乐室，每周写下你的名字两次，每次60分钟。”

我简直不敢相信自己的耳朵。我心想：“等一下。”我尽可能自信地走到老师面前，解释说：“我想学习成为一名职业音乐家。我习惯每天练习大约六个小时（当然不包括《星际迷航》和超级任天堂的屏幕时间）。现在我每周只能在乐器上练习两个小时？这怎么可能？”

“就是这样，”他回答道。

我简直不敢相信。我已经面临着为自己做饭和洗衣服这样的挑战，而且还要重新思考我该如何练习，以及练习的时间。对于我应该如何练习，实际的过程，我从来没有真正思考过。老实说，我总是偶尔碰到我喜欢的东西，然后尝试去做。就这样！所以现在这意味着我之前所做的任何事情，都会少做一些。我想，这肯定不会是好事。

但是既然没有选择，我在时间表上写下了我的名字，回家吃了一些勉强能称为食物的东西，完全不知道这将改变我的生活。

当然，我是指练习时间表，而不是食物。嗯，再想一想，食物也是关键，不过这跟本书有点不相关。

灵感突然涌现

当到了我的练习时间时，起初，我迟到了20分钟。我打开门，发现前面那个人理所当然地利用了我慷慨赠予的时间。他停下来，开始收拾东西。当我独占房间和鼓的时候，我想：准备好出发了！

但是，等等，这不是我的鼓。我不喜欢这个。学校的鼓设置稍微有些不同。“怎么有人能这样演奏？”我想，并开始调整一切。我必须让自己感到舒适，而这个乐器显然是一团糟。我开始玩弄设备。当然，我得调个音。座椅的高度不对。踩镲的位置与小军鼓之间的距离也不对，两个踩镲之间也没有完美地分开。但是，嘿，稍微调整一下就好了。所以我调整了设备以适应我的喜好。

当我终于准备好开始了，门开了，下一个人进来了。我的时间到了。“噢，对不起！”他说。“我应该敲门的，但我不知道有人在里面。太安静了。”

我低下了头。这是我在这所学校的第一个练习时间段，我甚至还没有演奏过。我可是个鼓手啊，我连一点声音都没发出来！这真是滑稽又尴尬。

这是第一次。以前从未想过练习时间对我来说会这么宝贵。我从未考虑过如何高效利用我的练习时间，因为在家里，我可以随意练习（当然还包括玩一些超级任天堂和看《星际迷航》之间的时间）。直到现在，我都有自己的房间和自己的鼓。

你看，当资源有限的时候，效率就变得必要了。对几乎每个人来说，有限的资源是金钱。另一个有限的资源是注意力，因为我们只能集中一段时间。稍后我们会谈到这个。作为一个学生，我对金钱这个有限的资源非常清楚，但有限的时间从未像那天那样打击过我。

所以基本上，我得到了一个宝贵的教训。现实告诉我：“伙计，你必须改变你的方法。”太好了，我已经学到了一件重要的事情。

下次会不同的。我只需要准时到达并迅速开始。

新的一天

在我第二次的练习中，我只迟到了15分钟。进步了。我进去后想：“好吧，我不会再和设备纠缠太多时间。”我尽快做了一些最必要的调整，然后开始演奏。太棒了！

和往常一样，我需要一些时间热身和获得灵感。我演奏了一小段时间，希望能碰到一些关于今天要练习什么、我可以集中注意力的东西，以及我想要改进的东西的想法。感觉很好。我喜欢再次坐在鼓组前，一直期待着……

门打开了，下一个人进来了。时间到了。

我再次学到了：如果我想在有限的时间内有所成就，无论我是把它称为“热身”还是寻找灵感，都不能浪费时间。我浪费了很多时间，试图找到最终要练习的东西。

然后我有了一个不可思议的想法。我决定下一次一切都会不同。在我进入练习室之前，我会提前想好要练习什么。绝对是天才，对吧！现在我明白了！

这就叫做“计划”。

激辣辣的节奏，第一次

我第一次决定提前在离开练习室之前，也就是在碰到乐器之前，就想好要练习什么。这和在出门之前列一张购物清单是一个原理，而不是像个行尸走肉一样在超市的通道上漫无目的地逛，被五颜六色的包装分散了注意力，最后回到家才发现买了各种各样的东西，却没有买到一开始想要买的东西。

这一次，我不再将计划塞进我短暂的练习时间中。从现在开始，我会区分计划和行动。这是一个巨大的飞跃。我想：“现在太完美了。我一定会有有史以来最有针对性和有效的练习时间！”

还有一件新鲜事。有人建议我买个基本录音设备，所以我当时买了最新的小玩意儿：一个迷你光盘播放器。对于那些年轻到不知道什么是迷你光盘播放器的人来说，它是一款便携式设备，配有麦克风迷你插孔，可以进行数字录音、擦除和编辑。对于一个磁带世代的人来说，这似乎是一种相当先进的 NASA 级技术。

不管怎样，我买了这个迷你光盘播放器，打算用它来记录我的演奏和表演。因为我很急切地想试试它，所以下次练习我带着它一起来了，我还不知道这会如何改变我的生活。

这一次，有两个不同的变量：1) 我心里有一个具体的东西要练习，一个我还不能完全演奏的激辣辣的节奏！2) 我有了一个录音设备。我按下了“录音”键，开始演奏这个激辣辣的节奏。由于我准时到达了，加上下一个人迟到了，我最后花了大约80分钟的时间。结束后，我擦了擦鼻子上的汗水，拿起了迷你光盘播放器。“哇，我竟然已经忘记我在录音了”，我想。然后我收拾好东西回家了。

我感到前所未有的兴奋和自信。我期待着听一下，不仅是为了听一下这个迷你光盘播放器的效果，还因为我绝对相信我会喜欢听到这个记录下的我最专注和有效的练习证据。

我插上了耳机，播放录音。我听到的是这样的：

首先，是我大喊“测试，测试，测试”。然后是一些声音，一些在军鼓上胡闹，一些调音，然后是杂乱的咔嗒声、寂静，我喝水的声音，我回到设备。“喂？这个在录音吗？”脚步声，咔嗒声，大声的鼓点，寂静，然后我说：“好，激辣辣的节奏，第一次。”然后是两个音符的短暂爆发，停止；三到四个音符的短暂爆发，停止。一些重而有节奏的呼吸声，寂静，咔嗒声。一个短而响亮的爆发开启了节奏的开头，立刻停止；另一个短暂的爆发开启了节奏的开头，立刻停止。

突然，我听到自己生气地嘟囔着什么。在又一个失败的三秒尝试之后，出乎意料地来了一段爵士节奏。

我开始演奏一个轻快、优美的摇摆节奏，完全不同。这样持续了一段时间，然后停下来。再次，我听到自己说：“好了，好了，好了，激辣辣的节奏”，一个长时间的停顿，然后是第六次的“第一次”。

我甚至试图欺骗自己。真不可思议！然后，我听到了几个短暂的爆发，节奏的开头，随后是摇摆节奏。又是节奏的开头的短暂爆发，然后是我所谓的“天使式填充”——非常激进、响亮的演奏，因为我对自己感到沮丧。然后是“好了，好了，好了”，一些喝水，一些调整器材。就这样一直进行下去。我想你明白我的意思。

让我说这么一句，迷你光盘上有74分钟的空间。但当我回放我的练习部分时，前两分钟之后，我所有的自信和热情都烟消云散了。到底发生了什么？

很明显，我认为自己在做的事与实际做的事几乎没有关系。我感到非常尴尬！有那么一瞬间，我想把整个录音都删掉。但幸运的是，我停下来，深呼吸一口气。把输出插到一对音箱上，拿出纸和笔坐下，从头开始回放录音。

我想真正理解我实际上在做什么。我决定做笔记，思考如何改进。就这样，我开始了改变我练习方式的旅程。这将永远改变我的练习方式。

LEVEL 1

EPM原则/准备就绪

以下章节旨在帮助您准备好，量身定制您自己的练习计划。我将与您分享我在这个旅途中发现的最宝贵的技巧，以及我从比我聪明得多的人们那里学到的见解。

首先，我将介绍多年来我融入练习音乐的基本原则。采纳其中任何一个原则都可以显著帮助您提高练习效果，在每章的结尾，我已经强调了如何最好地利用它们的优势。我邀请您一起做笔记，并鼓励您尽力应用这些原则。

最后，在我们进入第三级别时，当我引导您通过有效的音乐练习(EPM)系统时，这些原则将再次出现。您会发现，虽然每个原则单独使用效果很好，但真正的力量在于按正确顺序结合它们，使系统像润滑的机器一样运行。让我们开始吧。

分离演奏和练习

对于大多数音乐家而言，当还是个十几岁的少年时，练习的概念就是与乐器共度时间。坦率地说，只要乐器和我在同一个房间，我就认为这是在“练习”。我不知道该怎么做。我能怎么办呢？为了让您了解我当时的想法，“我是一个艺术家，我是一个创造者，我只是随波逐流，任凭事情发生……”对吧。

很多人会将演奏和练习混淆起来。但是将这两种追求的界限变得模糊，直到它们开始融为一体，可能会产生负面后果——大多数音乐家都不情愿地接受这些后果作为练习过程的一部分。事实上，将这两个概念混淆起来实际上会阻止您取得任何进展，而演奏的体验也会变得越来越无趣。

要明确和公平

即使是最不起眼的业余音乐家，也会有个点，他们开始权衡他们的投入回报，类似于“我已经这样做了一段时间了，但我感觉自己没有进步。”有趣的是，我们倾向于期望取得一定的进步，无论我们是否有意识地想要，即使我们声称只是为了好玩而演奏。这可能让您感到沮丧，甚至对您的自尊心产生负面影响。这就是为什么不分清演奏和练习会让您对自己太过严厉。具体如何？让我解释一下。

在我的小故事中，我只想练习激辣辣的节奏——这就是我认为自己在做的事情。我也清楚地记得，练习结束后，我觉得自己没有取得多大的进步。在练习了74分钟后，我的进步并不好。这就是我最初的看法。但当我再次仔细听录音时，很明显那并不是实际发生的事情。

在第二次回放我的练习录音时，我拿出一个秒表，把我练习激辣辣的节奏的时刻相加了起来。我没有计算沉默、愤怒的填充、喝水休息、调整器材、因沮丧而情绪爆发的时刻、大声咒骂，也没有计算演奏，因为在这种情况下，演奏意味着转移到其他与我最初想练习的内容无关的东西上。

结果让我震惊。在录制的74分钟中，我练习激辣辣的节奏的时间是——准备好了吗？总共只有7分钟！对于所有喜欢统计数据的人来说，这不到总练习时间的10%。

一开始，这对我来说很难接受，因为我意识到我认为自己在做的事情和实际上在做的事情相去甚远。

我后来才意识到，这种意识是多么令人解脱。第一次，我能够公正地评估自己，并结束了十年的误判。你知道吗？对于一个74分钟的练习，我的进步并不好。但对于一个7分钟的练习，进步还是相当不错的。坦率地说，在这个多小时的练习中，由于频频开始和停止，几乎没有真正的演奏，时间分散在整整一个小时之间，我很惊讶我竟然能取得一些进步！

当你在错误的观念下努力了几个月却没有任何进步时，很容易怀疑自己的才能。你可能会想，“我已经练习了半年的爵士独立音乐——我猜这不适合我。”

然而，实际上，你只在钟头上记录了可能有三个下午的专心练习。在这些练习中，你可能只有一半的时间真正专注，最多也只有几个小时。即使是地球上最有才华的音乐家，在这么短的时间内练习爵士独立音乐，也不会对自己的能力感到自信。那么，为什么不首先检查我们的练习方式呢？而不是低估我们自己的潜力呢？

我们首先要分离演奏和练习

什么是练习？

练习是一个逐步的过程，通过执行、评估和调整的循环，旨在获得特定的期望行为、技能或心态。换句话说：首先，我选择一个有价值的目标，然后我采取行动去达到这个目标（这是实际的“去做”的部分），然后我评估我的进展，最后确定在再次进行之前我应该做出哪些改变。

什么是演奏？

演奏就是演奏！只要它不涉及寻找错误、自我批评和不断评估，这可以包括许多事情。例如，我经常喜欢演奏我最喜欢的歌曲。你可以花时间演奏你已经知道的曲目，使用你已经掌握的技巧。这时候，你可以让自己享受乐趣，即兴创作、探索、沉浸其中...所有这些都可以。没有对你所“应该”练习的东西进行评判或感到内疚。

为演奏单独留出时间，让它成为一种愉快的体验，而不仅仅是在应对具有挑战性的练习时抽时间。给演奏独立的空间，以它自己的方式受到赞赏。

将它们混合在一起会发生什么？

正如我的激辣辣练习之旅所揭示的那样，当你在练习中插入演奏时，你就失去了客观评估自己进步的机会。而且你变得效率更低，因为每次你开始演奏时，都需要花费更多的时间和精力来恢复专注，甚至可能完全陷入其中。

而且，混合这两者也可能影响到你对演奏的享受。当你在演奏中加入练习的要求时，它会把其中的乐趣都吸走。你可能会养成每次拿起乐器时都在寻找错误，而不是表达自己和探索新思路的习惯。你可能发现自己在台上或者在即兴演奏中想要玩乐，但同时却在想，“这不是我本意，这一动作真的很烂。哎呀，我应该做这个。哦不，我需要更加小心了。”这是最糟糕的感觉，没有人想要亲眼目睹这种情况。

由于我以教授高效练习而闻名，人们往往认为我极力倡导“只练习”或者至少“练习得越多越好”的口号，并且当我告诉他们我将练习和演奏的比例控制在三分之二的演奏和三分之一的练习时，他们常常感到惊讶。我真的认为每个人都必须在这里找到自己的平衡点；关键是要对自己诚实。

最重要的是：我深信练习和演奏都很重要。试着给两者分配时间，并且将它们保持分开是至关重要的。如果你能做到这一点，你的练习将会更加轻松和冥想，你的进步也将更具回报性。而在演奏时，你将能够真正享受其中的乐趣。

记得吗？当你第一次开始演奏你的乐器时的感觉——当演奏的简单快乐不受束缚，没有苛刻要求和期望。可悲的是，我们中的许多人已经失去了那种感觉，因为我们用练习和不断的自我批评的微小剂量来破坏了演奏的体验。

为了保持正确的轨道，我的一个学生在墙上挂了一个小标志，类似于商店门上的标志，前面写着“欢迎光临”，后面写着“很抱歉，暂时关闭”，不过这个标志在“练习时间”和“演奏时间”之间切换。当他进入练习室时，他将标志设为“练习时间”，完成后，他享受着将其翻转到“演奏时间”的仪式。他说这有助于他区分这两个活动，而且把标志翻到“演奏时间”总是让他笑容满面。也许这对你也有用。

起初当我开始分离演奏和练习时，我必须承认我无法集中注意力超过10分钟。尽管多年来我设法延长了一些时间，但我仍然倾向于在练习30分钟后休息一下。当你真正按照我在这本书中所描述的方式进行练习，你将不需要每天练习8个小时，而且你可能根本无法做到那样。声称能做到的人通常将演奏、即兴演奏（以及休息）都计算在练习时间中。

但现在让你的练习变得高效、目标明确，并展示出快速的进步；而你的演奏则是纯粹的表达，远离评判的束缚。

关键要点：

- 将演奏和练习作为两个独立的活动。
- 记住演奏同样重要，只是要确保它不会渗入到你的练习时间并分散注意力。在练习之后留出单独的时间来进行演奏。
- 录制一次练习记录，目的不是为了记录一项练习，而是为了记录你的练习方式。为你的练习预留至少一个小时的时间，在开始之前选择一到两个你想要专注的事情（不要太多），然后设置一个计时器，专注地进行20分钟。之后，根据自己的喜好随意演奏，尽量减少压力，尽情享受。
- 尝试一下只做自己计划要做的事情，确信自己还有足够的时间去做其他想做的事情。练习的感觉有所不同吗？如果是，有何不同？演奏是否更加愉快？
- 你是否觉得自己可以更清楚地概述你想要练习的内容？
- 你是否感到因为被录下来而获得了更高度的专注和生产力？
- 回放录音，看看你做得如何。记录下你发现的内容，将这些笔记保存下来以供日后参考。

创建适合练习的环境：

最佳练习室改造计划

即使你以瑜伽修行者一样的专注和不知疲倦的动力来对待练习，你所处的环境也可能成为实现真正进步的障碍。在本章中，我们将重点关注创建一个支持你目标的环境，以便你的练习可以最少受到阻碍的进行。

电子商务公司的主要目标之一就是减少冲突，这里的冲突是你达到目标所需要的努力量。你需要多少个点击才能购买产品？

他们发现你需要点击的链接越多，需要克服的障碍越多，需要做出的决策越多，在你能够做你计划做的事情之前，需要思考的事情也越多（他们希望你做的事情），你完成交易的可能性就越小。冲突对我们的行为产生如此大的影响，以至于公司为了消除它而不遗余力。无论是购物中心还是展销会，卖家甚至会将走廊的地板和店铺或展位的入口区域颜色一致，以便访客无法感知到他们正在走的路和店铺或展位之间的边界。再次强调，冲突越大，你达到目标的可能性就越小，甚至一开始就可能无法动身。

我发现，在我自己的健身计划中，这也同样适用。如果早晨醒来后必须寻找我的健身服，如果没有备用水，如果我的跑鞋还湿着无法立即进行锻炼，那么我很可能找到理由根本不去做。对于音乐家来说，这个问题变成了：我们如何创造一个在练习之前和练习期间都能提供最少冲突的练习环境呢？我建议使用两种方法来解决这个问题：想象力和优化。

想象力的作用如下：忘掉你目前的练习空间和可能有或可能没有的资源。闭上眼睛，尽可能详细地想象你梦想中的最佳练习环境。在一个完美的世界里，你的练习空间会是什么样子，会给你什么样的感觉？尽量让那只嘁嘁喳喳的猴子闭嘴，“但这不可能，这样有点过头了：我们负担不起，我们不需要这个，你不值得这样”的声音。忽略它们。这只是一个心灵的练习，你完全可以自由地想象一个你希望的、精心设计或简洁朴素的空间。

给它选个名字可能会有帮助，一个能捕捉到这个空间，对你而言的最贴切的名字，能激励你做大胆的梦想。请尽情享受这个过程！

例子：当我第一次做这个练习时，出于某种原因，脑海中浮现出了“世界级音乐家的工作区”这个词。这让我笑了，因为我当然不觉得自己是一位世界级音乐家——但这不是重点。重点是：我能从一个按照世界级标准设计的工作区中受益吗？是的！

对我来说，这个名字很合适，因为我的练习空间感觉就像一堆妥协的积累——这是世界级音乐家无法容忍的。他会需要哪些要素，他会做出什么改变？我允许自己在脑海中玩弄这个想法，我的创造力开始涌动。我觉得在那边放一些水可能会很好，为什么不在角落放一个小冰箱呢？照明需要足够明亮而且宜人。乐器需要装上麦克风，随时准备播放伴奏音轨，配上耳机和一张一尘不染的纸。还有一个翻转板上面我可以做笔记，列出当天的任务，或是记下在乐队创作歌曲时开始形成的曲式等等。

创建适合练习的环境：最佳练习室改造计划

这就是头脑风暴。你让想法自由涌现，不进行批评或评估；只需将它们全部记录下来，允许自己做出大胆的梦想。

完成了愿望清单后，我感到非常兴奋。我走进练习室，打开门。经历了一瞬间的震惊后，我忍不住笑了出来。没有其他说法，这间练习室就是一个老鼠洞。房间里唯一的光亮来自吊灯上悬挂着的单个电灯泡。乐器呢？根本没有乐器！甚至连安装好都没有。地上散落着盒子，因为前一晚回家很晚，我只是把一切东西随便扔进去。能有这种困扰，你能想象吗？

那一刻，我意识到这个问题在过去是如此阻碍着我。我能轻易地回忆起很多次我心里会想，“练练怎么样呢？嗯，首先要准备鼓组，而且不确定是否有我需要的东西...”你懂我的意思。

我心愿清单和我当前情况的可悲现实之间的差距看起来巨大无比。但通过逐项检查清单，很多最初看起来过分夸张或根本不可能的事情开始变得具体可行，而且用的时间比我想象中少得多。对于那些需要额外努力才能实现的变化，请问问自己：它值得吗？

因此，我升级了我的空间。结果真是惊人！我能实现所有清单上的改变吗？并非全部，但几乎都实现了，而这已足以完全改变我在练习室时的感受。更重要的是，它改变了我对练习的态度。

这就是想象力的力量。这种方法始于：我想要达到何种目标？这里与那里之间的距离是多少？然后尝试缩小这个差距。

第二个策略是：优化。先接受当前的练习空间，并找出一些可以提高效率、使体验更轻松的改进措施。

首先问问自己，有什么缺失的东西？看看你的乐器和周围的空间。你是否有所有需要的工具？如果你想要带上节拍器进行练习，是不是已经有一个，还是需要插电的？你通常是开车去练习室吗？如果是，你可以怎样让这个行程变得更轻松顺畅？如果你需要准备一些物品，你能够在前一天晚上就准备好吗？你可以准备一个始终装好并随时可以拿走的包，这是你的练习室包。将它放在一个固定的位置，方便你出门时随手拿走，或者它就一直放在你的车里。

再次强调，这是一些例子；选择适合自己的方式。想一想如何减少冲突，让开始练习变得轻而易举。

创建适合练习的环境：最佳练习室改造计划

关键要点：

- 你所处的环境会影响你是否会坚持练习。
- 想象一下你理想中的练习空间。
- 拿出纸和笔，使用头脑风暴的方式：把脑海中的一切想法都写下来，大胆地去梦想，不要自我批评或删除。
- 遍览你的愿望清单，尽可能地进行改善，选择其中三个会立刻带来变化的事情。
- 审视你的乐器和周围环境，尽量弥补任何缺失之处。
- 思考你的过程。你能优化上下班的路程或练习前后的仪式吗？这可能意味着进行一些大的改变，比如寻找一个新的练习空间或更换一个气味不好的地毯，也可能是一些小事，比如每次练习后给自己买杯咖啡。
- 让这个空间真正属于你。让它变得有趣，现在就去做吧！

在任何地方练习

现在让我们来看问题的另一面。虽然在一个感觉舒适、资源齐全的环境中练习是理想的，但我们不应该自欺欺人地认为这是唯一提高效率的方式。

乐器练习的可行性通常由三个因素决定：乐器的大小、产生的声音（邻居们称之为“噪音”）和它的便携性或者不可移动性。乐器越大、声音越大，越不方便携带，你的练习机会可能就越有限。但是，我们可以通过机智和寻找更小巧、声音更小、更易携带的替代品来大大扩展我们的练习选择。

在芝加哥的熨烫板上

我永远不会忘记有一次我被邀请参加芝加哥的鼓乐节演出。鼓手大师史蒂夫·史密斯与我安排了一个以刷子演奏的二重奏作为加演。像往常一样，准备时间非常紧，而且我们有一段时间没有见面了，所以我们计划在其他演出者在舞台上表演的时候，在后台进行彩排。由于在演出现场使用几个军鼓显然会太响，我只能自认为我们只能就曲式进行讨论并商定一些信号。至少这总比什么都不做强，我想。

当我走进后台区域时，我看到史蒂夫在那里，手里拿着刷子，微笑着对我说：“嘿，贝尼，还记得我们几年前和杰夫（汉密尔顿）一起演奏《盐花生》的时候吗？过来，我们在这个熨烫板旁继续演奏吧。”

在我还没来得及结巴地说出“那个，呃，熨烫板？”之前，他就开始在熨烫板上随意演奏摇摆节奏。对我来说，这个普通的家居用品竟然演绎出了我听过的最悦耳的刷子声音。这个看起来傻傻的东西，在大多数酒店房间都可以找到，它完美地提供了我所期望的微妙和灵敏度。它不仅声音柔和，还能舒适地演奏。

这就是我们所说的机智之道，完全背离了“我本想这么做，但是我不能”的想法。最后，那天晚上我们真的在舞台上用熨烫板演奏了这首曲目，而且顺利地收获了一场起立鼓掌，这或许也是史蒂夫、熨烫板和我自己的先后顺序。

自从那次经历以后，我常常将酒店房间和演出前的休息室看作一个更大的乐器练习场所，那里不同的表面对于不同的练习目标提供了不同程度的反弹效果。你可能会说：“哦，鼓手在这里确实有优势。那么我这个竖琴呢？”我理解你的困境，但至少你不需要准备音响设备和电源插座。没有一种技巧或设备能适应所有人和所有场合，但是我鼓励你为你的乐器考虑一些以往未曾考虑的选择吧。

举例说明：

- 鼓手可以使用各种练习垫，既适用于双手，也适用于双脚，包括你可以绑在膝盖上或者几乎任何放有毛巾的表面上的小垫子。
- 小号演奏者可以使用减音器和耳机进行更安静的练习。
- 电吉他可以在几乎任何地方进行"未插电"的拨弹。
- 声乐演唱者在乘坐公共交通工具时可能无法高声唱歌，但至少他们不需要在到达目的地后再拖、摆放和调音其他设备。
- 在旅途中，我曾看到作曲家和编曲人仅使用迷你USB键盘和一台笔记本电脑为电影、电视节目和广告活动创作整个配乐，而其他人则抱怨在巡演期间所浪费的等待时间。

发掘你各种选择的价值所在。如果你还没有，尝试调整一下你的思维方式。当然，你可以把这看作是一种妥协，认为这“不如真的事情好。一些鼓教育家甚至谈论练习垫的时候像是在谈论一件很糟糕的任务，但你必须做，就像你得吃蔬菜一样！”我从来没有理解过这一点。

首先，练习垫实际上帮助我提高了，因为我发现在垫子上听到某些不一致之处要比在军鼓上更容易。而且练习垫也给我带来了一些非常有效的练习时间——从清晨的海滩到晚上孩子睡觉时的家中——这是我在其他情况下无法体验到的。

善于利用资源，享受全新练习选择的好处吧。

关键要点：

- 考虑乐器的大小、音量和便携性这三个因素，以及它们对你的练习时间可能产生的限制。
- 研究一些替代方案，并思考如何改变这些因素，甚至摆脱这些限制。
- 审视你日常生活中的各个环节，思考如何将它们变成新的练习环境。考虑旅行和等待时间、居住空间、工作场所、度假住宿等。
- 在家中设立一个简易的练习区域，尤其是如果你习惯在单独的排练室练习。你可以趁别人午休时挤出一些练习时间吗？
- 对这些替代练习环境，要欣赏并体会它们带来的好处。例如，我列了一个清单，列出了那些我可以使用练习垫进行练习而无法使用真鼓的地方和时间。
- 最后，思考一些以前没有考虑过的获得真乐器的方法。有些人过于容易地得出结论，认为他们一直都要使用简化版本。你能否向朋友、音乐学校、社区中心或教堂询问，是否可以每周一晚或每月一次使用一次真实的套鼓？多询问一下周围的人，你可能会惊讶地发现你的努力得到回报。

没有乐器也能进行练习

让我们再往前一步。由于大多数人认为练习需要与乐器共度时间，我们可能忽视了一些可以帮助我们提高技能、改善演奏方式的练习方法。

在某些情况下，我们并不需要附近有乐器。但是，远离乐器进行一些练习，除了提供更多练习选择的实际方便之外，我认为还有一些优势。

以这种方式练习音乐有助于解决甚至揭示与我们通常所称的技巧无关的各种挑战。通过找到集中精力解决这些领域的技巧，我们可以在许多方面提升我们的音乐性。

在医学上有句话：“正确的诊断是治疗的一半”。当我们责怪自己的“笨拙的双手”或者协调性不足时，实际问题可能是我们对于我们实际上想要演奏的内容缺乏清晰度和理解。这就像一个人在他暗恋的对象进入电梯后几乎说不出一个清晰的话，然后去找医生检查他的声带出了什么问题。

以下是一些建议：

学习曲式

你是否曾经努力尝试从头到尾演奏一首歌曲，或完整演奏一首古典作品？那为什么不确保你真正熟练掌握它，这样不会因为一点疑虑而出现差错，也不会因为不知道接下来要演奏什么而出现问题。

尤其是对于新的音乐材料，我们的大脑会全神贯注地思考每一个演奏时刻我们需要做什么。如果你对接下来的内容感到不确定，就可能过载你的系统，导致失败。

这就像电梯中遇到的那个人一样。他的嗓音没有问题，他的口才也没错。但当他在一个紧张的情境中惊讶地发现自己不知道该说什么时，就无话可说了。

试试下面这个练习：

- 选择一首你认为你非常熟悉的歌曲。
- 选择正确的节奏，数数并在脑海中默唱出来。
- 不要加快速度，也不要放慢。你能在脑海中听到曲目的开头吗？它有多长时间？是立刻开始唱歌，还是我们先听到一些乐器和弦的声音？
- 尽力使你对歌曲的回忆越具体、越准确越好。
- 如果你记忆出现了偏差，记下来，与原唱对比，然后再试一次。
- 不要灰心，这个练习可能比你想象的要难一些。
- 你可能会发现，你所会的曲目，大部分甚至全部，并没有在你脑海中如你所想那样清晰。这没关系-重复几次试试吧。

- 你会发现，更深入地了解歌曲会减轻压力，为你真正演奏时释放更多的带宽。
- 重要的是：你可以不需要任何乐器在面前进行这样的练习。

节奏词汇

很多鼓手普遍认为他们与和弦进行或旋律无关，我们都听过那些说鼓手不是音乐家的笑话。但对于歌手、小提琴手、钢琴家和吉他手来说，他们常常认为时间感的练习并不是最重要的。无论你是一名打击乐手还是古典吉他手，在离开乐器时，都可以做很多事情来提高你的自信心和对节奏乐句的意识。

如果你需要灵感，我建议你去我网站上查看《鼓之语言》这本书或视频课程。它提供了一个简单完整的系统，可帮助你准备对付几乎与四分音符律动相关的任何音乐乐句。我经常得到吉他手、贝斯手和古典音乐家的好评，他们在没有鼓的情况下也用这个系统来扩大自己的曲目。

间隔点击应用程序

保持稳定的节奏是一个基本的技能，但在音乐家的练习计划中往往被低估。我建议你下载一个节拍器应用程序或编制一个可以在音符流中插入间隔的点击。这对于尝试通过间隔击打四分音符，或在间隔点击周期中练习演唱乐句都非常有用。

没有乐器也能进行练习

通过让节拍器的拍子间隔静音，它会温和地强迫你自己保持节奏。当点击声再次出现时，你会立刻感到自己是放慢了还是加快了节奏。如果你经常这样做，你将迅速进步，并且在任何风格的音乐中都能受益，无论你演奏什么乐器。

如果你有智能手机，可以试试一个叫做间隔点击的应用程序（Gap Click），这个应用程序是由一个非常帅气、聪明且谦虚的德国鼓手设计的。但说真的，这个应用程序可以让你轻松选择点击声的持续时间、静音时间以及点击声是否在每两小节中的不同音符上出现。这样你就可以测试和训练你的节奏感，以及对小节的意识和准确度。再次强调，这是一个你几乎可以在任何地方做的绝佳练习。

在理解更复杂的歌曲时，我通常会从拍手演奏四分音符开始。这样，你会真正感受到任何可能的不确定或疑问的时刻，这些是你可以以后解决的。这个练习的更具挑战性的版本是在“弱拍”或每个四分音符的第二个十六分音符上进行拍手。

我可以一直这样下去，但我想你应该明白了。无论什么与速度、时间和曲式相关的练习，在离开乐器时都可以轻松完成。而且，我们必须在这些要素上下功夫，所以为什么不在无法练习其他东西时专注于它们呢？我经常用这种方法来节省练习室的时间，这样当我坐在鼓前时，我可以专注于那些真正需要我坐在乐器上进行的事情。

希望我不仅扩大了你对“无乐器练习”的看法，还可能说服你通过这种方式来练习某些技巧，从而得到很多的好处。

关键要点：

- 记住，有些练习可以帮助你提高演奏技巧，而且不需要你手里拿着乐器。
- 列出一份所有你可以在没有乐器的情况下进行练习的方式的清单。注意，这并不是非此即彼的情况；一些你到目前为止只在乐器上练习过的东西也可以在这里出现。
- 选择一首你正在练习的歌曲，只在脑海中完整地想象几遍。然后在乐器上演奏它，看是否有任何进步。
- 要有创造力！下载一个像Benny Greb的间隔点击（Gap Click）节拍器应用程序，它将帮助你提高保持节奏的能力，增强你对小节的意识，不论你是带着乐器还是没有乐器。

不同视角下的纪律

如何爱上纪律

等等！爱和纪律能放在同一句话里？

也许这听起来很疯狂，我不怪你。如果我在25年前听到这个，我会有相同的反应。我认为主要原因是，“纪律”这个词被滥用了，它的意义经常被扭曲。纪律的形象遭受了诋毁。它真的有一个公关问题。

当我12岁的时候，我基本上放学回家就直接去地下室玩鼓。这是我想做的事情。我对学术科目不太感兴趣，但我非常渴望弹鼓。我每天都这样做。当然，我的方法不太系统或高效，但我有很大的动力和承诺来大量练习和演奏。

这对我的打鼓技巧产生了积极的影响，但对我的学习成绩产生了相反的影响。在那里，有人告诉我我明显缺乏纪律，懒惰。

多年来，我实际上开始相信这一点。但我逐渐意识到，当人们说“你不纪律，你不会做这个或那个”的时候，他们并没有看到全貌。那时，我的老师们实际上并不想让我成为一个纪律严明的人——我已经是一个了。他们只是希望我顺从。

这是人类历史上的一个经典主题。权威人物，如老板、父母和老师，决定你必须做什么。你并不想做，但他们希望你做。如果你不做，他们认为你缺乏纪律。

尽管他们可能怀有最善意的动机，但在这种情境下，纪律却感觉与自由相背离。“你可能不想这样做，但你却必须去做。”

这是纪律的一种定义，是指对某人进行“纪律”或惩罚。在这里，推动力、目标和为何需要某种行为的理由完全仅由制定决策的人负责。这就是为什么这变成了顺从的问题；实际行动或行为背后的根本原因甚至无需被执行任务的人知晓。对于必须执行任务的人来说，他们与之相关的动机没有任何联系。这也让我们产生了一个问题：“如果我不这样做会发生什么？”通常情况下，我们可以预期会面临某种形式的惩罚，或者至少会有人对我们感到失望或生气。

另一方面，我所说的是自律。自律源自内心。在这里，你是做出决策的人，问题是：“我想要什么，为什么？”然后，实际行动上就变成了在实现目标所需的步骤。如果你不这样做会发生什么？除了无法达到自己想要的，什么都不会发生。最终，你能够确定这是否会让你感到失望或生气。

要区分那种被强加给你的纪律和具有内在控制的自律。当事情变得困难时，这将产生巨大的不同。服从的心态是：“这太难了——我讨厌那个强迫我这样做的人或制度！”而自律则是问：“是的，这可能很难——但是是否值得？这是否符合我自身的最佳利益？这是否能带来满足感和回报？

试着将自律视为克服通往有价值目标的挑战工具。它是把你带到那个目标的交通工具，条件是你清晰地知道自己想要什么和要去哪里。所以，不要认为纪律是你必须拥有的东西，而是一种为你所用的工具。归根结底，自律不是自由的对立面，而是自由的一部分，因为它能帮助你到达你想去的地方。

纪律的因果关系

有些人对我的纪律定义感到困惑，他们认为：“所以你就随心所欲地做任何事情，任何时候都可以吗？没有必须做的事情吗？这肯定行不通。”

嗯，确实在纪律上有一些“必须”和“必须要”的规定。但这里重要的思维差异在于：不是出于权威的命令，而是由因果关系引出。

举个例子：

当你想开车时，你“必须”给车加油或者给电动车充电。我从来没有听过一个年轻人期待着他的第一辆车时说：“哇，我迫不及待地想要加满油并且为此付钱！”他并不是不知道这一步，也许这甚至给他增加了压力，因为他经常手头不宽裕，但这些顾虑都被他与汽车一起能够实现的数不尽的旅行梦想所盖过：去海滩的旅行、探访城郊的朋友，最重要的是，能够把他的鼓带到演出现场并带回家。

这才是关键所在：你选择注重目的地，还是注重为了达到目的地而需要采取的所有细微步骤呢？

当你仔细观察时，你会发现到处都有“必须要”的事情，但这些事情并不会让我们困扰，因为我们将它们视为旅程中的一步逻辑。比如当你想上车时，你“必须要打开车门”。你可能从来没有想过这一点，对吗？因为这是到达目的地的一部分，换句话说，因为你专注于结果，而任务是值得的。所以它本身并不是一个“必须要”，而是一个“如果你想到达目的地，你就必须要这样做”。而且通常当你渴望某个结果时，“必须要”的行动本身就是过程的一部分。

现在，达成目标的过程中可能会有一些让人不愉快的“必须要”，以至于目标本身变得不那么令人向往。当然可以！这可以帮助我们选择最佳策略，但前提是你要将挑战与目标进行评估，而不是以挑战本身为基础。因为当你身陷在一段令人讨厌、黏糊糊的“必须要”中时，你深陷挣扎，不觉得开心——如果你只关注这些，那当然是合理的选择放弃目标，仅基于你当前的处境。并不是因为你想要放弃目标本身，而只是因为你希望困难能够结束，这样你才能最终休息一下。

自律源于坚信目标是可以实现的，而且可能比沿途的短期任务和挑战更持久和可持续。

将你此刻的感受和环境与一个长期有价值的目标联系起来，这就是自律的具体体现。

关键要点：

- 认识到自律是为你服务的朋友，为你工作。
- 自律是自由，因为它让你达到自己想要的境地。
- 为了让这个朋友帮助你，你必须非常清楚地知道自己想要什么，以及为什么想要。这是使你的日常行动有目的的关键，帮助你记住即使旅程艰难，挑战也是值得的。
- 做出重要的选择，忠于自己的未来，而不是过去。

一旦你清楚自己想要什么，并能持续地展示对这个目标的进展，你会发现你拥有比你想象的更多的自律。许多音乐家认为他们缺乏自律，而他们需要的只是更有纪律性的方法。

但是如果你就是不想做呢？

这就是动力发挥作用的地方，也是下一章所讲的内容。

MOTIVATION 动力

在任何刑事案件中，嫌疑人是根据那些有动机的人来确定的——一个会促使人犯罪的理由。尽管努力成为更好的音乐家不是犯罪（我知道，转折有点大，对吧？），但你的动力仍然必须建立在一个强烈的为什么之上。

有三个主要因素会耗尽任何音乐事业的精力，无论目标是如此具体，比如学习某种技巧或演奏特定的歌曲，还是如此广泛，比如找到学习乐器的意愿：

是什么

你真正想要实现什么？我们在“我应该练习什么”一节中会进一步讨论这个问题。但是你的最终目标必须明确：否则你会经历一段颠簸的旅程。当你对服务员说“*I dont care,haha--surprise me!*”时，之后再抱怨当天的“汤菜”是海鲜时，这是很愚蠢的。

为什么

你可能听说过这样的说法，你永远不会真正失去动力，你只是失去了对真正想要的东西的关注。你必须有一个坚定而明确的动机，一个为什么。否则，你就有充分的理由问自己为什么要一开始就投入时间和精力。你为什么想要它？你的原因是什么？什么样的回报让这一切值得？

过 程

削弱你动力的第三个因素是你是否相信这个过程。你有理由相信你所走的路径、策略、常规和锻炼会使你达到目标吗？

假设你在巴黎，你拦了一辆出租车去看埃菲尔铁塔。你的动力，你的为什么，可能是为了比步行更快地到达那里。当你坐在出租车里时，你注意到埃菲尔铁塔在后视镜中越来越小，你开始怀疑这是否真的是一个好主意。你开始觉得应该下出租车了。当我们想要“下出租车”时，通常有一种模糊的感觉，觉得某些地方不对劲。原因本质上是一样的。你没有信心你的方法能让你离目标——此刻的埃菲尔铁塔更近。

以下是重要的事情：

要明确。当我们的过程不顺利时，很容易感到困惑，并把它视为完全放弃目标的信号。换句话说，不要因为你对如何到达目标失去了信心就试图说服自己埃菲尔铁塔不值得参观。如果你设立了一个目标，但方法行不通，不要质疑目标，要改变方法。

确保这是你的为什么。我永远不会忘记有一天我在一群鼓老师面前进行演讲。在问答环节中，他们中的许多人表达了对他们的学生的失望，他们说，学生们“没有动力”。当我问他们学生是否被允许自己选择他们要学的东西时，老师们变得很安静。

这正是为什么在EPM系统中，我们确保你的目标建立在你自己的动机上，而不是他人的动机上，这是至关重要的，而且还有一个好处，可以帮助你在你独自练习时保持动力。

监控你的进展。无论你以前是否去过巴黎，或者出租车司机是否不会说你的语言。当你看到埃菲尔铁塔每一分钟都越来越近时，你不会开始质疑司机知不知道他在做什么，对吧？

在练习中也是一样的。如果你的进展是不言而喻的，你会相信你所走的路径（你的方法），你会能够轻松地投入到练习中。这就是为什么我们不能仅仅假设或希望我们的过程正在起作用，我们会定期衡量结果。我们会不断地向自己证明。

关键要点：

- 写下至少5件你曾经希望、向往和期望实现的事情，现在甚至可能认为这是理所当然的。清楚地记得你当时有多想要这个。是能够演奏某首音乐？获得某种装备？与导师合作？与某人相处或搬到新的地方？无论是什么，专注于你曾经希望过、希望成真的事物，然后努力实现它们。
- 针对你确定的每个目标，写下达成该目标的步骤，换句话说，什么是有效的？然后划一条线，还写下什么是无效的，你认为是浪费时间的努力，但后来证明是有帮助的，以及任何其他想到的事情。把它们都写下来并进行分析。

动 力

- 重点在于你并不是从零开始；你可以从经验中学习。你已经让事情发生了变化，理解哪些方法有效并重复这些行为非常重要。没错，人们常说我们通过错误学习，但也不要忘记从成功中学习。
- 不要为了忙而忙。找出你想要什么，以及为什么你想要它。是什么原因让你觉得值得付出时间和努力？这个原因对你真的意味着什么吗？
- 选择最有可能帮助你达到目标的过程。这个锻炼对我想要提高的方面是否合适？这真的是我应该专注的吗？由于我们无法预测未来，最多只能说这是最好的猜测，但确保它与你练习的目的直接相关。你的为什么应该帮助你确定这一点。
- 当你没有动力时，找出问题出在哪里。记住可能是以下两种情况之一：1) 你的为什么不够清晰吗？或者2) 你不确定你选择的方法是否正确吗？如果只是方法需要改变，不要改变你的目标。
- 定期衡量你的进展。不要仅凭直觉。使用录音和写日记将你现在的状态与你开始时进行比较。

ATTITUDE

态度

你的能力通常被描述为你所能做到的事情。动力决定你做什么，纪律决定你是否做必要的事情。但这并不是全部，因为态度决定了你做得有多好。在这一章中，我想与你分享我在态度方面学到的最有用的东西。

感恩的态度

我们的大脑真棒！可惜它没有附带说明书。

据估计，人平均每天有大约两万个思维，其中80%是消极的思维，而剩下的20%中有很大一部分是反复出现的思维在我们的脑海中回旋。我们经常担心各种琐事，幸运的是其中大部分从未发生；而对最重要的事情我们却理所当然，并没有多加思考。

这只有在你假设大脑的主要目标是让我们快乐时才会感到惊讶，但这就像期望螺丝刀可以用来敲钉子一样。我们的大脑在一个非常不同的时代进化，不时地展现出我们携带着一个两万年前构建的操作系统。大脑的进化不是为了让我们快乐，而是为了让我们活下去：避免危险、获取食物和繁衍后代。

当主要任务是不惜一切代价保持生存时，我们学到了上面提到的所有行为——永久地搜寻，扫描一切和每个人，寻找潜在的危险；谨慎地期待一切可能出错，任何人都可能在任何时刻对你造成伤害。

这个在我们赤裸奔跑、需要迅速辨别可能要吃我们的东西，然后迅速决定我们是否应该冒险跳下悬崖的时候完全合理。然而，在我们今天生活的世界里，主动引导我们内心搜索引擎的方向就落在我自己身上；我们要与这种心理引力抗衡（就像早上起床时我们抵抗物理引力一样），将我们的意识从所有不对或可能出错的事情转移到所有正确的事情和我们可以感激的事情上。当然，这种练习不仅限于乐器。就像我们培养适合自己的技巧和重复运动一样，我们也可以培养适合自己的特定情绪。

我建议每天都练习感恩。而好消息是，你已经拥有了完成这个练习所需要的一切。首先，简单地思考一系列问题。你能为自己学习吹奏竹笛的能力感激吗？甚至对拥有或能够接触到竹笛这样的乐器感激吗？你能感激是由重要的人将你介绍给音乐，或者甚至能够天生拥有健康体魄以体验和享受以上所有礼物的幸运吗？

这是一些例子，提醒你自己你有多么幸运。就像刷牙一样，我建议你经常这样做，简单地将你的注意力从缺失、错误或有待改善的事情转移到你拥有的、良好的和你可以感恩的事情上。

另一个令人惊讶的副作用是，当你真正感恩的时候，几乎不可能抱怨。一个抱怨糟糕的演出和艰难的巡演条件的艺术家通常忘记了当他渴望有人对他的音乐感兴趣时，以及他为每一位购票者感到多么感激。也许这听起来有些嬉皮士，但我是真心的。培养感恩是最重要的情绪之一。

如何做得更好？

当事情变糟时，但又必须去做，那就要做得非常出色

这是我到汉堡后学到的一些东西。当时我刚满20岁，从农村搬到大城市，为了支付房租，我不得不接受任何演出和录音会。有时候这意味着要与我不认同价值观和/或音乐品味的人打交道。而这些演出发生的场地和地点，有的乏味失望，有的奇怪困惑，有的甚至是十分危险。

当你驱车八个小时到一个俱乐部演出时，却发现台上的人比观众还多，你可以生气或者考虑不演奏。或者，你可以努力记住在场的每个人的名字，并邀请他们随便在台上任何地方和你以及乐队一起坐！况且，用这种方式会更有趣，而且你永远不知道会发生什么。毕竟，正是在其中一次演出中，我遇到了过去15年一直担任我的经纪人的人，我对此非常感激。

这本书的很大一部分都致力于目标、动机和特定策略，这些要求我们提出重要的问题：“什么是正确的事？”以及“我是否正在做正确的事？”而态度，另一方面，意味着做正确的事。无论你是一个艰辛奋斗的20岁鼓手还是全球最富有的长笛演奏家，我们无法控制发生在我们身上的一切，但我们可以控制我们对待发生在我们身上的事情的方式。永远停下来，深呼吸，意识到你有选择的权利，即使你的选择似乎有限。选择将情况做到最好。

尽力做到最好，用现有的条件，就在此刻

这是一句让我完全改变态度的话。以前我以完美主义者自居。我想要事情以特定的方式进行，但当它们没有按照我的期望发生时，我感到失望，有时还会生气，无法接受这个事实。

这种观念除了本身是一种糟糕的态度外，还有很多负面影响。它要么是“要么全部，要么一无是处”，这意味着如果房间有太多的混响，监控声音很糟糕（顺便说一下，它通常都是这样），或者歌曲中的某些部分不起作用，那么其他的都不重要，因为在我的看法中，所有东西都已经毁了。“现在不会完美，所以为什么还要费心？”这就是完美主义可以成为一种不给予全部努力的借口的场合，无论情况如何。

而且，这种态度本身就令人沮丧，因为你无法控制发生在你身上的事情，这意味着总有事情可能让你不开心。这就是为什么我改变了我的思维方式。我不再想要完美，不再追求完美，而是选择了一种口号：尽力做到最好，用现有的条件，就在此刻。这非常强大，也是一种完全不同的范式。

想想看。当你去演出时汽车抛锚了，或者你的孩子晚上不想睡觉时，情况远非理想，这可能令人沮丧，尤其是如果你追求完美，因为你将会一直失望。但当你晚上躺在床上时，能够说你尽力而为，用现有的条件，就在此刻，你可以为自己感到非常自豪。

我相信这是一种过好生活的好方法。你尽力做到最好，用你现有的条件，就在此刻，当你将这个与长远的眼光和计划结合起来时，你将会发现更多不仅仅是成功，而是充实感。

实践决定态度的习惯

我们都熟悉谚语“熟能生巧”，也许有人听过更新版的“实践决定习惯”。这句话中蕴含的智慧很多，但仔细想一想，它也引发了对于实践的内容以及频率的思考。然而，我们也应该意识到，我们所实践的不仅仅是具体技巧和演奏的内容，我们还在培养自己的心态、激情、专注力和能量，或者缺乏其中的某些方面。

许多音乐家坐在乐器前，心态却是“只是练习，在尝试而已，不太重要”，或者“现在还没那么重要”，或者“没那么在意”。我们忘记了我们的身体并不在意我们的选择；我们无法选择哪些部分会被深深铭记在我们的内存中，而哪些不会。身体会充分保留我们所做的一切，这也意味着心态的“无所谓”也可能慢慢成为一种习惯。

或许，这种情况一度没被察觉，直到面试、即兴演奏会或音乐会的日子来临，突然之间，事情变得重要起来！突然之间，今晚就是我们为之付出努力的特殊时刻。你的内心呐喊：“这就是了！”然而，你的身体并不完全理解这一切究竟有何大惊小怪。就此展开了如下对话：

身体：“是啊，别担心，我们已经重复过这一千次了。我们只是坐在这面之后，演奏一些熟悉的东西，热身而已，跟平时一样，对吧？我们有足够的时间适应任何不太顺利的地方，再试一次也行，或者干脆不试，谁在乎呢？当我们感到疲惫时，我们可以停下来；毕竟，我们可以说今天状态不好对吧？还是照常进行。”

你：“不，不，不，今天不一样！之前的惯例都不适用了，知道吗？没有第二次机会，没有时间适应，而且还需要更多的信息和变化。虽然这不是我们通常的做法，但此刻我真的需要全部的思考能力、专注力和注意力。我知道我们从未经历过这样的情况，但我现在真的非常需要。拜托，拜托！”

态 度

身体：“等等，所以我们之前一直在进行一些多余的东西，现在有人在看的时候，这些东西就不适合在其中了？你得教教我怎么辨别我们所做一切之中哪些是好的，哪些是垃圾。”

在重要时刻，我们想要展现的所有东西都必须变得习以为常。专注力、关注度、全力以赴、尽力而为，所有这些我们都必须习以为常，即使在表面上看不起眼的时刻-实质上，这些时刻永远都很重要。其实很简单。要么让它重要起来，要么就是在浪费时间。

练习不是你努力休息时指挥你的手指去做的事情。记住，不仅是那些模式、短语和动作会被保存到你的硬盘中，你的情绪也会被保存下来。你练习时的态度与练习本身的活动相互关联。事实上，练习需要你的整个人，这也是为什么它会全面回报你的整个人。

关键要点：

- 不要追求完美主义；每天都努力“以现在拥有的最好条件做到最好”。如果你加入一些规划和长远的视角，我相信这是一种实际的方法，不仅适用于练习，还适用于从事商业到家庭生活的方方面面。
- 像是重要的事情一样去练习，因为它确实很重要。这可以很简单，比如提醒自己不要陷入“没关系”的陷阱，并做出一个有意识的决定去更加专注。经常录下自己的演奏，享受进入“演示模式”的高度专注。记住，你练习的方式肯定会影响你的表现方式，而且甚至可以帮助你的表演更加有趣。
- 在生活中培养感激之情。例如，过去几年，我早晨的一个仪式就是问自己：“我今天有什么三件事感激呢？”我的家人也开始采用这个习惯，所以我们坐下来吃早餐时互相分享。你也可以把它们写在日记中。你想到了什么？是因为拥有健康、安全、机会和爱而感激吗？也许你甚至可以对当前的挑战感到感激，因为你肯定会面对不同的挑战。
- 定期传递感激之情。给好朋友留言或打电话给家庭成员，让他们知道你对他们的存在感到感激。这是如此简单，但却能产生巨大的影响。快试试吧，现在就行动起来。

态 度

- 记住，即使是看似最愚蠢和无用的任务，当你做得非常出色时，它们也能给你带来美好的体验和教训，更不用说意想不到的结果了。在这里问问自己的好问题是：我如何做得好？我如何在尊重任务的同时让它变得有趣？我还有没有其他方式来完成工作？最后，我如何能更加冷静和专注地完成这个任务？

“在平凡中，没有什么是神圣的。在神圣中，没有什么是平凡的。”

道元禅师

“在每个必须完成的工作中，都有一丝乐趣。”

玛丽·波平斯

I DON'T HAVE ENOUGH TIME 我没有足够的时间

人类的处境往往具有怪异的讽刺意味，日常的普通挑战常常让我们感到孤立和独特，尤其是在时间管理方面。有时候，似乎其他人一天拥有29个小时，而我们只能凑合着用可怜的24小时。

也许你发现自己要兼顾工作、上大学、养育孩子、不断旅行，或者神奇地同时应对以上各种情况的组合。无论是什么情况，我都理解！你有千头万绪的事务同时争夺你的注意力，感觉很难，甚至几乎不可能腾出时间来做真正想做的事情。

或许你并不觉得自己非常忙碌，但不知怎的，一周就这样飞快过去了。当周末到来时，你意识到自己原本计划完成的一些任务却没有实现，而且你也不确定为什么。

事实证明，你并不孤单，也不是第一个经历这种情况的人。幸运的是，一些比我们聪明一些的人已经提出了一些解决方案。在本章中，我将与你分享我在过去20年中学到的最有效的时间管理策略，以及如何将它们应用到你的具体情况中。

在我们深入探讨之前，我想事先告诉你，在本书中我将为解决这个问题提供三种不同的策略。每种策略都可以单独使用，但当你将它们结合起来时，真正的魔力就会发生。

第一种策略是：充分利用你拥有的时间-随时随地练习。还记得我们在关于演奏和练习的单独章节中讨论过这个吗？

事实是，你在所谓的“练习时间”里可能做了各种事情。但是，当你能更高效地利用你拥有的时间时，你会惊讶地发现其实你所需的时间并不多。这是一个良好的起点，但我们不会止步于此。

第二个策略是：要明确并专注于真正重要的事情。

在本书后面的章节中，我们将通过大幅减少你需要做的事情来大大减轻你的负担。最终，你的练习计划中只会剩下几项任务：那些让你离你的目标更近一步的事情。通过这样的做法，你将把原本像“功夫电影中被从四面八方攻击”的困境转变为像“西部午时决斗”一样，只有你和一个对手在清晰的视野范围内，这样更容易应对。当你只专注于一项任务时，你会感到更少分心和压力。

最后，在本章中，我们将探讨：

第三个策略是：真正找到更多练习的时间。

剧透警告！也许你已经意识到，时间管理并不意味着“好好管理5分钟，就能多出10分钟”。要有效地管理时间，我们需要更加关注那些浪费时间的琐碎任务，并用真正重要的活动来替代它们。

如果你真心对待以下的练习，你很可能每周可以腾出14个小时，随你所愿地利用这段时间。虽然这需要一些努力，但如果你真的重视时间管理，我保证这将是非常值得的。

听起来有趣吗？太好了！让我们深入探讨吧。

更多时间：时间记录的力量，关于施密特先生的故事

让我向你介绍一下施密特先生。施密特先生工作在一个宽敞的办公环境中，他接电话、回复邮件并处理文件工作。他每天工作固定的时间，基本没有浪费时间。

有一天，老板派来一些顾问来仔细观察施密特先生的工作情况。他们告诉施密特先生继续按照平常的工作方式进行，同时他们会一直陪在他身边，并不时在Excel电子表格中做记录。几天时间就这样过去了，施密特先生做他的工作，顾问们观察并记录着。

几天后，结果出来了。顾问们发现，在办公室的时候，施密特先生的确一直在工作，只是有一些例外情况：他会喝咖啡、打印文件，而且（可能是因为喝咖啡的缘故）每天上厕所一两次。实际上，他每天在工作台和咖啡机、打印机、卫生间之间来回走动花费了一到两个小时。

现在，也许你会想：对此无可奈何，对吧？我的意思是，打印文件是他工作中的重要部分 - 而且拜托，让这位可怜的人去上厕所吧！但是请听我说。

这就是他们所做的。公司给施密特先生买了一台咖啡机和一台打印机，把它们安装在他的办公桌上，并把他的桌子移到离卫生间更近的地方。通过消除他“四处奔波”的时间，他们能够从施密特先生那里多挤出一小时的工作时间（一年就是250个小时）。

对你来说，这可能听起来有点不浪漫，尤其是如果你不想在卫生间旁边找一份办公室工作。但我希望你能明白这里的重点。

在施密特先生的例子中，老板设定了一个目标，希望从他身上获得更多的生产力，并成功实现了这个目标。我们可以借鉴这种方法，根据自己的目标来运用，无论是想要更多的时间陪伴伴侣或孩子，还是时间用于锻炼、冥想、志愿服务，或者是高效工作和练习乐器，因为（如果你忘记了）这本书就是讲这个的。

时间记录就像一台生产更多时间的机器。你可以随心所欲地利用这个礼物。让我与你分享一下是什么使我信服并成为时间记录的铁杆粉丝。

Benny的第一次时间记录经验

我当时正在与一位德国创作歌手进行为期一个月的巡回演出，而我们没有任何休息日。

每天都是一样的：闹钟响了；集合；上车；驾驶几小时；到达场地；要求无线网络密码（那时候不是到处都能很容易找到高速互联网连接）；查看电子邮件；进行声音检查；吃晚饭；演出；回到酒店；倒头就睡；重复。巡回演出感觉真的像比尔·默里（Bill Murray）主演的电影《地精日报》（Groundhog Day）。

当我在这次巡演中无意中发现“时间记录”这个概念时，产生了既困惑又悲观的情绪。困惑是因为我真的很想将三个活动添加到我的日常生活中，但悲观是因为我没有时间。听起来很熟悉吗？

EACH DAY I WANTED TO: 每天我都想做的事情

- 早晨去跑步，因为我陷入了所谓的“演出迷”状态——当你的身体适应了表演的节奏，而你的身体系统只有在晚上才能完全启动，白天或者在舞台上之外的时间会让你变成一个能量低迷的僵尸。
- 回复电子邮件，因为我收件箱里堆积了成百上千封邮件，我意识到自己越来越落后。
- 练习打鼓，因为巡演的曲风很重，而且感觉自己的技巧和细腻逐渐减退，每天晚上都像一个木匠一样摔打乐器。

听起来是合理的，对吧？

但是！我实在没有时间做这一切，因为：闹钟响了；集合；上车；驾驶几小时；到达场地；要求无线网络密码；查看电子邮件；进行声音检查；吃晚饭；演出；回到酒店；倒头就睡。

尽管如此，我决定试一试，但并不期望有什么大的惊喜。我是对的：我已经大部分都知道了。但幸运的是，我此后发现，为了从根本上改变我在巡演中以及日常生活中的情况，并不需要太多。

我进行了几天的时间记录，有两个主要事情让我震惊：

1. 每天我花了大量的时间在车上旅行，而且并没有利用这些时间来完成任何我能记得的事情。
2. 每天晚上回到酒店后，我会打开电视，只是为了放松一下演出之后的状态，这样我才能入睡——至少我当时是这么认为的。但我的时间记录显示，我以为只有几分钟，实际上常常是一个小时，甚至两个小时。

突然间我意识到，与其半睡半醒之间看糟糕的深夜电视节目似乎对我来说并不重要

当我决定消除每天观看一到两个小时电视的时间时，接下来连锁反应的变化让我惊讶不已。我比以前更早入睡，第二天早上醒得更早，去跑步、在酒店的时候下载好电子邮件，这样就有足够的时间在车上回复电子邮件，到达场地时，当我的乐队成员在要求无线网络密码的时候，我就有时间练习，有时用鼓垫，有时甚至在舞台上的鼓组上，只要其他队员们没意见。演出结束后，回到酒店就直接上床睡觉——而且因为现在每天早上我都去跑步，入睡更快，睡得更深，第二天起床更容易。

很快，我简直不敢相信早晨变得如此轻松和高效，而在以前的时候，早晨总是昏昏沉沉、效率低下。我感觉很棒，我的手在进步，我享受了美好的清晨跑步，人们几乎不敢相信Benny不仅开始回复电子邮件了，而且回复的内容超过了一句话！

事实上，我对于我新发现的高效率非常满意，巡演回来后我第一件事就是把电视卖掉了。我相信，如果我没有这么做，许多我最好的歌曲和创意项目，比如这本书，可能会开始，但很可能无法完成。

如今，我每年至少进行一次时间记录，即使15年过去了，我仍然发现它令人大开眼界，对我的改变很大。现在轮到你了。

时间记录挑战

就是这样：在你的手机上设置一个每两个小时响一次的定时器。当它响时，停下你正在做的事情，记录下自上一个闹钟响起以来你做了什么以及持续了多久。然后继续你的日常生活，直到下一个闹钟响起，再重复这个过程。到了一天结束的时候，你应该有一个确切的时间去了解你的时间都花在哪里了。在睡前不久关闭定时器，并做出最后的记录。第二天一早起床后继续。连续做这个挑战十天。

就这么简单。

- | | |
|-----------|---|
| 10 MIN | GOT UP AND CHECKED SOCIAL MEDIA |
| 15 MIN | SHOWER |
| 20 MIN | DRIVE TO WORK |
| ○ 2 HOURS | MEETING WITH THOMAS |
| 7 MIN | PHONE CALL WITH MOM |
| 45 MIN | LUNCH WITH HARDY |
| 2 HOURS | WATCHED CUTE ANIMAL CLIPS
ON YOUTUBE |
| 3 HOURS | RESEARCHED THE BEST NOSE HAIR
TRIMMER UNDER \$25 ON AMAZON |

继续去如实记录

在这个过程中，你会获得新的视角，对自己如何实际利用时间有更清楚的认识。尽管过程并不复杂，但在情感上可能会有些困难，因为我们很容易对自己进行评判，也许会在十天还未结束之前就感到诱惑，想要改变或减少一些平时习以为常的活动。

假设定时器第二次响起时，你发现自己躺在沙发上吃外卖，追看Netflix上那个令人惊叹的新剧。记录这一切可能会令你有些不自在，特别是当你之前告诉别人你暂时不能分享你的才华给世界，因为你太忙了。责备自己并不能帮到你，相反，应该感激并审视事实究竟是怎样的。

要善待自己，像一个科学家一样观察。记住，花时间休息和放松完全没问题。我们经常无意识地这样做，比如深陷白日梦，这也是可以接受的。我们只是想知道真实情况，然后确保花费的时间与你感觉舒适和你自己的形象一致。

信息很简单：如果你每天花五个小时玩PlayStation，你百分之百地知道并且满意，那就不要改变！但我希望你做出明智的决定，感到自己有控制权，而不是被它所控制。通常，我们欺骗自己，然后转头责怪经济状况、音乐产业或上个Instagram帖子的那个人，认为我们没有达到应该达到的地方，而又完全相信我们已经尽力了。

我们必须了解自己如何使用最重要的资源——时间。当我们有清晰的认识并掌控时间时，我们就获得自由。

"让我们掉进麻烦的并不是我们不知道的事情，而是我们所知的事实其实并不如我们所想。"

——马克·吐温

"如果你想征服世界，首先要征服自己。"

——陀思妥耶夫斯基

ACTION ITEMS 行动计划：

设定计时器/记笔记。决定如何以及在哪里记笔记。使用智能手机作为计时器，使用笔记应用作为日志可能是最实用的选择，但实际上，任何一种计时器和笔记本都可以。关键因素在于：你必须随身携带它们。相信我，否则这个方法不会奏效。你可能会发现，在一些看似“哦，我记得这个”的情况下，你会有那些最具改变性的领悟，“这个没什么重要性。”不对，你不会记得，事实上它很重要！不要相信你的记忆力——把它们都写下来！

不要惊慌！只要观察。设定计时器并记笔记——这就是你需要做的。只管去做。不要试图做到完美。不要责备自己。也许这是你有史以来第一次真正了解自己时间如何流逝，这是一件好事。你不需要立刻改变任何事情，只需保持中立的观察者。尽可能使用任何工具来准确重建你的一天：你的日历，你的浏览器历史记录，甚至你的手机都能告诉你通话花费了多少分钟。把它们都写下来。

坚持10天。即使在两天后你可能会认为“我明白了！我知道该怎么做了！”并且迫不及待地开始你的新生活方式，请坚持下去，持续10天。为什么呢？因为10天超过了一周的时间，所以你至少有一周的时间来观察，并且可以发现可能在第二周初重复出现的模式。时间记录可以帮助我们找出可以停止进行的琐碎活动，但更重要的是找出活动模式，或者换句话说，你经常做的事情。最大的改进可能来自于改变模式，而不仅仅是孤立的活动。所以坚持10天去做这个。

概览。在10天之后，花一个小时对你收集到的所有数据进行概览。将相似的活动分组，并计算每天和整个10天的时间花费，这样你就会了解你花了多少时间在交通上，多少时间在屏幕前，多少时间在准备和享用餐食上，等等。你每天做些什么？有没有你完全不知道的活动，或者对你花费的时间感到惊讶的事情？像收据一样构建一个总体概览，记录你用时间换取了什么。你看到了什么？你对此满意吗？

回答4个问题。在一张纸上写下以下问题的答案：

1. 有什么事情是你想要做得更少的？
2. 有什么事情是你想要做得更多的？
3. 有什么事情是你想要完全停止做的？
4. 有什么事情是你现在不做、很久没有做过或者可能从未做过，但是你想要开始做的？

真诚地为自己回答这些问题，然后去做。就像是你的未来取决于它这么重要的去做，因为事实确实如此！

HOW OFTEN SHOULD I PRACTICE? 练习频率

频率和坚持的重要性。通过这本书，我希望能够减轻一次性进行巨大改变带来的压力，因为这样做可能会让你感到不知所措，觉得自己不得不马上解决所有问题。EPM方法会给你带来成果，但由于我们要面对的是人的大脑和肉体，改善将会是逐步的，一步一步的过程。我们还将利用频率这一神奇要素的力量，它能够加速你的进步，将你微小的步伐转化为巨大的成果。

你的生活是由你经常做的活动塑造出来的。而那些你只是偶尔做的活动，无论好坏，对你的影响不会那么大。如果你一顿饭吃得太多，不会让你变胖。但是如果每一顿饭都吃得比应该吃的多，很可能会导致增重。即使是那些计算卡路里的专业健美运动员，他们在每周都会允许自己有一天“作弊”，可以吃任何他们想吃的东西，包括披萨和冰淇淋，只要他们在其他时间确保饮食严格合规。这个方法有效的原因是因为大部分时间他们都非常认真地坚持规定的饮食计划——这一天算是例外。例外并不决定你的生活；规律才是你的生活的基石。

乐器演奏同样如此。换句话说：如果你只是偶尔练习，你不能指望获得经常的结果。比如，如果你在表演中出错，然后想，“该死，我在排练时弹得很好！”这可能是事实，但你却指望的是一个例外情况。如果你能每天练习，甚至在你睡觉的时候也能练习，那么你成功的机会将会更大。坚持是关键。我有两个实际的例子来清楚地展示频率的力量是如何助你一臂之力的。这将帮助你更加信任我们称之为练习的过程，有时候这个过程感觉像是一系列微小的步骤，永远也无法达到你的目标。我们现在开始吧！

调音挑战

如果你在Instagram上关注我的话，你可能已经熟悉了调音挑战，我之前发布过相关内容。我利用这个挑战来展示频率的力量，在如今的鼓手中这个领域通常是被忽视的。这个领域是关键的技能，能够自信地鼓调音。

我经常组织以声音为主题的鼓训营，我们会花很多时间来讲解调音。然而，大多数鼓手认为这是一项必要的恶事，他们更愿意忽视它。相比于花时间去调好乐器的声音，他们宁愿把注意力放在演奏上。我经常听到的是：“但是你无法练习调音！这需要多年的经验！”真的吗？多年的经验吗？接受挑战！

我的Instagram挑战如下：假设正常情况下，你只在更换鼓皮时调音一次（是的，顶面和底面都换），而且只是因为被迫这么做。那么怎么样呢？录下你现在的鼓声，只需要20秒，这样你就可以听到所有的声音。然后换上新的鼓皮，尽力将其调音到最佳状态，并再次录下一个短片。

也许你会对这个结果感到满意。但是，不要停止，将所有的鼓皮都拆下来，再次穿上并调音，录制下一个短片。

也许你会对这个结果非常满意。但是，不要停止，将所有的鼓皮都拆下来，再次穿上并调音，录制下一个短片。不断重复这个过程。

假设在一小时内你能做到这个过程五次，然后坚持三个小时。如果是这样，恭喜你——在一个下午内，你就能积累相当于15年的调音经验！如果你能在几天内再重复这个过程三次，那么仅仅一个星期就能积累相当于45年的调音经验！

你明白吗？

这就是频率的力量。只要经常做某件事，你的经验水平就会成倍增长。而有了经验，就会有自信。有了自信，就会减少麻烦，这样你就能专注于其他事情。

射箭课

保持一致性的另一个重要好处是，即使是小的改变也会产生重大影响。

在我完成音乐学位后搬到汉堡之后，我通过演奏翻唱曲和爵士乐来支付房租。有时候在豪华酒店表演不仅能获得少量报酬，还能享受额外的福利，比如住宿，这是我们平时支付不起的，所以我们聪明地接受了这个机会。度假村位于一个美丽的区域，各种室外运动设施应有尽有：网球、高尔夫，甚至射箭。我对射箭不感兴趣，但是贝司手兴奋地说：“嘿，伙计，你试过这个吗？很棒的！”

我说：“没有，我没试过。”

他说：“为什么？”

我回答：“嗯，因为我们不是生活在中世纪。”

他嘟囔着说：“啊，闭嘴！”然后递给我一个现代的弓箭。

我走到目标射击场，站在一张长凳后面。到目标的距离似乎非常遥远。它离得很远，看起来就像一个小小的圆草垛。

你把弓弦拉紧——比你想的要紧得多，伸出你的手肘，瞄准，然后放手。

贝司手这样做了，并击中了其中一个目标。我印象深刻。但是由于我过高的自信心，我也说我也想试试。所以我也试了一下——我瞄准了，觉得我瞄得很准，但当我放手时，箭落在目标东边10米处（对于你们美国读者来说，就是32英尺）。

我说：“哇，我偏得好远，太神奇了！”

贝司手回答说：“不，不，那很好！你离得很近。

我不禁笑了起来。“你说什么呢？我离得一点都不近。你没看到吗？差了十米！”

然后，贝司手说了一句非常聪明的话，我永远都不会忘记。

他说：“问题不在那里（指向目标墙的方向）。你需要改变的是你瞄准的地方。你只差了一毫米。如果你在这里只改变一毫米，那在那边就相当于十米。”

我被震撼了。我想：“这是一个多么好的比喻，那些微小的调整会在长期内产生巨大的变化！”

将在射击线上的一毫米差异转化为目标墙上的十米的变量就是距离。对于我们来说，这个放大因子就是时间。你每天或每周坚持小小的调整，随着时间的推移，将改变你的走向。

换句话说，如果你承诺每天早起半小时进行一点练习，或者抄录一些东西，或者按照特定的节奏和节拍唱歌，这可能不会是一个巨大的生活变化。是的，如果你只做10分钟一次，毫无意义。这只是一个毫米。但是如果你每天坚持这样做一个月，或半年，甚至更长时间，你将拥有最好的时间感。小的改变始终如一地应用，高频率地累积起来，可以产生巨大的差异。这是关于行动。成功不是来自你知道的，而是来自你始终如一地做的事情。

KEY POINTS 关键要点：

- 如果你只是偶尔这样做，不要生气如果你只偶尔看到结果。
- 不要担心糟糕的练习或糟糕的一天会搞乱一切。同样，如果你运气好，有一次做对了，也不要过度兴奋。要测试你的输出可靠性，并养成持续一点点进步的习惯。这比一个漫长的周末辛苦奋斗要更有影响力，尤其是如果只是一次。一致性是关键。
- 记住调音挑战和射箭课的例子。现在做一点小的习惯和方向上的微小改变，长期来看会产生巨大的影响。
- 你在日常生活中能做出什么微小的改变？什么样的改变对你的乐器演奏有帮助？不管你现在想到什么，立即开始并保持始终如一。
- 有意识地利用习惯、例行程序和仪式的长期影响力，因为它们将塑造你的未来，比孤立事件更重要。

“人们并不决定自己的未来，而是决定自己的习惯，而习惯决定着他们的未来。”

- 弗雷德里克M.亚历山大

WHEN IS THE BEST TIME TO PRACTICE?

什么时候是最适合练习的时间？

对此有两种基本方法，我认为你应该同时都尝试一下，看看哪种适合你的日常生活。

方法一：设定一个固定的练习时间

在理想情况下，你可以每天都在固定的时间段练习你的乐器，这样你可以逐步实现自己的目标并取得进步。按计划进行任何活动，特别是每天都如此，有其自身的好处。始终如一和仪式感可以帮助减少过度思考和拖延。你不再内心犹豫：“我今天要练习吗？我今天有灵感吗？”练习会成为你的固定任务之一，不需要不断思考。这样一来，你的大脑就有更多的空间可以专注于练习，同时更容易规划其他活动并与你的亲人们进行沟通和安排。当每个人都知道在这个特定的时间段你会练习，就不会有太多的阻力和怀疑。

但是，灵感在哪里呢？呃，当你给自己设定一个固定的时间来进行创作或高效工作时，你的想象力也会开始形成一个节奏。事实证明，关键在于自己是否能够按时出现。有些人觉得在开始练习之前需要灵感，但对于许多艺术家来说，实际情况正好相反。需要举个例子吗？威廉·萨默塞特·毛姆曾经被问到他是按计划写作还是等到灵感来临时才动笔。“他说：“我只在灵感来临时写作，幸运的是，每天早上九点整灵感总是准时到来。”

找到属于你自己的“九点整”。设定一个固定的练习时间，并坚持下去。

方法二：就是去做

谨防过度分析的陷阱。完美主义是完成的敌人。

我曾经问过一位健身教练：“什么时候是跑步的最佳时机？是早饭前还是早饭后？睡前跑步可以吗？因为肾上腺素飙升可能会导致睡不着？”我想知道最完美的时间。

他简单地回答说：“跑步的最佳时间是你最有可能去跑步的时候。”

哇！他的回答真是令人无法反驳。瞬间，我意识到他的回答摧毁了我所有的借口，迫使我开始行动，而不仅仅是思考和做哲学。

当然，这同样适用于我们音乐家：最好的练习时间就是你最有可能去练习的时候。关于早上要保持清醒还是在某事之后放松等等，有很多理论...但根据我的经验，最好采取实际的方法，并提醒自己以下三点：

1. 做总比不做好。
2. 完成总比追求完美好。
3. 即使只是一点点，也比什么都没有好。

这实际上就是问题所在。不必时刻追求完美，因为它是不可能的。事情可能会变得疯狂，尤其是当你穿越不同的时区，跳舞台，履行家庭义务，并管理生活中可能遇到的其他事务时。

再一次，有总比没有好！在这里挤出5分钟，那里挤出半小时是完全可以的。这肯定比说：“由于今天我做不完美，我就干脆不做了；我留着下周或下个月的长时间练习。”来得好。尝试不同的方法，找到适合你特定情况的方法。

KEY POINTS 关键要点：

- 定期练习有很多好处。意志力是持续不久的，但仪式感可以维持一生。
- 思考一下如何将练习融入到自己的日常生活中，使之成为“理所当然”的一部分。
- 看看能否将练习时间与你平常的例行公事结合起来，比如排练前、工作后或去健身房前等。
- 尝试找到最适合自己的练习时间，了解自己适合哪种类型的。早起并在其他事情开始之前练习感觉更好，还是你是个熬夜的人？这里你有选择的自由，但不要纠结于此。尊重自己的喜好，但不要以此为借口。
- 如果你发现自己过于思虑，记住健身教练的务实智慧，随时练习。成功的80%就是出现。

DISTRACTION/FOCUS 分心与专注

如果你有一把手电筒，想要照亮一个足球场，你可以很容易地想象出结果。但是如果你用放大镜将光聚集在一个小点上，你就能点燃火焰。

这只是专注能量的力量的一个例子。你的思维有能量，你可以选择高度专注在一件事上，并产生深远的影响，或者你可以把自己分散在许多事情上，或者目标不明地从一件事跳到另一件事，产生很少的影响。

我们越了解大脑的功能，就越清楚同时专注于许多不同事物并不真正有效。多任务处理实际上并不能帮助我们同时完成更多任务，事实上，恰恰相反。我们的大脑在不同任务之间来回奔跑，几乎没有在每件事情上稍作休息就跳到下一个。

当我们想要在乐器上变得更好，尤其是因为这涉及肌肉记忆时，似乎有些我们想要掌握的领域就像水果的皮一样。当你只是稍微触及它们时，你无法突破。你只会在表面上打转，几乎没有留下痕迹。你永远无法真正咬下一口苹果。

分心和缺乏专注会决定每一次练习的好坏，更不用说你在路上可能会有的任何进步或乐趣。过去十年的一些研究已经证明了我们从经验中已经了解到的事实：被打断后需要一段时间才能回到我们正在做的事情，无干扰的环境下我们的生产力更高，而且我们特别高产的时候可以提前确保没有打扰。通过一点准备，我们可以利用我们已经知道的来极大地改变我们练习的经验和我们所获得的结果。

我们已经明确了提前计划你想要练习的内容非常重要，因为如果没有首先决定你想要实现什么，你怎么能定义分心呢？分心于什么呢？难道不是一切皆有可能吗？为了保持正确的方向，必须首先确定一个目标。但即便如此，在面对干扰和中断时，你仍然需要努力保持专注。让我们更详细地了解一下。

我们可以将干扰分为两大类，为了简单起见，我将它们称为**外部干扰**和**内部干扰**。虽然我们可以根据它们的来源进行分类，但请不要误解——所有这些都在你的脑海中发生的。

外部干扰包括来自环境通过你的感官传入并抓住你注意力的任何中断。可能是门铃声、电话、短信和通知，可能是窗外正在发生的事情的景象，可能是你意识到一个重要的资源丢失或不在原位时突然停下来，等等。

内部干扰是出现在你的脑海中的想法，让你偏离最初的目标。这可能包括自我批评和怀疑，可能是心理上的提醒和备忘录，可能是尚未完成的任务和责任，以及你在本周末之前需要完成的一切。需要注意的是，你不必完成一个任务才能暂时感到轻松和释放一些脑力空间。你只需要让你的潜意识不再费心追踪所有待处理的事项。这实际上是非常简单的事情。

准备一本小笔记本或几张纸和笔，放在你的乐器旁边或练习室的门口。在你打开门之前，停下来一会儿，问问自己，“我在想什么？有什么事情我需要记住吗？完成这个任务后有需要回来处理的事情吗？”把所有想到的事情都写下来，然后把清单放在一个你肯定会经常看到的地方。效率大师David Allen称这个小窍门为“门前堆”。

这将帮助你下载和存储任何你现在不想让它占据你的头脑的东西——从你打算给某人打电话到你想发送的电子邮件，从需要更换的灯泡到你想练习乐器上的其他东西。现在我想特别提到两个在音乐家心中经典的“大规模分心装置”。

崇拜装备

崇拜装备是一种真正的职业风险，因为它会让你从练习模式中抽离出来，而你的思绪仍然围绕着你的设备，甚至可能是被触发的。在我与鼓手的二十多年的经验中，我觉得我们特别容易受到这种影响。毕竟，我们热爱我们的设备，有一百万种方法来定制我们的乐器组合。每个鼓手都有这样的经历，坐下来练习，却在白日梦中走神，比如，“如果我能加上这个多重夹具，然后在左侧放一个中国钹，那么我的组合就完美了！”但我也发现吉他手们在本来想检查明天演出的曲目单时，也会沉迷于重新搭建他们的效果器板。

这些听起来有没有很熟悉？等着瞧，还有更多。

换角色

另一个常见的陷阱是当你发现自己在转换角色时，你的练习会被劫持。这是什么意思呢？举个例子来解释。

尽管我提出使用便携式录音设备来分析你的练习习惯，但我总是要求我的学生和你找到最简单和最易用的选项。不是因为我不欣赏前置放大器、多个麦克风、复古压缩器和它们提供的卓越音质，而是出于我们的目的，越简单越好。为什么？因为录音过程本身就是一个迷人的世界，会强烈诱惑你“掉进兔子洞”，而与你现在真正想要练习的内容毫无关联。我是怎么知道的？猜猜看吧。

我的练习室兼作个人录音室。我的鼓组始终保持麦克风布置整齐，随时准备就绪；我有一些不错的前置放大器、高质量的接口，以及几乎满足我获取好声音的所有功能。但是当我练习时，我会用一个小巧的Zoom便携式录音机录制自己的演奏。这是因为当我试图使用大量设备来录制我的练习时，更多的时候我发现自己调整音频接口或者忙着压缩的程度，沉迷于麦克风的选择和布置，醒悟过来时才意识到：“等一下——我来这里是为了练习，结果变成了音频工程师！

你能理解这种情况吗？请清楚你的角色和手头任务，并尽量减少或甚至消除任何可能引诱你偏离任务的事物。你的任务是创造一个尽可能没有干扰和中断的环境。

此外，我们将使用每一种有效的方法来清理思绪。我们将采取有纪律的方法，将一切与我们当前练习需求无关的事情从我们的脑海中排除出去。最后但并非最不重要的一点，即使在内外环境都不完美的情况下，我们也要训练我们的思维专注于我们想要专注的东西。

KEY POINTS: 关键要点

- 确保你清楚明白！记住，为了保持进度，必须明确一个目标。你清楚地知道这次练习中你想要做什么吗？你越明确地定义这一点，就越容易坚持下去。
- 与自己和他人进行沟通。花时间管理期望并修正对自己和他人的承诺。当然，你的练习时间越有仪式感和一致性，就越不需要进行谈判，也就越少会遇到阻力。
- 把你的行李放在门口。在你的乐器旁边或练习室的门外放一个小笔记本。把它视为一个习惯，将你在脑海中但在练习时不需要的任何事情记下来，以免忘记。把它都写下来，然后放在门前，这样你出门时就不会忘记它。
- 最小化潜在的干扰。处理干扰最有效的方法之一就是预防它们。关闭互联网、手机、任何通知和任何类型的信息。你可以关掉门铃吗？房间里有没有尚未完成的事情吸引你的注意力？摆脱它！

- 当心崇拜装备。事先确定你在今天的练习中是否需要任何东西。使用两分钟的原则，如果是一个快速解决并且容易携带或取得的东西，就去做。如果需要一些计划或后勤工作（超过两分钟的时间），就把它写在你的清单上，并设置下次提醒。从现在开始，放松下来，记住这个口号：我用我现在所拥有的，尽力做到最好。这对于那些不断检查装备、寻求改变和提升的人尤其有帮助。
- 是的，我知道。如果你有一件更好的乐器会更好，如果你有贝尼·格雷布的新签名产品会更容易。当然！毫无疑问！但是，现在是练习的时间了。享受吧！用你现在所拥有的，尽力做到最好。
- 保持你的身份定位。当你练习时，你不是一个道具员、管家或音频工程师。小心不要滑入其他角色或任务。当你有做其他事情的冲动时，停下来深呼吸，温和地把注意力重新集中到手头的任务上。

你的“不要做”清单

传统的“待办清单”需要写下你需要做的所有任务。几年前，我听到播客主持人和作家蒂姆·费里斯提出相反的观点。他说，做一个“不要做”清单。这意味着：如果你意识到通常会分散你注意力，使你无法专注于今天想要做的真正事情，那就创建一个你绝对不会在今天做的事情的清单，或者在接下来的两个小时内不会做的清单。“不要做”清单可以比“待办清单”更大程度地改变你的效率。对我个人而言，有些天我决定关掉手机和无线网络，直到下午才离开家，我的工作效率有了天翻地覆的变化。为你今后的练习制定一个“不要做”清单。

最后的说明

当谈及注意力和漫无目的的心思时，我必须提到一个人人都知道的事实。如果你还没有这样做，试着将冥想融入你的生活中。这对你的心灵和专注力有着难以言喻的积极影响。

我相信冥想真的可以对抗一个世界，不论何时何地都在争夺我们的注意力。而最美妙的是，你可以随时随地进行，无需任何设备。只需坐在椅子上或地板上，或许闭上眼睛，安静地观察，哪怕只有几分钟。只是见证你的思维在何处飘移。

尤其是近年来，冥想和正念的概念已经成为主流，任何人都可以享受它，没有任何神秘的色彩。我个人喜欢的一个应用是Sam Harris的“Waking Up”，但市面上有数不清的资源可供选择。试试看吧。

THE 3 MUST-HAVE TOOLS FOR PRACTICING
练习所需的3个必备工具**简单却有用的辅助工具**

在让你的练习变得更好的过程中，没有什么错，你可以依赖你能获得的所有帮助。我们常常自欺欺人地相信，这一切都取决于自己的意志力，或者缺乏它，当我们失去动力，失去轨迹，不想练习，无法判断自己是否在取得进展，或者简单地无法集中注意力。好消息是，你不必全靠自己！你实际上可以通过使用一些简单的工具来欺骗你自己，将你的努力转化为可衡量的成果。

事实上，拥有合适的工具至关重要。就像任何用榔头拧螺丝的人都会苦学一样，努力+错误的工具=没有结果。幸运的是，精心选择几个关键物品可以使你的辛勤工作几乎毫不费力。

以下这些工具不仅仅是"好用的"，而是必不可少的！它们可以最大化你的练习。

计时器

我在桌子上放了一个厨房计时器，在练习室里再放一个，手机和电脑上装了几个应用程序，我设定了它们来倒计时活动和休息之间的时间间隔。

设定计时器的神奇之处在于，它要求你在开始之前决定要专注于某个任务的时间长度（明确/目的），并识别出自己的起止点。它将一个模糊的承诺转化为具体的时间段，有明确的开始和结束。

练习所需的3个必备工具

而且，当我们谈论专注力和心流时，还有一个重要的工具，它能让你全身心地投入练习（或任何其他活动），而不担心会过早停下，或者超时。几乎没有什比“当下”更好的感觉，忘记世界的存在，相信你会及时回来做下一件事。

虽然看起来似乎矛盾，但设置一个计时器能够让你完全沉浸其中——不是尽管它，而是正因为它让你知道何时该停下。这意味着你可以专注于你在健身房里的锻炼，或者在沉迷于YouTube的时候不至于迷失，只在三个小时后才意识到自己一直在看猫视频和开箱评测，而没有回到你想完成的事情上来。

就练习而言，重点是能够进入心流状态，专注于你决定要练习的材料。如果你能够失去时间的感觉，那就更好了，这样你就可以投入到聆听、尝试改进和感受中。如果一边盯着时钟，一边做笔记记录你练习的哪些动作、持续了多久，那就糟透了。而一个计时器可以更好地完成这个任务，同时为你释放出心智空间，让你专注于与你的乐器共同取得进步。

获取一个计时器！只需设置好并忘记它，享受在做自己事情的时候进入心流的幸福感，让计时器在该进行下一件事或休息时提醒你。

录音设备

智慧并非仅来自于一万次经历，而是一万次反思。同样，练习并不意味着单纯地一遍又一遍地做同样的事。练习是先进行某种活动，然后观察一下，在我们的发现基础上进行必要的调整，然后再进行。

当我们把这一理念应用到音乐练习中时，强调录音的重要性已经不够了。当然，我指的并不是被邀请与制作人一起进行录音会话。我指的是拥有一个小型录音设备，这样你就可以轻松监控你的练习模式，记录你的演奏表现，并记录你的创意想法。当我们需要审查我们实际所做的事情时，录音是唯一的选择。录音可以治愈我们对于自己表现是否出色的疑虑，对于自己有没有进步的不确定感，对于上次演奏如何以及感受如何的困惑，以及其他输出相关的猜测。

每当你录下自己的演奏，你很可能会体验到演出三次：首先是实际演奏时的体验；接着是与粉丝、朋友和乐队成员讨论演出时的体验，他们的意见与你对演出的回忆和感受混合在一起；最后，当你听到实际的录音时，你会体验第三次。往往，这些经历似乎完全是不同的事件！有些音乐家可能觉得这太痛苦了，他们选择不再听自己的录音，宁愿留在他们自己的幻想世界里，而让我们，观众，来面对他们的输出的残酷现实。

我经历过这两种情况。我记得有几次在舞台上，当我感到不在状态时，我会想：“我遇到了困难，什么都不顺利！”结果在听录音时却发现其实并不糟糕，只是我自己慌了。在德语中，有个很好的词来形容这种情况，叫做“Kopfkino”，大概意思是“脑中的电影”。这就是问题所在：你主观的体验与现实世界有没有关系？

如果听录音让你感到不舒服，那么你需要更频繁地录音。如果你对此有着严重的问题，一定要看一看关于评判和挫折的章节。你会发现当你养成定期录音和听回自己的习惯后，上述三种完全不同的世界将变得更加一致。

在接下来的章节中，我将更详细地解释如何利用录音设备作为EPM系统中的工具。

如果你还没有这样做的话，现在一定要为自己准备一个小型便携式录音设备，它使用方便且随时可用，只需按下一个按钮，就能捕捉你在现实世界中的声音。越简单越好，相信我，因为你在运输和设置其他设备方面要处理的事情越少，你就会越多地使用它。在EPM系统中，记录你练习的结果是至关重要的。

日记

我怎样才能确保从上次停下的地方开始？我怎样才能知道自己取得了进步？

解决方案非常平凡，这也可能是它的最大优势和劣势。它廉价、便携且易于操作，但在现代来说也有点老派，可能会感觉有点低科技。在现代时代，它已经被低估了，就像是一个古老的秘密就在眼前。它就是纸笔的力量。换句话说，把事情写下来。或者更富有浪漫情怀地说，是把抽象的东西——那些神秘地存在于大脑中的东西——变成实际的物质。

我们的大脑真是神奇。它在寻找解决方案、识别模式和提出新的酷炫方法方面是无与伦比的。但是，当涉及记忆事物时，大脑就很糟糕。笔和纸是一个更可靠的系统，并且此外，它们还可以释放宝贵的处理能力来处理眼前的任务。你无需把所有东西都存储在脑中，只需简单地把它写下来就可以了。

我离不开它，并从在纸上思考和保持书面记录的习惯中获益匪浅。在过去的20年里，我知道我练习了什么，在哪一天、什么时间、练了多久，以及我做得如何。嗯，如果你想要技术上的话，我并不知道——但是我在几十本小日记中记录了所有的数据，我从中学到了很多东西，或者应该说是通过它们。我在生活的许多方面都使用日记和写纸的力量。

但是也许你会说：“我成为音乐家是为了演奏，而不是写东西、管理一堆文件！”事实上，你的活动已经产生了这个宝贵的数据集；但对于大多数音乐家来说，它就像烟雾一样蒸发掉了。如果你对写日记还不熟悉，我深信它将帮助你达到更高的水平，我更为兴奋的是能有机会向你介绍它的神奇力量。

写作本身的行为自动整理了你的思绪，并这样做，结束了我们的大脑喜欢玩的乒乓球游戏。通过将思想写下来具体化，它为你和纸张之间创造了一定的距离。正是在这个空间里，解决方案和新的观点似乎自己出现了。大脑喜欢思考对立面，但是通过笔和纸，我们可以进行替代性思考。

在练习时，日记在几个方面有利于我们的目标：

- 它解除了我们记住上次练习内容和水平的负担。它减少了“入境难”的时间，让你可以立即开始。
- 它帮助我们组织练习过程，并增添了一种仪式感。
- 它存档了你的旅程，使跟踪进展变得容易。

练习所需的3个必备工具

- 它记录了不同技巧对你的演奏产生的影响，以及哪些练习逐渐成为你的固定曲目，并解释了为什么会这样。这样，你就会知道哪些有效，哪些无效。
- 最后，它让我们能够回顾和反思过去的练习和曲目。

这真是令人惊奇的东西！这些方法被从美国国家橄榄球联盟的专业运动员到大型跨国企业使用。它们不依赖于积极思考，而是通过测量实证结果。而且相同的工具也适用于你。

一旦你开始使用计时器，经常录音，并记录下你的活动，非常独特的事情就会发生。通常，人们想要通过鼓舞你来让你对自己感到更好，并开始相信他们。但是，这个系统不需要那样。因为让你相信自己和你的成功的最好方式就是成功本身。就是这么简单。

通过EPM系统，你不断向自己证明自己的进步。所以，让我们通过以下简单的步骤来保持简单。

KEY POINTS 关键要点：

- 准备一本日记。什么样的日记本？由于这是你的日记，最适合你口味和需要的那一种。对于我个人而言，经过了无数次尝试各种智能数码日记和记事应用后，我选择了一个适合放在鼓槌袋中的小笔记本，还随身携带了几支钢笔和记号笔。不仅仅是这些已经足够了，而且令人惊讶的是在工作室或排练室里如果有人急需一支笔时，我常常成为英雄！
- 但是我们回到你身上。这并不复杂；找到一样你喜欢使用并且方便随身携带的东西。如果你的日记本太大或太花哨，它就会被留在家里积灰，而不是捕捉到你重要的想法和体悟。
- 使用它。这是最重要的一点。养成写日记的习惯。无论你如何记录这些信息，以及使用什么格式，重要的是你要做到这一点，以便获得回报。
- 目前，只需记录下你正在做的事情。始终从日期、时间和易于记录的细节开始——比如练习的节奏、你正在使用的书籍的页码，或者来源材料的位置，比如“肖邦曲目的前四小节”或“托尼·威廉斯在YouTube上的视频中的2:20到2:23的乐句”。

通过记录每次练习的情况，你将会学到很多。一个曾在进步中感到沮丧的学生，在他的日记中发现每次他进入练习室时都在做完全不同的事情，他感到非常惊讶。

从今天开始养成这样的习惯，永远不要不写下任何东西就开始练习。不要试图做到完美，但要遵循阿尼的建议，立即行动起来！单单靠这个，对于深入了解和改善结构，它已经有了价值。

在以后的日子里，当我们实施EPM系统时，我们会更详细地讨论如何写下你的目标和练习。

HOW TO DEAL WITH FRUSTRATION AND JUDGMENT**如何处理挫折与评判****帮助自己，而不是评判自己**

也许你之前听过这句话：“如果你对朋友说话的方式和你对自己说话的方式一样，你就没有朋友了。”听起来很严厉，对吧？但我们可以更实际地来看待这个问题。你可能经历过以下情况：

你录制了自己的练习，现在是时候回放一下了。你按下播放键，大约30秒后，你会有一种“哦天啊，不要了。太糟糕了！我要关掉它。我无法忍受再听下去了”的感觉。

也许这对你来说很正常。现在我们以一个不同的角度来看待这个问题。

想象一下，你的一个好朋友过来说：“你看，我录制了我自己练习的声音，我想让你听一下并给我意见。”他按下播放键，30秒后，你以同样的方式回应：“哦天啊，不用了。把它关掉吧。哎呀，太糟糕了！”

请原谅我直言不讳，但这样的行为是渣男的行为，对吧？

我想你已经看出我的意思了。我们对待自己的方式常常缺乏基本的尊重。有些人一辈子都没有注意到这一点。在社交互动中，如果我们对别人这样说话，就会立即受到惩罚。但是我认为你对自己说话的方式更加重要。

所以我简单地请求：请不要对自己太刻薄。目标是像对待一个亲密的朋友一样对待自己，给予鼓励和支持，因为这基本上是你个人的责任，并且会帮助你在长期内成为最有效的自己。要成为一个帮助者，而不是一个评判者。

把事物看作它真实的样子-不是更好，但也不是更差。

当我们想要改进任何事情时，我们必须真实地面对现实。这与积极思考不同。就像托尼·罗宾斯所说的那样，不是在花园里绕圈子重复对自己说，“没有杂草，没有杂草，没有杂草...”也许确实有杂草，你必须是那个去清除它们的人。

重要的是要认识到我们需要改进的地方，然后去努力。但要记住，如果你只注意到负面的东西，就很难激起应对挑战所需的能量和动力。只关注消极会导致对现实的扭曲认知，这并不对你有利。然而，走向另一个极端，就是否认事实并坚持认为情况比实际更好，同样没有帮助。因为如果你不愿面对困难的真相，最终它们会反咬你一口。

这就是为什么在EPM系统中，我们定期评估整体情况，衡量进展，并诚实地看待好与坏的原因。

与其拿别人的成功经历与自己相比，不如将自己与过去的自己进行比较。

你最了解自己。这是好事，但同时也有挑战。好处是你可以掌控自己的行为和决策。挑战在于你对自己的不安和弱点痛苦地明白，而且可能会有比较自己与他人的倾向。

在社交媒体时代，这种比较可能会上演。似乎不经意间，我们只看到他人生活的精彩片段。而忽略了他们的“糗事”时刻，容易产生错误的印象，认为低谷只有自己遭遇。

我也犯过这样的错误。当我在华语巡回演出时，我会发布人们热情洋溢的观众和演出场地，以及我在当地小吃街市的壮丽风景。而我很少会发布晚上自己因为食物中毒而头往马桶里吐的照片。这也是为什么听到一线明星战胜毒瘾，或者著名喜剧演员意外自杀的消息会让我们感到震惊。

让我告诉你一个你已经知道的事实：每个人都有问题、弱点、低谷和挑战。所以要有意识地抵制与他人相比的诱惑，因为你并不了解他们完整的故事。感激并努力改善自己，一点一点地。这才是真正重要的事情，而且，你能做的也只有这些。

我们生活在一个社会中，大多数人将名人和其他公众人物的高潮和低谷视为转移注意力的方式，以避免处理自己面前的问题。在EPM系统中，我们通过将自己过去的表现作为衡量标准，并且将重点放在自己身上，不断追求进步。这比新闻中的丑闻更令人兴奋。

“他向我展示了一个道理，那就是你不能凭空让自己变得伟大。你只需要成为最好的自己，通过这样做，你可能会在这个过程中变得伟大。”

马库斯·米勒（Marcus Miller）谈到迈尔斯·戴维斯（Miles Davis）时如此说道。

如何应对挫折

免责声明：在本章中，我将谈论挫折并提到“抑郁”一词。我的目的是与您分享我在处理挫折感和音乐人之旅中可能遇到的抑郁状况方面所学到的。但我也想强调，临床抑郁有其严重程度，应当由专业人士以及药物进行治疗。如果您觉得自己面临严重问题，请寻求帮助。这完全没有任何羞耻之处，我祝您一切顺利。

话虽如此，让我们继续来更仔细地审视您的心态以及应对策略。

可以这样理解：挫折和抑郁就像是同一个小怪物的两个面孔，它需要立足于心态和策略这两条腿上才能存活下去。您的心态决定了您的观点，换句话说，就是您如何看待这个情况或者您认为应该怎么样。而您的策略是您采取的行动，换句话说，就是您决定如何对待它。

举个例子。最大的挫折是：“我不喜欢现状（心态），但却不知道如何改变它（策略）。”而抑郁则是：“我非常讨厌现状（心态），而且没有办法改变它（策略）。”

请注意，仅仅从上述两个例子的措辞差异中就能看出不同。

这个挫折的例子更加客观，表明了个人责任。“我不喜欢现状”给了“这可能从不同角度看待”的空间，而“我不知道如何改变它”可以理解为“别人可能知道和/或我可能能够改变它，只是目前我不知道怎么做”。

与之相比，抑郁的例子则更加强调了固定、无法改变的现实。再次，“它”被与对未来的预言联系在一起，比如，“它不仅现在糟糕，而且将一直糟糕下去”。

再次强调，心态和策略。如果您想在这里获胜，您必须仔细对待这两条腿中的每一条，并将它们从怪物底下踢掉，最好是同时踢掉两条。以下是如何做到的：

我经常发现自己处于这样一种情况中：选择一些东西来练习，试一试，然后感到沮丧。

为什么会这样呢？

因为听起来很糟糕。

为什么？我的期望是什么，我的心态是怎样的？

唉，当然！就是不希望听起来糟糕！

为什么？

嘿，因为我已经打鼓34年了，好吗？现在我想做这么简单的事情，感觉自己像个初学者一样，听起来好像不会打鼓，我的手感觉好像从未握过鼓槌一样。

这告诉我，我的期望、我的心态是，每当我尝试新事物时，尽管是一些我以前从未做过的事情，我应该立即感受到一种能力和掌控感。你能看出这种不切实际的期望对我没有好处，会给自己带来压力吗？我必须改变我的心态。

在选择攻克新事物时，我选择了一些需要练习的东西，正因为我还不能驾驭它们。这就是为什么我需要练习的原因。当然，一开始它们不会让我感觉我能驾驭，因为再说一遍，我不能驾驭它们 - 这就是为什么我要练习它们的原因。我现在感觉像个初学者，不是因为我在乐器上或生活中都是初学者，而是因为我在这些我选择的特定事物上是初学者。尽管我在努力应对，但这并不意味着我没有才能，也不意味着我慢或愚蠢。这只是意味着我在练习。这只是意味着我是人类而已。恭喜！欢迎加入这个俱乐部。

所以简而言之：要意识到不合理的期望。每当你选择练习新事物时，不要期望它们立即变得出色。事情并不是这样进行的，而且这是可以接受的。要变得更好，你不需要拥有即时的能力感 - 事实上，相反的情况是真实的。你能够处理这些阶段的能力，你成为一个善于解决问题的人，将决定你的前进道路。不要希望生活没有障碍。相反，努力成为一个更好的跨栏运动员。

这带我们来到第二个方面，也就是你的策略。如果你已经控制了自己的期望，但仍然没有取得任何进展，那么现在是时候考虑以下问题了：

“我是否按照正确的行动计划去做，只是我太急躁了？”

或者

“我是否应该考虑改变我的策略，试着做一些不同的事情？”

这可以是任何事情，从选择一个不同的节奏开始，将你正在处理的部分分解成更小的片段，或者从呼吸和放松到短暂休息。

也许你以前听过这样的说法：当事情不按预期进行时，失败者放弃他们的目标，而成功者改变他们的策略。改变的频率有多高？就像必要的次数一样。

当似乎你没有达到想去的地方的时候，这并不意味着你不能得到你想要的，但可能意味着你需要用不同的方式去做，改变你的方法，找到另一种方式。如果你觉得：“我已经尝试了一切！”那你肯定还没有——这其实是一件好事，因为正确的道路很可能就在拐角处等着你。

从愤怒到“有趣”

当期望和现实之间的差距变得明显时，我们常常会感到失望。要真正感到愤怒，你或他人必须违反了你对自己或其他人的重要规则或质量标准。因此解决办法是尝试确定是否有任何实质性的伤害，并设法防止将来再次发生这种情况。

在练习乐器的情况下，愤怒通常以不耐烦或失望的形式出现，再次根源于错误的期望，比如：“该死，我以为这会容易些！为什么这么难？”或者“我以为我能行”，其实是暗指“我以为我会做得更好”。

当我很小的时候，我在练习时经常感到愤怒。我希望一切能立即顺利进行，而当事情不如预期时，我就会愤怒、尖叫、咒骂，更用力地击打鼓，甚至把鼓棒扔掉——这整个过程都是如此。

当我开始给自己的练习录像，并一次又一次地听到这种行为时，一切都改变了。我意识到这并没有帮助。它总是打断了流程，在愤怒的间隙之后，我通常打得更糟糕，精力也减少了。我用愤怒和焦虑耗尽了我的能量，而没有着手解决问题。失败的人将80%的时间都花在关注问题上，只有20%的时间花在解决问题上。成功的人则将20%的时间用于确定问题，而将80%的时间用于解决问题。

然后，我改变了我的回应，我的方法。当某件事不起作用时，我开始改变我的思维方式，不再是：“该死！靠！为什么？！呜呜呜！！！”而是转向一种新的口头禅：“有意思。”这对我非常有帮助。

有意思！就像是：有意思，这比我想象的要难。有意思，为什么它不按那种方式工作？有意思，问题出在哪里！有意思……有意思。

如今，当一些事情打断了我的节奏——当我无法按照一定的速度演奏乐曲，我的手不听使唤等等——与其紧张和生气，我只需对自己不断重复这两个指令：“放松，重新聚焦。”深呼吸后再次：“放松，重新聚焦。”还有很多，“有意思。”

你可以自己试试。这些口头禅的美妙之处在于它们让你保持参与感，帮助你保持在状态中，将你引向手头的任务。而愤怒往往会推开你的意图，停滞不前，破坏一种开放心态的感觉，而“有意思”则拥抱它，使其持续下去。

KEY POINTS 关键要点

- 对自己和你尝试帮助的好朋友一样保持尊重。要在现实中运作，看待自己的演奏就是它的本来面目，但也不要比实际情况更糟。下次你听自己的演奏录音时，先写下你喜欢的三件事。如果你感到困惑，这本身就是一个练习，试着这样重新表达：“如果我必须喜欢其中三件事情，那会是什么？”只有在完成写下你想改进的三件事之后，你才能进行下一步。
- 请注意，语言在这里非常重要。不要只关注自己讨厌的三件事情，不喜欢的三件事情或者总是弄砸的三件事情。选择三个你想要改进或者能够更好完成的事情。我自己也这样做，我也建议我的许多学生，包括那些遇到困难的孩子和青少年。学会善待自己，以更客观的角度看待自己的表现。
- 衡量自己的进步，不要将你的旅程与你对别人的假设进行比较。记录下你的练习过程，并将它们相互比较。不仅要承认完成了一个重大项目或者你正在努力解决的挑战，还要注意最细微的渐进性变化，并花一点时间有意识地庆祝它们。
- 使用“有意思”和“放松，重新聚焦”这两个口头禅。在下一次练习中，特别关注你的自我对话以及在遇到挫折或者不耐烦时如何反应。试着大声说出“有意思”的口头禅，如果你想的话，还可以加上微笑。问题会讨厌你在停下来呼吸和微笑对它们的时候。

THE CHECKLIST CYCLE 清单循环

我希望这个非常强大的心理工具能够在你坐下开始练习时成为第二天性，我称之为“清单循环”。

这个过程类似于雕塑家的做法。一开始，我们可能只看到一块巨大而形状不定的大理石。但在雕塑家的脑海中，有一个隐藏在里面的人物形象。它就在那里，他只需要将周围的材料去除掉。他一点一点地做，首先通过勾勒大致轮廓，然后在作品中继续移除越来越多的石块，直到最终形状愈发清晰——这里移除一点，那里移除一点。逐渐地。

这就是清单循环的工作方式。我建议尽早开始使用这个方法，只要你能够大致演奏出你想要的内容，以便快速发挥它的全部潜力。这个强大的练习将帮助你将表现提升到更高的水平，并且在我看来，它能够区分出优秀的演奏者和杰出的演奏者。清单循环是一份心理清单，列出了一系列需要您在演奏过程中依次关注的品质或领域。例如，不要仅仅机械地演奏练习或模式，希望身体可以自动完成工作，而你的大脑却在无所事事。相反，尝试制定一个演奏过程中需要检查的清单。在依次关注这些不同的方面时，进行微小的修正和改进。当您完成清单的最后一项时，就从头再开始。因此，形成了一个循环。

需要明确的是，您所演奏的内容保持不变。也许您选择的是一个基础技巧，一个音阶或琶音以特定的速度进行演奏，或者是古典乐曲中的两小节，甚至是一段转录曲目。对于其他人来说，可能听起来您只是在重复演奏同样的东西。但在您的内心中，您正在关注如何演奏它的不同方面，并尝试进行改进。

举个例子，以下是我练习中变得必不可少的清单

BODY 身体

- 我能够坐得更直立些吗？
- 我的肩膀是否向后并向下？
- 我的手肘是否外展？在我做我应该做的事情时，我能让它们松弛下来吗？在我的脸部、颈部、肩膀、背部、腿部或手部，有没有不必要的紧张感？

TECHNIQUE 技巧

- 我能更加放松地演奏吗？
- 我能减少动作吗？或者，我可以这样思考：我能使用更小的幅度吗？这意味着，在能用前臂、手腕或手指的情况下，我是否需要用整只手臂进行这个动作？对于我的脚，当它们不使用时，我把脚放在地上吗？

SOUND 音色

- 我演奏得太响了吗？
- 应该保持相同音量的音符听起来是否一样？
- 能更均匀一些吗？
- 重音和非重音音符能分辨开吗？

TIME 时间

- 我能在演奏过程中唱出/感受到四分音符的脉动？
- 小节有均匀的分割吗？流畅吗？
- 我能在上面唱出一个半速的味道？

从头开始再来。

你可以花几分钟去回顾这些内容，甚至可以将每个要素都作为一个单独的练习。但不要陷入困境。关键在于不要追求每个领域的完美或者在继续前“完成”它。只需要关注一个项目，进行微小的调整，然后继续下一个。你很快会回到它的。一点点地，一步一步地，就像雕塑家一样。

清单循环也可能向你展示了一种专注于改进单个方面的方式，即使有其他方面让你困扰。毕竟，你不能同时解决所有问题！令人惊喜的是，我发现当你钻研一个问题区域时，有时候其他问题也会顺带得到解决。

我最喜欢的是，它让人心情愉悦，放松地进入其中。不经意间（你可以通过录音证明），你将把你一直在练习的内容转化为完全不同的形态：经过提炼、精简、更轻松、更放松、更优雅、更轻松自如。

我无法夸大清单循环的重要性。我一直在实践它——在技巧练习中、在节奏中、在乐曲片段中、在独立练习中等等。简而言之，尽可能经常、尽早地进入这种状态。

对我来说，这就是练习。在所有设想、计划和选择之后，这是实际的实施部分。通过保持头脑敏锐、审美感觉投入，你将有意识地改善你的练习方式和练习效果。

KEY POINTS 关键要点

- 首先，使用我的清单并将其应用于你目前正在做的事情。写下来或复制一份，并将其放在你可以随时瞥一眼而无需停止演奏的地方。有一位学生分享说他使用了一个计时器来提示自己转到下一个项目；无论哪种方法适合你都可以。我有信心你会开始在练习中看到迅速的改进。
- 一旦你掌握了要领，不要停在这里。请根据自己的需要修改和自定义清单，可以添加一些觉得缺失的内容，也可以划掉一些内容。让它成为属于你自己的清单，然后加以使用。

在本章中，我想与你分享两个常见问题的解决方案，我相信你对这些问题很熟悉。这些问题，我称之为“开始和停止”综合症和“越慢越好”的迷思。

对于一些人来说，当他们练习时，这两个问题经常出现。对于其他人来说，这两个问题可悲地成为他们整个练习习惯的一部分。这就是他们的练习过程，通常按照以下顺序进行：

好吧，让我们试试这个。哎呀，不起作用。哇，好难。该死，继续努力。啊，听起来很糟糕。让我们紧张起来，硬撑过去。来吧，再来一次……

开始，停止，开始，停止。然后当我们变得老练时，我们会想：“好，我们把它放慢。还是做不到。我们再慢一点……”然后，看哪！我们一无所获。

1. “开始和停止”综合症。这就是我之前在我的辣椒练习中所描述的。整个过程一次又一次地停下来，你不得不重新开始。这破坏了你的节奏感，基本上只是浪费了很多练习时间。当我们试图一次性完成太多新短语时，它会导致你的大脑关闭，你的身体窒息。这种“超负荷和恢复”的做法不仅浪费时间，而且非常令人沮丧。

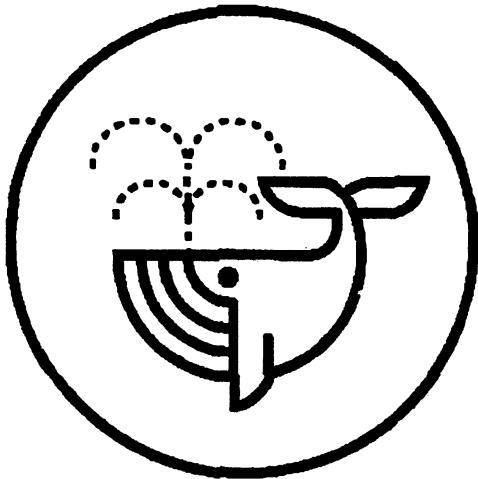
2. “越慢越好”的迷思。我相信你听过无数次了。默认情况下，所有东西都必须先慢慢练习。然后，如果你还是做不到，普遍的建议是再慢一点，然后再慢一点，直到你能够做到。当你分析技巧和动作时，这是有益的，但当你想学习模式、短语时，这却无益于你的进步。

乐段、琶音或整首乐曲，一旦放慢练习，材料就会变得无法辨认，音乐上也丧失了意义。更糟糕的是，当你终于做到这一点时，想要达到期望的速度又成了完全不同的任务。

为什么我们要这样做呢？因为改变我们的方法需要一些简单但有意识的步骤。然而，直觉告诉我们只要开始忙碌，做些什么就行了。是的，攻击整个乐段似乎会更快。这种假装高效的感觉是虚假的。但根据我的经验，无论是亲身经历还是与众多学生相处，这必然导致了同样的老一套的“开始和停止综合症”，或者在如何做的过程中做了一些牺牲。

换句话说，也许你认为你可以立刻以更快的速度演奏更长的乐句-也许你可以，但是你的演奏质量就会下降：音色更差，节奏不一致，这些小错误和坏习惯将在每次重复中根深蒂固。更糟糕的是，材料甚至无法牢记。就好像它是写在沙子上的，下一个新信息的浪潮会导致它消失，好像从未练习过一样。仔细想想，这难道不是我们练习的目的所完全相反吗？不要走那条路——这是力量的黑暗面！

还有一种可以改变练习方式的方法，让我们来说说我称之为“鲸鱼法”。



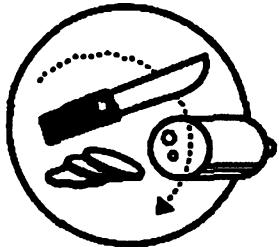
鲸鱼法

怎样吃一只鲸鱼呢？嗯，答案很简单：一口一口小块地吃。也许你对这个非素食的隐喻很熟悉，它基本上说明了你必须把大任务和目标分成小块，这样你的大脑和身体才能消化它们。这样新的信息才能被正确处理，一开始感觉陌生和不舒服的东西会通过不断的重复变得熟悉和常规。

我们可以一步一步地进行，同时保持时间和流畅性，同时关注我们的技术、音色、准确性和其他重要的音乐事项。这种方法能够奏效，带来更快的结果，因为你可以持续不断地演奏，一旦完成，就完成了；你不需要最后再提速。

现在，有三种不同的方法可以利用鲸鱼法。

第一种方法是垂直地切割材料。

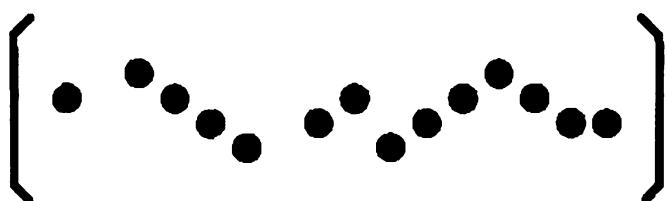


意大利香肠切片法

(素食主义者可以称之为“豆腐切片法” -重要的是从上到下切开东西。)

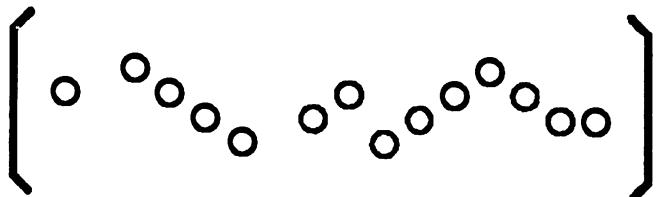
这个方法怎么运作呢？

首先，如果你想练习一个难以驾驭的节奏或乐句，如下：

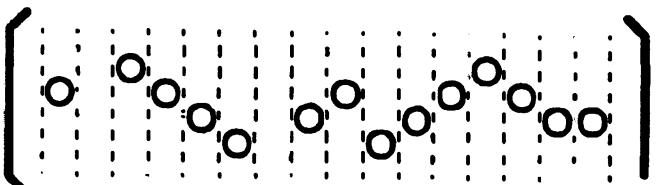


不要试图用质量较差的整个小节弹奏，或者放慢到无法辨认的程度。相反，意识到你正在练习的乐句的长度，并将其设定为你脑海中的循环。

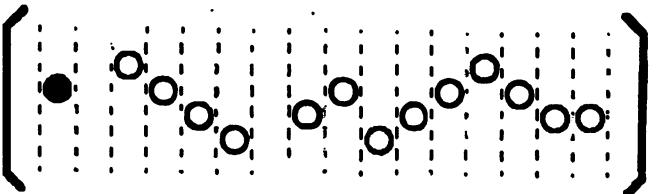
如何把大事化小来解决问题



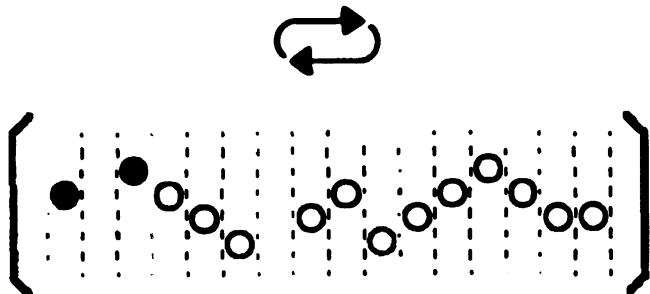
如果是一个小节的乐句，那么你的循环或形式现在总是在一个小节后重复。现在像切开香肠一样垂直切割。



在一个仍然有意义的速度上开始使用节拍器，只处理第一切片，或者说，弹奏第一个音符。



你可能会想：“但我可以弹奏前四个！”我知道，这很诱人。但只弹奏第一个音符。让时间过去，直到重复的位置再次来临，再次弹奏第一个音符。在等待循环时放松身心，并在时间上尽可能准确地发出想要的音色。一旦你对第一个音符满意，就在脑海中唱出下一个音符，并把它添加到第一个音符上。



现在，这两个音符组成了你在循环中的乐句。把它当作整个乐句来对待，一直弹奏直到感觉良好和稳定。只有在这种情况下，你才能专注于添加下一个音符，同时努力保持前两个音符的音质和放松状态。记住，在所有这些发生的同时，心理循环从未停止-保持形式。

现在，如果下一个音符颤抖或威胁到打乱你到目前为止建立起来的东西，简单放松并回到前一个乐句，直到你感到舒适并准备好再次尝试为止。这种来回往复是正常的，并且是这个过程中必不可少的一部分。你不断地回到感觉安全的地方，同时努力扩展，尝试添加下一个音符。回头补救一下并多绕几圈没有任何问题。

最重要的是无论如何保持形式。你不想为了新的东西而牺牲你在循环中建立起来的节奏和素材。请相信我，这是一项非常宝贵的技能。想一想吧。如果你在舞台上失误，你希望发生什么：停下一切吗？错过第一拍？失去节奏？不得不重新开始？当然不希望！在演出中，你不能承受这些。

这种保持前进并保持时间的能力是使用这种方法带来的额外收获。它使你在舞台上面对意外情况时更加坚不可摧，因为你已经养成了在重新集中注意力和重新回到比赛中时一直保持一切运转的习惯。

如何把大事化小来解决问题

所以在你添加其他东西之前，确保你到目前为止所建立的东西是稳定且质量良好的。但是你如何知道何时添加下一个切片呢？其实很简单。

感觉良好因素

大多数音乐家会练习某个东西直到他们能够弹奏它，然后停下来。然后，他们会想为什么在需要使用时他们感到不太自信。

现在，你可能会说：“练习到能够弹奏，有什么问题吗？有什么比这更好的呢？”

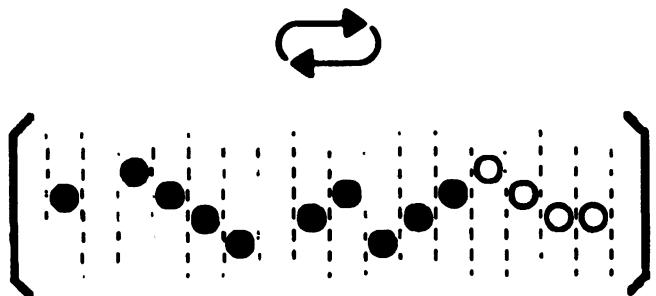
我希望你练习的是能够让你感觉良好的东西。这看起来可能是小题大作，但实际上在学习过程中，这是更好的控制机制。

通常当我们能够弹奏某个东西时，它仍然不让人感到安全。这是有原因的：因为它确实不安全。这是你的身体告诉你：“好吧，伙计，我们运气不错，但我仍在努力掌握这个，这意味着当你再次尝试时，结果可能是不确定的。”但是当某件事感觉良好时，那是你的身体告诉你：“我现在没问题，即使不需要动用所有的计算资源。”

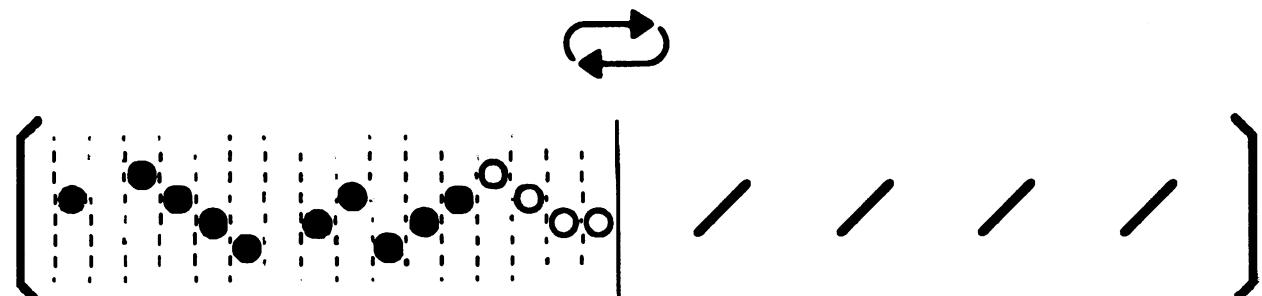
这就是为什么我们一次只添加一个切片，并在它感觉良好的时候（几乎到了无聊的程度）才添加下一个切片-然后再次如此，直到那个切片与其他音符结合起来感觉良好。这样，你是在建造一堵坚固的墙而不是玩悬挂木块。这就是垂直切割的香肠切片方法。你逐音符地切割并建立它，同时保持节奏、时间、形式和循环。

创造空间

快速提示：当你完成越来越多的乐句时，你会注意到循环再次开始之前的放松间隔自然变得越来越短。



简单的解决方法（我也要提醒自己这一点）是在循环中插入一个小节的休息，或者也可以插入几个四分音符，这样可以给你更多的时间来放松、重新集中注意力和呼吸，并且降低难度水平。

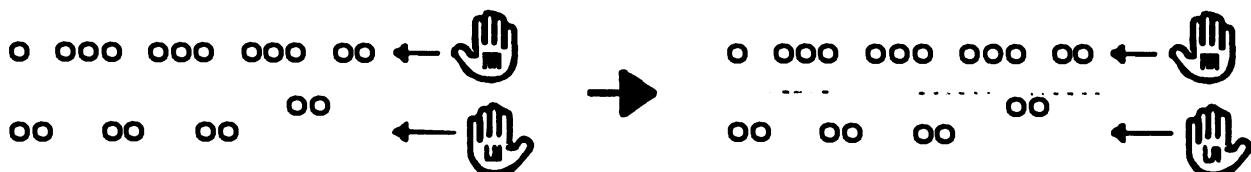




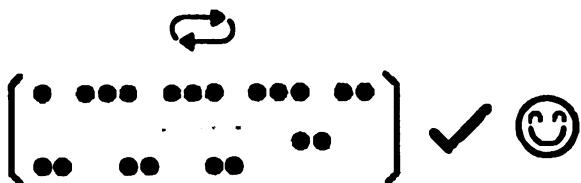
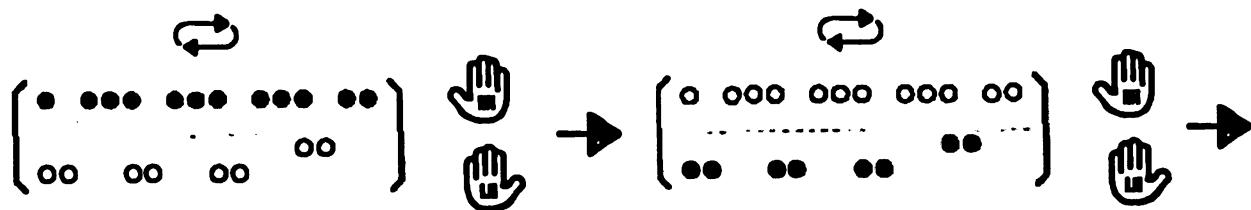
2. 三明治方法

到目前为止，我们已经把我们正在处理的乐句垂直切割，并从左到右逐渐添加音符。在这种鲸鱼方法的变体中，我们将乐句水平切割，就像一份从上到下有层次的三明治一样。实际上，有些音乐也是这样建立起来的。当你有任何肢体上的重复模式（特别是当我们谈到协调不同声音时）时，这是行之有效的方式；例如，当打鼓时，或者当钢琴手需要用左手保持连续的模式同时用右手演奏旋律时。

尝试将这个方法应用到任何以ostinato为基础的乐曲中。对于鼓手来说，这占据了他们80%的曲目，包括拉丁节奏、摇滚/流行节奏、放克节奏，以及基本的爵士独奏。



首先，将一个肢体或乐器（比如打击乐中的右手放在踩镲上）孤立出来演奏。然后只演奏军鼓的部分，然后只演奏低音鼓的部分，依此类推。将每个部分视为单独的模式，只专注于该部分，直到感觉舒适为止，然后孤立另一个部分并重复这个过程；直到最后尝试同时演奏所有部分。



这个过程给你的身体和大脑提供了时间，让每个模式都能自动化，这样在最终同时演奏它们的时候，就会有更多的带宽可用。

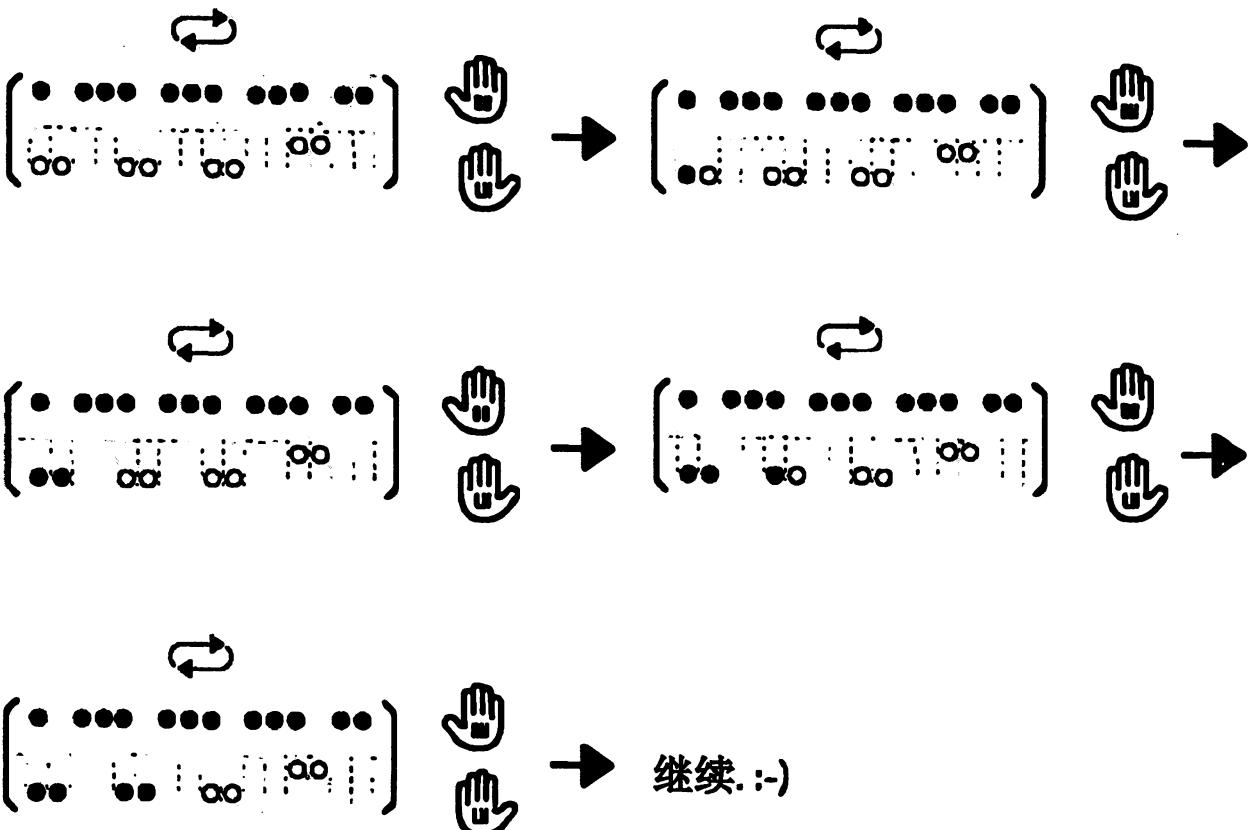
如果将每个层次分开仍然不够细致，可以结合鲸鱼方法的两个变体。这是我在协调方面学习更具挑战性材料时的“绝技”。

3. 撒拉米三明治方法

(然后我保证不再使用食物类比了。)

使用撒拉米三明治方法，一旦你将各个ostinatos或不同肢体分开，保持其中一个肢体的演奏，逐渐添加下一个肢体。因此，对于鼓的节奏来说，这意味着：首先，将肢体分开，比如节奏镲的模式。保持演奏这个模式。然后尝试集中注意力，了解你需要添加到低音鼓中的内容，但只演奏第一个音符。当感觉良好时，再添加下一个音符，同时循环时间和形式保持稳定，而节奏镲持续演奏。

如何把大事化小来解决问题



所以就是这样。记住鲸鱼方法的两个基本变体——撒拉米片和三明治，以及将两者结合到一起的撒拉米三明治方法。在你苦苦挣扎于任何类型的练习或乐句时，这有助于加快进程。它就是有效！并不是因为我是天才或者我告诉你，而是因为它尊重了人脑的编程语言。

这就是我们以最有效的方式向我们的硬盘添加新信息的方法。确保你的练习技巧与你的头脑和身体的功能相一致，否则这些事实将对你起到相反的作用。

额外的小福利：一旦你了解了鲸鱼方法，你将会看到它在许多教育产品中的应用。许多书籍都是按照这种方式组织的——至少好书是这样的。最棒的是，不论你的技能水平或音乐风格如何，它都有效。试一试吧。

KEY POINTS 关键要点

- 尝试使用鲸鱼方法的两种变体，即撒拉米片和三明治，并使用下面的要点作为你的快速指南
- 选择一个你想练习的具有挑战性的乐句，将其设定为循环长度，启动节拍器，感受其形式。
- 只专注于第一个音符，尽力演奏准确；之后，放松一下，等待下一轮。
- 在添加下一个音符之前，你建立起来的东西必须感觉良好。
- 不要心急。一次只添加一个新音符。
- 每当你感到不知所措，难以添加下一个音符时，请回到之前的版本，它是你可以处理的，不会影响节奏、形式、音质和放松。
- 无论发生什么，保持形式不变。

WHAT TO PRACTICE? 应该练习什么

如何对某些事情说不，以便能够对重要的事情说是，以及如何区分二者之间的区别。

这是我一直以来被音乐家们问到最多的问题，而且问得好！考虑到我们“可以”和“应该”练习的内容非常丰富，很难知道从哪里开始。当然，如果有人或某事可以帮助我们决定，这在短期内可能会感到放心。但是，当我们真正找到一样东西时，同样常见的不安全感就出现了——“嗯，但这真的是最好的选择吗？我应该专注于其他什么事情呢？”

然后我们陷入了这样的境地，不仅让我们难以开始，甚至可能根本无法练习，而当我们坐到乐器前时，我们对自己的过程产生怀疑。我们陷入了循环，又回到了“我应该练习什么？”这个问题。

无可避免地，如果你无法自信地回答这个问题，你就会陷入分析性麻痹的困境。似乎唯一的出路就是继续前进。

但为什么确定这一点如此困难？为什么一开始就不清晰？为了更好地理解这一点，让我们进入时光机。当你听采访或阅读“老前辈”的传记时，你可能会听到类似的话：“我攒了一个月的钱买了这张爵士乐专辑，然后在接下来的两个月里专心倾听。我的鼓教练每年会带我去两次音乐会，好让我看到乐队现场表演，那真是太神奇了。”或者：“我没有音乐老师，但也只有两本书可练习，所以只能从中选择。”这些都是关于有限资源的说法——没有、只有、没有其他选择。

当时，赢家们是那些尽管遇到很多阻力，但依靠自己渴望的资源或充分利用他们拥有的资源的人。他们比落后的人工作更努力，等待的时间更长。顺便说一句，这也是为什么这一代人倾向于认为年轻人现在很容易，因为对这些资源的有限接触（这是他们最大的挣扎）不再是一个因素。

现在我们生活在一个不同的世界。多亏了互联网，你可以在凌晨3点躺在床上穿着内衣，观看你最喜欢的音乐家（无论是活着还是已故）为你演奏。此外，你还可以通过流媒体服务直接从手机上收听所有以往录制的音乐。你可以下载无数的教育资源，提供最新、最响亮、最容易上手的技巧、窍门和练习，都有着流行的名称，比如“为严肃的声波乐器演奏者提供的轻松切割技巧”或“给你奶奶的狗留下深刻印象的神级技法”（好吧，也许我编了一些，但是很相似）。这就像摄入营养空洞的垃圾食品，没有纤维，让你感到腹胀和疲劳，而不是营养和满足，因为它无法满足你真正渴望的东西。

最后但并非最不重要的是，如果你的脑回路没有被所有这些完全短路，你仍然可以以老派的方式听音乐（一整张有序的歌曲专辑，什么？！听起来很疯狂），这也可能激励你注意到自己演奏中想要改进的地方。

有很多资源可供选择。你有很多选择的选项，很多事情争夺你的注意力，因此有无数的事情可以练习。如今，获胜的不再是那些为有限资源奋斗的人，而是那些自律并专注的人。那些深入探索少数几个特定领域的人，抵制周围其他事物的诱惑——换句话说，那些刻意忽视其他一切的人。

当你明白我们的幸福和内心的平静并不取决于做所有事情、学习所有内容、不错过任何事情时，事情就变得容易做了，谢天谢地！除了根本无法实现之外，这种心态不可避免地会导致抑郁，因为它让我们感到超负荷。我们为这样的情况使用另一个词就是压力。

让我问你为什么你不会因为你从来没有也永远无法用左手触摸到左肘而感到沮丧或挫败。为什么呢？因为这不重要！这就是为什么最无意义的成就就是能够高效地做那些根本不需要做的事情。

因此，我们需要找到一种区分重要和不重要的方法。我现在应该做什么最好？我如何对这个决定感到自信？

答案在于进行一次范式转变。当你能够将对你重要的事情与不重要的事情分开时，你就给自己自由了。清晰、动力和进步取代了犹豫、沮丧和不堪重负。这需要放弃外在的方式：“外面有什么？我可以做或应该做什么？”而采用内在的方式：“我真正想要和需要什么？”

幸运的是，你已经在日常生活中不断参与这个过程。想想看。假设你坐在一家餐馆里，一个陌生人问：“嗯，我应该点什么？”你可能会回答：“那你喜欢什么？你是素食主义者吗？”同时还要考虑一下现在的时间等等。如果有个人走来问你：“嘿，哥们，我应该朝哪个方向走？那边的街道还是这边的？”你首先会问什么？“嗯，你想去哪里？”妙不可言，对吧？

这些问题旨在提供背景信息和揭示意图。你希望选择与期望的最终结果一致的下一步。上下文和意图的参数不仅有助于我们缩小选择范围，便于做出决策（就像在餐馆里：现在是早餐时间吗？他喜欢什么食物？或者在街上：他是否急需找到洗手间？他是不是直奔深渊，我们需要阻止他？），而且还可以指引前行的方向。如果你不知道那个人想要到达何处，那么所有的方向都是平等的。在考虑你可以练习的所有事情时，这是否对你的选择感到相关？

明确一点，如果我必须在过去的“有限但更易控制”的情景和现在的“无限但潜在压力大”的情景之间进行选择，我认为我们今天的处境更好。在音乐和音乐教育方面，我们非常幸运地拥有无限的资源。然而，很显然我们还没有学会如何应对这一点。这种丰富物质带来的代价是一种不同种类的稀缺：我们没有足够的时间属于自己，没有足够的信任我们自己进行试验和错误。那种能让你尽情摆弄，而其他事物都淡化到背景中的心灵平静，我们在这个充满幸福与沉浸的状态中，不会对自己内心的好奇心有丝毫犹豫、追问的。

对于当今世界充斥着各种诱惑的解药是有意识地忽略，只专注于你决定练习的事情，并对此深信不疑，确信这正是你现在应该练习的。此外，通过取得可衡量的进步，你可以为自己再次确认这些选择。但为了做到这一点，你需要始终“从最终目标出发”，就像作家和演讲家Stephen R. Covey曾说过的那样。在考虑自己目前的状态以及想要达到的目标时，你必须清楚自己想要的最终结果是什么。

冒失地重复一遍，请记住：作为一个人（也包括一个音乐家），你的幸福和内心的平静不取决于你能够体验和练习存在的一切。

KEY POINTS 关键要点

- 首先，放松并认识到，并非所有事情都同等重要和紧急。实际上，大多数事情并不真的重要，或者至少现在不重要。不需要以你的思绪和注意力的形式给予它们能量。当你做到这一点时，你会惊讶地发现你还有多少能量可以用于那些真正重要的事情上。
- 要适应这样一个事实：为了在某个领域取得进步，你可能会忽视另一个领域。这样没关系。这就是决定的意思。决定这个词来自于拉丁词"decidere"，意思是"切断"。
- 当我们为你配置个人的EPM系统时，我们将确定你想去的地方与你当前所处的位置的关系。这将让我们非常清楚地了解下一步是什么，或者对于我们的目的来说，需要练习什么。我们将使用与决定早餐吃什么或指导路人该朝哪个方向走相同的逻辑推理过程。一旦你知道目的地在哪里，你就可以指引他们走向正确的方向。

LET'S TAKE A BREATH! 让我们来放松一下！

首先，我想恭喜你走到了这一步！就像先前所说的，我希望你已经有机会亲自尝试并应用了一级中提出的原则。如果是这样的话，这是一个很好的时机停下来回顾一下，因为你所取得的成就非常了不起。

你经历了将娱乐和练习分开的清晰度，重新将娱乐变成了一个有趣且没有压力的活动，并为自己创造了一个评估进展的空间，通过设定指定的时间来处理事情并超越期望。

你仔细审视了你的练习环境，并发现了在时间、地点和情景方面更多的资源来进行练习。你还学会了通过清理思绪保持专注，以及如何预见和避免分心和打扰。

也许你会发现自己比想象中更有纪律性，因为你采取了更加紧密的方法，思考自己的动力，而不是别人的动力。

你意识到要保持动力，你需要依赖可靠的方法，并且有一个坚定的目标作为你前进的指南。尤其是在面临一些困难的时候，你考虑了培养感恩和鼓励自己充分利用现在的能力的方法。当你遇到挑战时（你一定会遇到），你探索了处理挫折、愤怒和判断的策略和不同的观点。

还有，不要忘记你进行的时间记录练习，实际上为你腾出了更多用于重要事情的时间，放下了过去浪费时间的习惯，无法专注于自己的优先事项。

应该练习什么

你明白了频率和一贯性的力量，并看到了定期进行微小调整对你最终的结果有着巨大的改变。

最后，你学会了一些非常具体的策略，比如清单循环和鲸鱼法，以及一些被证明有效的工具，比如日志、计时器和个人录音设备，用来提升你的练习时间，并帮助你保持专注。

哇！但是，事情还会变得更好！

因为现在你已经领略到了改变你对练习方式和衡量练习效果的心态和各种工具，让我们将它们整合在一起，创建一个可以为你生成个性化练习计划的装置。我们将建立你的EPM系统，并安排所有必要的步骤，使你的练习时间变得更加高效和有意义。

是的，这可能比你以前做的准备要详细一些。但是，现在是时候对待你的乐器学习进步，应该给予它应有的尊重了。

“给我六个小时砍倒一棵树，我会花前四个小时来磨斧头。”

亚伯拉罕·林肯

LEVEL 2

建立你的EPM系统

什么是EPM系统？

有效练习音乐家（EPM）系统是一种方法，让你在乐器上进步更快，向你展示你现在的水平，你想要达到的目标以及如何制定具体计划来实现目标。为了做到这一点，我们将充分利用我们在第一阶段讨论的所有原则，让它们对你发挥最大作用。我们将通过精选最重要的几个项目来消除压力和挫折感，明确设定具有明确截止日期的目标，并通过录音和日志记录我们的进展。

如何建立你的EPM系统？

现在你已经来到第二阶段，我们将建立你个人的EPM系统，它将为我们提供所有需要拼凑和执行你的练习计划的拼图。首先，我们将明确把握我称之为“三大关键”。它们分别是：

- A：目的地/原因-你想要到达的地方
- B：你当前的位置-你现在处于的位置
- C：下一步-你需要做什么才能从这里到达你想要去的地方

我将引导你理解每个概念，并帮助你更清晰地定义它们，确保它们完全符合你的个性化需求。

A: THE DESTINATION/THE WHY 目的地/原因

这一步是为了准确把握一个关键要素，它是第一阶段介绍的原则的基础。我们需要明确的目标和愿景，回答练习的动力问题：“为什么我要练习？”

你个人的原因是什么（不是别人的），是什么促使你拿起乐器并花时间练习？这个原因能够给你带来长远的眼光，让你确保你正在做对你有意义的事情；即使今天你没有完成或结束，你仍然能够对自己的进步感到满意，因为这是一个更大旅程中的一部分。这既具有刺激性又能够带来放松。很棒，对吧？

但是，Benny，这样明确的愿景是从哪里来的呢？如果没有一个明确的愿景呢？

我知道有时候这可能有些令人费解，但是不用担心，你会发现答案其实已经存在；我们只需要去揭示它。我会引导你通过一系列特定开发的问题，以最终得出一个关于你希望自己在演奏中表现出的品质的完整列表。这需要你一些写作，所以准备好纸和笔，准备开始吧。

揭示你的动力-第一步：

创建三个列表

为了揭示我们在演奏中希望体现的品质，最直观的第一步是创建一个“谁”的列表。

你的"谁"清单

在纸的左侧，从上到下写下你在乐器上最喜欢的5到10位音乐家。设定一个3分钟的定时器，让思维自由流动，尽量想出所有能想到的名字。以下问题可以给你一些启发：

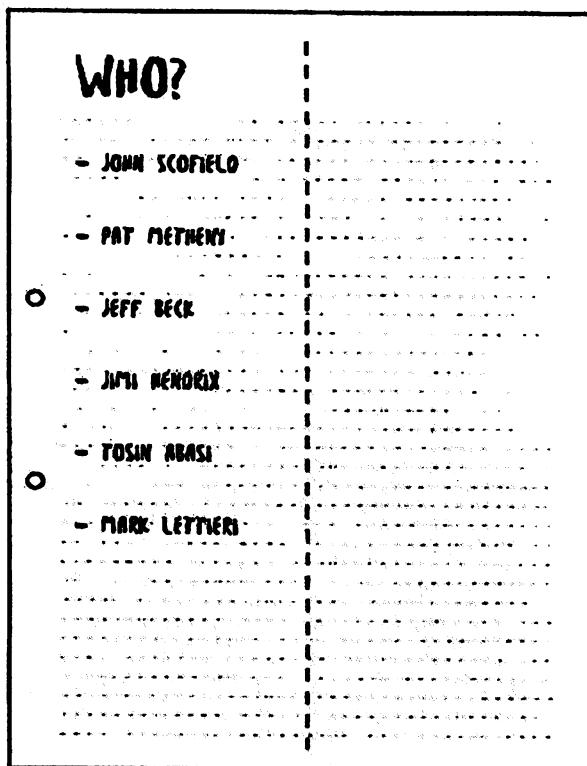
- 你真的很喜欢的音乐家是谁？你在演奏中的偶像是谁？
- 谁让你感到惊叹，或者让你一直回过头去听他们的歌曲或观看他们的音乐视频时心想，“天啊，太棒了，我喜欢这个！”
- 如果你要把最强的乐手组合在一起，你会选择哪些人？

让思维自由流淌，开启定时器，开始吧！

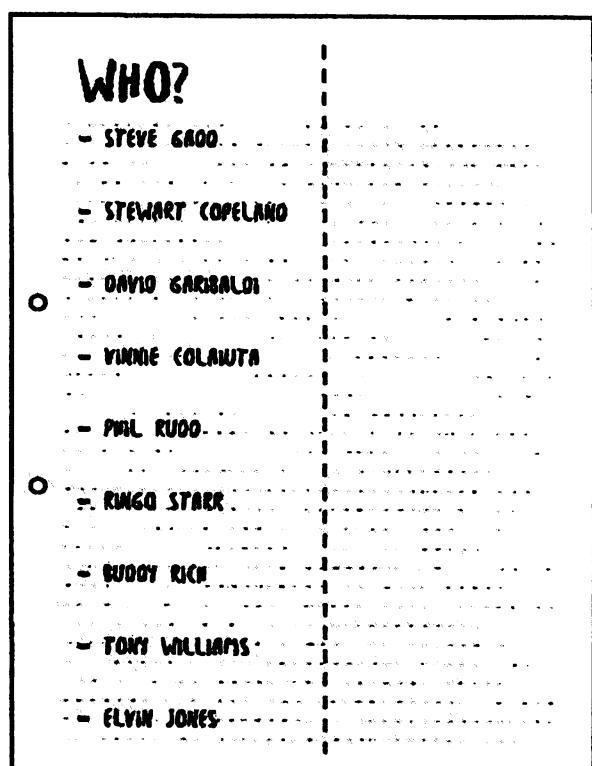
明白了吗？太好了。

现在，你有没有把它们都写在了左边，像这样：

Guitarist example:



Drummer example:



如果是这样的话，太好了！那么每个名字的右边应该还有一些空间，对吗？很棒，我们继续。

你的"为什么"清单

接下来，我希望你将注意力集中在一个名字上，然后写下一个或两个特质，也就是你最初为什么写下他们的原因。以下问题可以帮助你开始：

- 为什么这个人是我的最爱？
- 是什么让我眼前一亮？
- 他（她）的演奏对我意味着什么？
- 我觉得这个人在某方面特别擅长吗？
- 我看到他（她）做过什么具体的事情吗？
- 他（她）真正掌握了什么？

请依次对清单上的每个名字进行重复这个过程，最终你会发现在左侧是名字（谁？），右侧是他们激励人心的特质（为什么？），就像这样：

WHO?	WHY?
- STEVE GADD	TIME & GROOVE VERSATILITY
- STEWART COPELAND	SOUND, PUSHY-FEEL, POWER COUNTERPOINT DRUM PARTS
- DAVID GARIBALDI	LINEAR PLAYING / FUNK DRUM PARTS
- VINNIE COLAIUTA	IMPROVISATION, REPERTOIRE DYNAMICS, TIMING ACCURACY
- PHIL RUDD	POWER, TIME
- RINGO STARR	DRUM PARTS > MUSICAL
- BUDDY RICH	TECHNIQUE
- TONY WILLIAMS	MELODIC SOLOING
- ELVIN JONES	ABILITY TO STRETCH TIME PHRASING & POWER DYNAMICS

Go!

明白了吗？太好了，我们越来越接近了！

如果你底部还有空间，就从左到右画一条线，否则就开始一个新页面。接下来，我希望你思考以下内容：

你的成长清单

让我们暂时忘记你的偶像，从你个人的角度获得一些想法，以确保我们拥有一份完整且有趣的重要特质清单。

让我们回到此刻你迄今为止的经历。试着定义你想要提升的领域，技术。不是练习，而是领域。一些很好的问题是：

- 你觉得自己想要在哪些方面成长？
- 你有渴望在某个领域有所提高吗？是哪个领域？
- 在特定的排练或演奏中，你是否遇到了一些困难？都有哪些？
- 其他音乐家给你的反馈和批评你觉得公平吗？
- 有没有一些事情曾经或一再困扰过你，例如录音或回放演出时？你是否觉得自己在某方面有技术上的限制？你是否觉得自己可以在某种音乐风格上更加有知识？把所有想法都写下来。不必担心是否困难或无法实现。

把它想象成一桌自助餐。所有的能力都摆在那里，一切都可以拿取，你可以选择自己喜欢的。完美的技巧。稳定的节奏和速度。你会选择吗？你会在你的盘子上放什么，组成一顿终极、完整的音乐品质盛宴：不论在这里你想到了什么，不论你觉得自己可以或应该在什么方面努力，请把一切都写下来。别担心，以后我们会整理好的。

现在请花一点时间，可以把书放一放，写下所有的东西。完成后我会在这里等你，我向你保证。开始吧！

欢迎回来！

第二步：转化为音乐品质

当涉及到艺术，特别是音乐时，让人感到美妙的一点是，艺术家本身的品质以及他在乐器上表现这些品质的方式，或者为了能够感觉到和听到这些品质所需的技能，往往会被融合在一起，形成独特的情感表达。

换句话说：当我们听音乐时，我们习惯将人的品质与乐器的品质联系在一起。

然而，对于我们的目的来说，当我们想要深入了解和改善我们演奏的某些方面时，这可能会让我们很难提出具体的练习。这就是为什么在这一步中，我们希望将我们为什么清单上的所有积极情感转化为我们在乐器上可以实际做的事情，以达到这种情感效果。所以当我们在清单上看到一个人的品质时，我们要去找到它的来源，或者是什么创造了这种情感。

人们会写下像创造力、个性、自信、兴奋、力量、清晰度、速度、个性化、真实性、自由、存在感、社交技巧、讲故事、精通等等的东西。

很好，那是什么让你有这种感觉呢？举个例子，创造力：这个人在乐器上是如何表达他或她的创造力的？他使用对比的音量吗？会产生不寻常的声音吗？他是否将其他风格的曲目融入其中？

或者换个例子：当你写下强大时，你脑海中有什么？是声音充满攻击性吗？还是他演奏32分音符的均匀准确？这是技术上的一些东西吗？还是音乐家在歌词中传递的强大信息？

记住医学上的一句话：正确的诊断是治疗的一半。无论是什么，我们希望得到一个具体的音乐品质清单，这些都可以在你的乐器上练习。当我们设计练习时，我们将把重点放在这些方面，以便你能在这些方面取得进步。

请听一下我和一个学生（A）之间在一个研讨会上的对话。

A：强大！

B：很棒的品质！但是你是什么意思？

A：嗯，太棒了；令人印象深刻。他让我震撼！

B：为什么？

A：嗯，听听他在这里演奏的东西，突然间出现了这么强烈的感觉！

B：为什么这么强烈？

A：没人预料到！

B：为什么？

A：因为之前都是低沉的——音量、动作——突然间，他看起来和听起来就像是有一颗炸弹爆炸一样！

B：啊，也许是对比？能够迅速从轻柔过渡到大声吗？

A：是的。

B：那么，力度呢？

A：是的，他完全掌握了力度！

啊，所以技术上掌控力度的声音。看看我们是如何从情感逐渐剥开，以便将其转化为我们可以在练习中实践的东西？

以下是一些我们可以进行工作的更多领域的例子：技巧、声音、乐句、节奏、打击、即兴创作、形式、曲目、风格多样性、音乐理论。

现在，有了这个理念，重新过一遍你的清单吧，如果你还没有这么做的话。

开始吧！

我的品质清单如下：

- 时间感
- 节奏感
- 音色
- 技巧
- 独立性/协调性
- 音乐感

这是我关注的六个领域，但你不必完全照搬我的。你可以自己选择，但最重要的是你要把这个清单变成你自己的。它必须是属于你自己的，因为你需要找到你为什么要坚持的理由。不要让它太长；五到八个项目就足够了。

问题是，如果你在这些领域每一个方面都能达到10分，你会对自己的演奏完全满意吗？这会让你作为一名音乐家能够做任何你想做的事情吗？你知道这些领域分别代表什么意思，对你来说意味着什么吗？为什么你写下了这些？

这是你最后一个机会，也许你可以添加另一个品质，进行微调，或重写一项。

明白了吗？

做得很好；这真是了不起！你组织了一个完整的品质清单，它将作为一个目标，确定“你想成为什么样的人”。寻找答案的第二件事是：与此相比，你目前处于何种位置？

B: YOUR CURRENT LOCATION 你现在的位置

对于大多数音乐家来说，关于练习的定位感是新的，尽管当他们在生活中想去其他地方时，这个信息被认为是至关重要的。

想象一下你在一个城市，并不是很清楚自己所处的位置，但是你知道你想去的地方。假设你有一张准确的地图，你仍然需要先弄清楚你在哪里，对吧？如果你不知道你在哪里，你将无法充分利用地图，并确定在下个转角右转还是左转。

我的旧GPS设备曾经向我展示了这个原则的重要性。我住在德国的汉堡，我预订了柏林的录音会场，这是一个三小时的车程。所以我把录音会场的地址输入到我的GPS里，开车前往，然后到达后关闭了GPS。在返回的路上，我能够自己找到路线，所以我完全关闭了GPS。

第二天早上回到家，我有一个地方要去汉堡。我知道地址，虽然不确定确切的位置，但我认为距离不会超过半个小时。所以我打开了GPS，输入了地址，等待指示。导航系统说，“三个半小时后到达，请左转。”

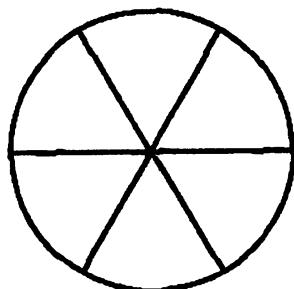
什么？我差点心脏病！我想，“哦，天啊，我会迟到的！”但大约五秒钟后，GPS出现了闪烁，然后说：“15分钟后到达，请掉头。”

那么，发生了什么？GPS地图错了吗？没有。它不知道去哪里，地址错了吗？也没有。然而，它需要一点时间来弄清楚我实际上在哪里。它以为我还在柏林。

你看到这有多重要了吗？这就是为什么系统估计整个旅程需要三个半小时，并告诉我左转的原因。一旦它知道我实际所处的位置，就能显示出最短、最快的路线，如：“对不起！一直直走然后右转，你只需要15分钟就能到达。”

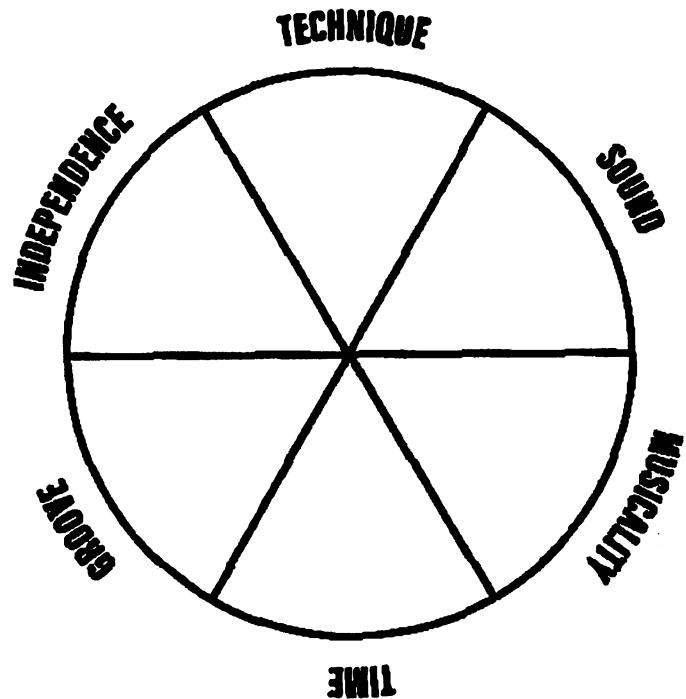
这就是为什么不仅要知道你的目的地（你的最终品质和能力清单），拥有一张好地图（各种练习、工具和策略），而且要了解你目前所处的位置的重要性。这就是我们现在要做的事情。

摆好饼



看看这个东西。通常被称为饼图。如果你更喜欢咸的东西，你也可以把它想象成一张已经切好的披萨。

我希望你能把你的饼切成和你的“为什么”清单上的品质数量一样多的均等大小的片。例如，我列出了六个品质，那么我的披萨会有六片。然后在每个片上标注一个你的“为什么”品质，就像这样：



现在，我希望你把所有线交叉的中心视为0，饼图的外部（或者如果你愿意，也可以是比萨饼的边缘）视为10。因为现在我们想要单独看待每一个品质，并在0到10的尺度上评价它们，0代表没有，10代表最大或最好的状态。

评估/想象 - 10是什么意思？

非常重要的一点是你不要草率行事。为了使这个练习有效，你真的需要想象一下10会是什么样子。在那里生活一会儿，探索这个“10的世界”会是什么样子，想象所有包含在其中的事物。否则，你整个评分会失去准确性。

这个过程中的一些重要问题有：

- 这个领域包括哪些要素？
- 如果我在这个领域达到10，我将能够做什么？
- 为什么我还没有达到10？有什么缺失？
- 在这里我能希望的绝对最大值是多少？

一个快速的例子

让我们以我选择的“声音”品质为例。我坐下来想象一下对我来说10在这个领域意味着什么。

动态。我想能够演奏非常大声和非常安静的音乐。对比有令人震惊的效果，我经常对那些在动态控制方面我认为完全掌握的音乐家感到惊讶。所以这将是从超级安静到超级大声以及介于两者之间演奏我的曲目的技术能力。

- 拥有通过乐器产生不同音色的能力和曲目应该包含在其中。
- 设备/器材 我对自己的设备了解吗？我对声音有多少控制力？对我作为鼓手来说，这意味着乐器的选择。
- 调音 我能够稳定地调整鼓的音调吗？我能根据不同的音乐风格或困难的现场情况来调整音调使其听起来好听吗？
- 录音和工程。我能够在不同的音乐厅调整演奏，以便录制到的音频与我的期望一致吗？

我还可以继续列举，但我认为你已经了解了我的意思。我只是想鼓励你尽可能完整地定义这些品质，因为这对你的评分会有很大的影响。我曾经指导过一个学生也将“声音”列入了他的清单，但当他考虑到声音方面的演奏时，他给自己评了7分（0到10的评分）。但当他意识到自己没有考虑到混音、工程和调音时，他决定把这些也包括在他对“声音的最终愿景”中，最后他的评分是3分。然而，他很高兴他把所有这些重要方面都添加到了他对声音的新定义中，并且他甚至想出了一些关于如何解决这些问题的想法。

所以，首先深入思考这个品质或领域对你来说真正意味着什么，然后相信你的直觉为自己分配一个感觉正确的评分。你现在处于什么水平？从0到10分的完美水平？

但在你开始之前，这里有两个专业提示可以节省你的时间。

故障排除：别给我5分！！

因为我可以读心，所以我先提醒你：评估分数时请避免使用数字5！我知道这很诱人。你的大脑想玩得保险，会想：“嗯，可能还有改进的余地，也可能会有下降的风险。嗯！就给个5分吧！”

在这里要小心。这是一个模棱两可的数字，是一个“我不太确定”和“我不想作出决定”的数字。请下决心！在这里问问自己一个很好的问题：“在这方面，我更像是3还是7？”然后选择你感觉最好的那个，尤其是如果你发现某个领域打了4分，另一个领域打了6分，又有一个领域打了4分。这并不是说你不能在两个或三个不同的领域给自己相同的评分；它必须对你感觉正确。我只是要鼓励你要尽可能勇敢和准确。

尽可能多地展示多样性和具体性

如果你有很多相同的评分，请思考一下它们是否确实在你的感觉上完全相同。或者你可以更具体。不要给三个领域都打4分，而是可能一个是3分，一个是4分，另一个是6分！或者，唉，随便一个5分？是的，现在你可以用5分，只要其他数字大部分不同。

我知道这可能有点难以理解，所以试着玩得开心一点。在这里不百分之百确定是很正常的。我在一个敲击鼓营中的一个参与者问过：“但是如果我选择了错误的数字呢？如果我完全错误地评估了自己，然后整个系统就不起作用了怎么办？”

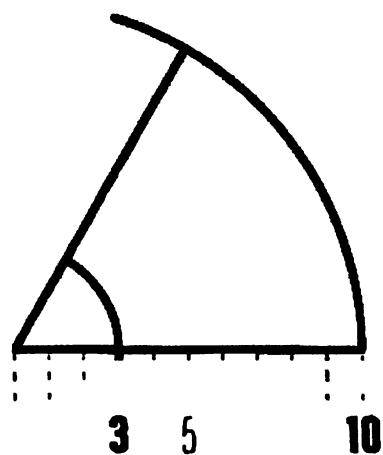
这是很人性化的一件事。多年来，我们从未对我们的演奏能力进行过详细分析，当我们最终这么做时，突然间，在某个领域给自己评8分还是7分就感觉像生死攸关的决定。放松一点！深呼吸！这里并没有真正的失败。你的创作将会不断发展，虽然你肯定不需要经常这样做，但你当然可以在任何时候根据自己的感觉进行更新。

我只是想说明一下，最重要的是要将这看作是一种工具，达到一种目的的手段。当你坚持下去，你很快就会看到这将导致一个非常具体的练习计划。

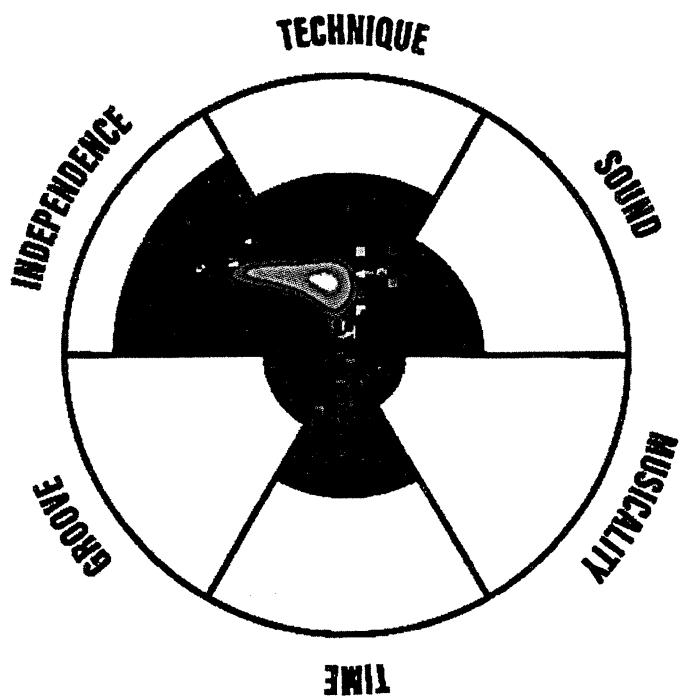
此时，我敢打赌你在想：“好吧，好吧，贝尼，我明白了...现在我能够把这些数字分配给我的特质了吗？”是的，你是对的。简单地重复这个过程，针对你列表中包括的每个领域/特质/能力来进行。一次考虑一个，在几分钟内想象一下如果是10分，它会是什么样子，会有什么感觉，如果某人在这个领域达到10级，那么他或她将能够做什么或演奏什么样的乐曲。然后根据这个标度给自己评分，最多10秒钟。你在10秒钟后的评估与你在10分钟后的评估一样有效。所以就去做吧，然后进入下一个。整个过程不应该超过5分钟。

现在就完成这个练习，然后回复我。开始吧！

当你确定了你的分数后，想象一下在每个饼块的X轴上有一个0到10的刻度（当然，5是中间位置），然后在饼块内部画一条弧线，以创建一个较小的楔形，如下面这个例子，表示评分为3。



太棒了！最后，从中心点到你画的弧线将饼块填满，使较小的楔形区域上色。就像这样：



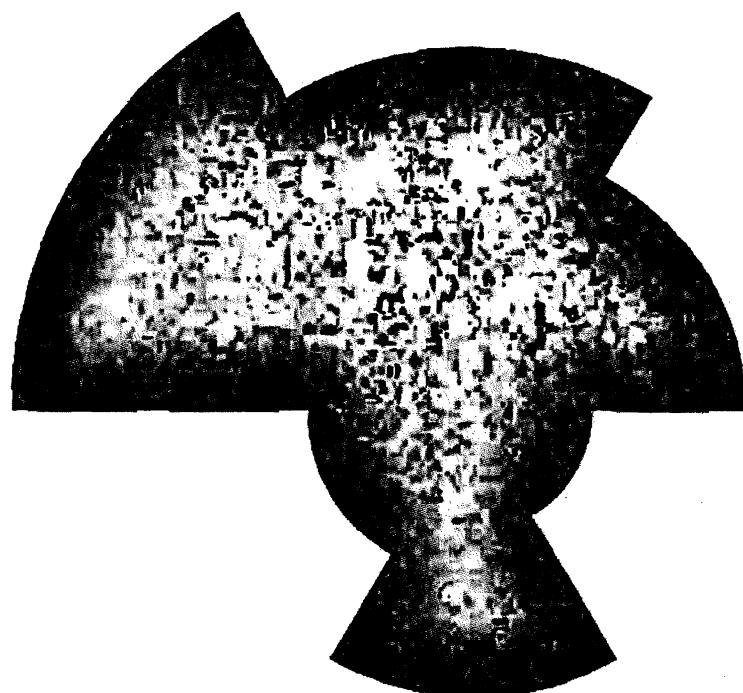
现在，你的饼图告诉你什么呢？

1. 你的能力平衡

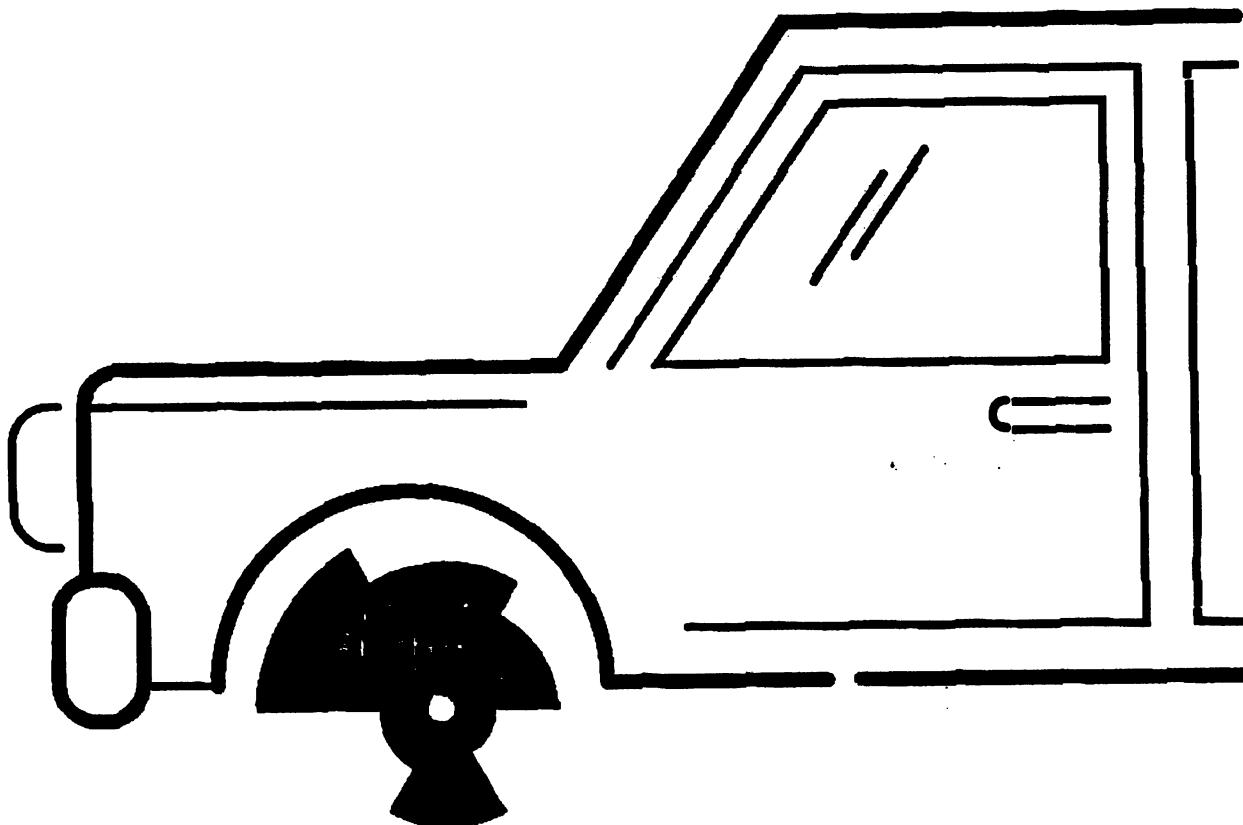
好问题！也许你正在想，“贝尼，我想要更有效地练习我的乐器，现在感觉像上了一堂绘画课！我知道，请耐心一下，很快你将能够看到这其中有一定的方法。你做得很棒！”

毕竟，这是相当了不起的事情：也许你是有史以来第一次对自己在音乐表演领域的实际水平有一个全面的概述和评估。很少有音乐家能够这样说。你已经做得很好了！

现在我们来看一下这个东西的形状。



只是为了好玩，把你的饼图想象成车子上的车轮。



你的饼图当成轮子装在车上会怎么开呢？如果你的饼图和我的一样，那肯定会变成一次十分颠簸的行程。它会使得车子在最慢的速度下上下颠簸不止，在高速公路上更是会四分五裂、四散飞溅。这个例子让我们看到，在你的游戏中，你能自由表达自己的程度，以及你能否轻松地接触到自己的创意和曲目。说实话，当我的轮子看起来像这样时，我在即兴演奏中就感受到了同样的颠簸和解体感。

而这也并不奇怪，因为这个图像清楚地展示了我技能中存在的巨大空洞，而当时我对此并不自知。这些空洞就像是音乐中的绊脚石，可能导致我在演奏中失败，或者至少迫使我以为不那么优雅的方式进行音乐创作。通常情况下，这意味着你在演奏时需要频繁地思考和修正，整个表演变成了不断进行救火的状态，远离了自由演奏和享受音乐的本意。

2.原因和结果-好消息

看看得分最高的领域，或者是最大的楔形。明白了吗？好！现在，看看得分最低的领域，或者是最小的楔形。将这两个极端进行对比，我想请你思考一下为什么是这样的，可能发生了什么。很可能最小的楔形是因为你在这个领域花费的时间和精力比起你最擅长的领域少对吗？

我们可以从这中学到一些东西：首先，无论好坏，你都对这些领域的分量负有责任。你关注强项，所以有了成果。可能是你对某些主题深感兴趣，有更多的资源可用，或者你只是喜欢练习那些东西。而在你的弱点领域，很可能正好相反。你在这里并没有付出太多，或者至少比起你感到自信的领域少得多。

但好消息是：这都是因果关系。你的关注和时间是原因，而你的技能水平是结果。这意味着，如果你在弱点领域加大了关注，就像你在强项领域所做的那样，你将开始看到相同类型的成长和进步。简直像是魔法一样！除非...

3. 错误的策略？

这种情况比我上面所描述的较为罕见，但仍值得一提。当你可以诚实地说，在一个小领域里花了很多时间，甚至可能比在你擅长的领域花的时间还要多，却没有任何成长，那么就是时候正视这个事实了：你所做的事情，无论选择了什么道路，都没有起到作用。

思考一下你的方法和使用的策略，然后进行改变。如果你想看到不同的结果，你必须提出不同的问题，尝试之前未曾尝试过的事物，寻求新的建议，调整我们的技巧，不管是什 么，都要去做出改变。借用亨利·福特的话说：如果你总是做你一直做的事，你将永远得到你一直得到的结果。

运用自己的判断力，对自己要保持诚实，谨记，在某些领域中，只是没有投入足够的时间和精力来取得结果更为常见。

但是，回到我们的披萨和馅饼上来吧。恭喜！现在我们对于我们当前的处境已经了解了不少，我们已经准备好进入下一步了。

C: THE NEXT STEP 下一步

太棒了！你已经把自己置于一个位置上，从现在开始，你对于练习什么材料和哪些乐曲的选择不再需要受传统、老师偏好、材料可得性或最新社交媒体炒作的影响。因为现在你更加了解自己的兴趣所在、你所重视的音乐才艺，以及你目前的能力水平。

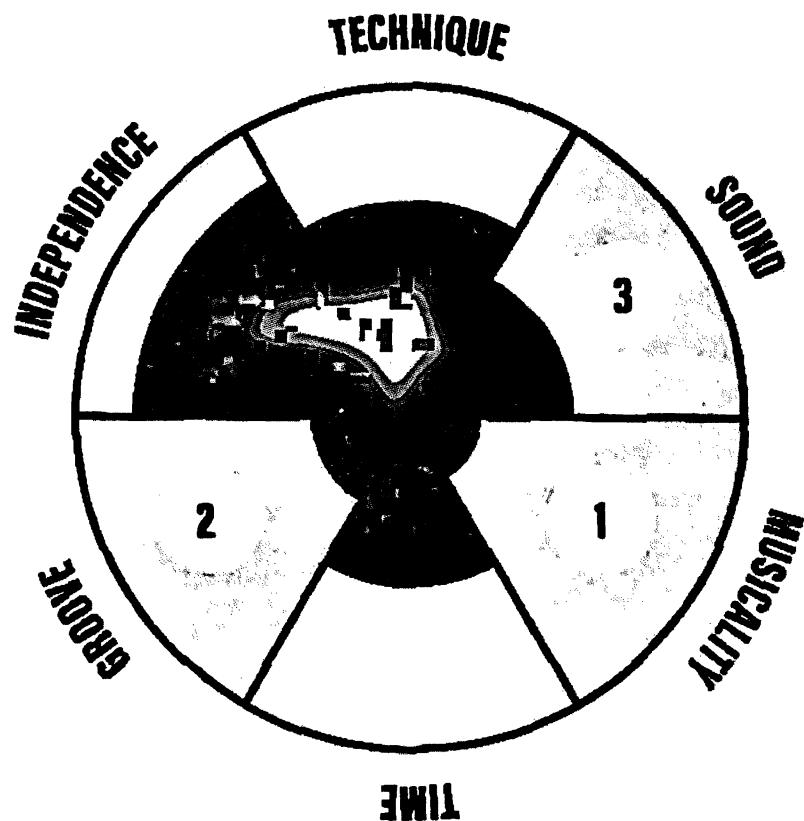
既然我们现在知道你目前的位置以及你想要达到的目标，我们可以进行评估，确定如何从现在的位臵走向你想要的地方。这非常重要！

优先事项

那么，我们如何决定下一步该做什么呢？通常答案在于设定优先事项。但正如生产力专家戴维·艾伦所说，你并不是真正地设定优先事项，你已经有了它们。结合对“此时此刻”的全面了解，对我们试图解决的问题以及我们想要达到的目标的完整概览，你会清楚地感受到首先需要解决什么。

在这个问题上也是如此。我们不想一次承担太多的事情而感到过载，所以让我们在一段时间内将其限制在三个项目上，以最大程度地推进我们的进展，并避免过度分散我们的精力，正如在专注章节中所讨论的。

因此，我们将专注于接下来的三个月里的三个领域。是哪三个呢？很简单！只需挑选你的“馅饼”中最小的三块，并将它们按照无特定顺序进行编号，就像这样：



解决问题

如果我有两个评分相同的领域怎么办？

你可以回顾一下我在确定评分过程中分享的故障排除提示，或者你可以通过以下其中一种方式来处理这个问题：

- 重新思考这两个领域，并选择那个更迫切需要改进的领域。
- 抛硬币决定选择其中一个。

下一步

实话说，会有什么问题呢？多亏了您迄今为止所做的所有工作，无论哪种方式，您都相当安全。请记住，您已经将所有的“饼片”都确定为需要重点关注的重要领域，然后在仔细检查后，您将其缩小到可能需要最多努力的两个领域。既然我们必须从某个地方开始，并且在我们取得对前三个领域的重大进展后再回过头来解决剩下的领域，一切都很好。

这是关键时刻。所以，您现在已经有了三个领域：非常棒！接下来，我们将着手为每个领域设定一个明确的目标。

确定您的三个月目标

“目标是带有截止日期的梦想。” —— 拿破仑·希尔

希望变得更好与真正开始行动之间的区别在于设定目标。为此，我们需要准确地定义我们想要在什么时间内实现，或者换句话说，就是设定一个截止日期。

对于每个目标，我建议从现在开始设定一个三个月的截止日期。为什么呢？

嗯，基于我的个人经验和多年与学生们一起工作的经历，我认为这应该是乐器学习中设定目标的“黄金时间段”。三个月的时间足够长，可以在您面临的最大挑战上取得进展，同时也足够短，不会让您觉得一直在做同样的事情。此外，它还会给您每隔几个月重新评估情况的机会。

我建议，即使您以前从未尝试过，也应该选择从三个月的循环开始，就像我在下面的示例中所做的那样。您会发现时间表中有一些缓冲时间。如果在三个月结束之前已经实现了其中一个领域的目标，您可以简单地更加专注于其他两个领域（它们可能需要）。另一方面，如果在三个月结束时您尚未达到所有三个领域的目标，您可以决定给那些有需要的领域提供额外的时间。

但在这三个月里我们应该做些什么呢？

SMART公式

接下来，我们将明确在接下来的三个月中每个领域我们想要做什么。我们想要写下谁将在什么时候以及在何种程度上确切地做什么？

这里的想法是确保您的计划尽可能清晰和具体，以便为您提供一份行动路线图，并监督您的进展。不要跳过这一步！如何定义这些目标至关重要。它可能决定您是否能够保持动力继续前进。

我想向您介绍一个非常有帮助的公式，您可以将其用作一份检查清单，以确保您的目标具备所有必要的元素。它被称为SMART公式，并且能够使您写下目标变得非常简单明了。以下是每个字母代表的意思：

S = 具体的 (Specific)

M = 可衡量的 (Measurable)

A = 可行动的 (Actionable)

R = 现实的 (Realistic)

T = 有时限的 (Timebound)

S代表具体的

能否更具体一些呢？

您必须清楚地定义您想要做到的准确事项和程度。在这里，问题是：它是什么，以及您想要以什么样的质量去完成它？在表演时，听众会听到什么？您能够作出符号标记吗？它是作品的一部分吗？是您可以通过练习来掌握的声音品质吗？您能够在途中制作录音，并在以后进行比较吗？

M代表可衡量的

您能够衡量前一部分中定义的具体事项吗？

如果在目标中使用了更快或更好之类的词语，请进行转化。那是什么意思？您如何衡量是否更快？更快多少？做一个决定。给出速度名称，定义“更好”的含义。您如何听到自己在所选的领域达到了更高的技艺水平？录音中的哪些元素会展示您的进步？

A代表可行动的

- 这一点通常被忽视，或者可能与“现实的”混淆，接下来我们将谈到这个问题。但是可行动意味着不同的东西，它可以分为两个主要问题：
- 从资源的角度来看，您是否真的能够在您设定的截止日期之前完成这件事？例如，如果您想在2月25日晚上11点在钢琴上演奏一首特定的音乐，但那天您要出门旅行，那么这个目标就不可行。
- 它是否在您的控制范围或影响力范围之内——您是否能够真正做到这一点？例如：我曾经指导过一个乐队，他们将目标定义为“赢得乐队比赛”。我解释说这不可行，因为他们是否赢得比赛最终不在他们的控制之下。他们无法预测哪些乐队会参加比赛或者评委的口味。因此，我们根据他们的目标重新制定了计划，目标是做出一切力所能及的努力，使他们的乐队最有可能赢得比赛，这是他们可以控制的质量标准，无论如何，这是无人能夺走的，而且他们会为此感到自豪。

这就是可行动的意义：过程和结果在您的控制之内。如果您的目标取决于他人的行动，那将导致失望并可能导致受害者心态。目标并不是希望别人为您做好事或为您的最佳利益行动，而是关乎您自己——激励自己并对自己负责。

R代表实际可行的

你设定的具体且可衡量的目标是否在设定的截止日期内是实际可行的？

如果感觉不太可能实现，你可以减少工作量直到变得可行，尽管我建议你尝试一下，并在最初的直觉建议的基础上稍微提高一点。最理想的情况是，目标能够推动你超出舒适区一点，但又不至于变得难以达到。这样一来，即使失败了，你也会比你认为自己能达到的目标更进一步。

通常情况下，当你觉得目标不太实际时，你可以调整的另一个变量是截止日期。然而，在我们的目的下，请不要这样做。在EPM系统中，我们总是试图将截止日期设定为三个月之后，并调整目标的具体内容，直到它们看起来实际可行。你需要有一个有限的时间范围，以便你能够进行分析和庆祝。如果你开始改变目标，就会破坏截止日期所带来的积极推动和权威性。

T代表时限

这仅仅是指截止日期。要指定你将能够达到（并记录）你所定义目标的日期和时间。

选择一个日期，从现在起三个月后，并指定一个具体的时间，将您根据您的能力把任务表现得最好的录音，以便与您的目标以及起始点进行对比和衡量。

EXAMPLES OF 3-MONTH GOALS 实际案例

希望你已经对SMART公式如何帮助你明确目标有了一定的了解。根据我的经验，有两种基本的方法可以应用这个公式：1) 选择一个已经相当明确的标准练习；或者2) 从零开始设计一个定制的练习或任务，或者至少对这样的一个任务有清晰的想法。

让我举个例子来说明每种情况。

在第一种情况下，当你选择一个具体的音乐曲目或将某个特定的练习或练习曲作为你的目标时，非常直观。假设一位钢琴家希望在编排上改善协调和独立性。他的SMART目标是：

10月25日下午4点，我将以135 bpm的速度录制Chick Corea的《儿童之歌18号》，并配以点击声。

乐谱中的音乐片段定义了他将要演奏的内容；为了进一步明确，他还包括了速度（使其具体可衡量），以及他将在何时进行录制（有时限）。在写下目标之前，他查看了自己的日历以确认在那个时间他将有钢琴可用并且能够进行录制（现实可行）。

在第二种情况下，这是一个鼓手的SMART目标，他希望改善他的手部技术：

4月14日下午5点，我将录制《鼓的语言》书籍第19页的练习，速度为80 bpm。每个音符：在唱出“chid”（四分音符脉冲）时，连续演奏8小节，然后再进行下一个练习，不停止。

看到这个例子明白了吗？但是正如我之前提到的，这并不意味着你只能以传统的练习和作品为基础制定目标。事实上，我认为SMART公式最好的一点是它向我们展示了即使是模糊的想法和愿望也可以转化为引人注目且可衡量的目标。

真实案例：与Sam的金属乐风鼓手的经历

为了进一步说明，我想向大家介绍Sam。他热爱金属乐，并且曾作为嘉宾参加了我的鼓营。我向每个人展示了SMART公式，并鼓励他们提出自己的目标，无论是来自书籍还是其他来源。我仍然清楚地记得他的第一个尝试，我问他是否可以将他的目标和随后的对话作为一个例子。他向我保证，他会喜欢这个例子，并与我们一起欢笑。所以，这是他写下的。准备好了吗？

“超快的双踩!!”

好的，你可能会同意这个目标并不是很具体。因此，也无法衡量。此外，它没有设定截止日期，也无法猜测它是否现实可行 - 更不用说它也没有说明会有人来演奏。

同样，一个好的出发点是：谁会以什么方式、何时、以及以什么质量来完成？

让我们根据SMART的要求对此进行检查，我相信你会对结果感到惊讶。

具体且可衡量的目标

Benny: 首先，你将在低音鼓上演奏什么？连续的16分音符、32分音符、六连音或其他具体的模式？

金属Sam: (抬头，思考片刻，模仿着机关枪的声音) 就是16分音符吧...我想。

Benny: 很好，那如何演奏呢？一只脚到另一只脚？从左脚开始还是右脚？

金属Sam: 是的，一只脚到另一只脚...所以是单音符，从右脚开始。

Benny: 很好，双手怎么办？

金属Sam: 刚开始的时候，也许我会独自练习...

Benny: 好的，这是个不错的想法，但我们希望定义出最终的样子。完成品应该是什么样子？在三个月后你想达到什么水平？

金属Sam: 噢，是的...然后在2和4节拍处强拍，右手在闭合踩镲上演奏。

Benny: 右手演奏什么？

金属Sam: (笑) 好啊，啊啊... (唱出来) 八分音符。

Benny: 太棒了，现在你想如何衡量“超快”？什么是“超快”——比你现在能演奏的快两倍？和你脑海中参考的某一首歌曲一样快？选一个速度，这样你就知道自己是否超过了它或者不够快。

金属Sam: (再次哼唱并将节奏敲到手机上的节拍器应用程序) 160 bpm。

Benny: 好的，那形式如何？你是单独演奏，还是伴奏一首歌？几小节，或者演奏多长时间？你会只演奏一小节就满足吗？

金属Sam: 不，不...我想演奏三分钟，所以像一首短歌一样，以四分音符为点击节拍。

可行性

Benny: 太棒了，我们快要完成了。你有一切执行所需吗？你有双踩、鼓套或低音鼓套装在家，以及用来录音的设备吗？

金属Sam: 有。

现实性

金属Sam: 嗯，你知道吗？我想将速度改为145 bpm。

时间限制

Benny: 今天是几号？计算三个月后的日期，并将你测试录音的确切时间安排在日历上。现在试着估计一下，这是否看起来现实可行。

好了吗？也许你已经注意到了，我们的SMART目标检查表的顺序可以改变，实际上并不重要，只要你符合所有的标准。事实上，我最喜欢的顺序是SMATR，但那听起来有点奇怪。

无论如何，让我们看看金属Sam的目标发生了什么美妙的转变。它从...

“超快的双脚踩低音鼓！”

变成了：

区域2：技巧/脚的技巧

在11月25日下午6点我会录制一段自己演奏的录音，速度为145 bpm，踩低音鼓的单音符（从右脚开始），左手在军鼓上演奏2和4拍，右手在闭合脚踏上演奏八分音符。持续时间为3分钟。

下面是一些经过SMART公式处理的不同乐器的目标示例

吉他 - 区域3：

节奏/准确性

在6月12日中午，我会录制。

用30 bpm的点击声弹奏《Son clave》，在2和4拍上没有任何静音，2小节有全部16分音符静音

16小节以下行拍奏起始

16小节以上行拍奏起始

吉他 - 区域1：乐句

在9月16日上午10点，我会录制：

以60 bpm演奏《我唯一的爱人》的旋律，并以不同音量弹奏每个音符
关注每个音符的意识-它如何影响旋律的弧线？

贝斯 - 区域2：音色

在9月30日下午2点：我会录制一段包含8小节八分音符的曲式，其中4小节使用apoyando技术，4小节使用tirando技术，同时在音色和音长上保持稳定，速度为90 bpm。

唱歌- 区域1：乐句/即兴

在9月15日上午11点：我将能够唱歌，录制下来，并在Melodine程序中进行比较：演唱克里斯蒂娜·阿奎莱拉的音乐片段（YouTube链接在桌面上，从3:32到3:37），速度为116 bpm，以便每个音符都能有明确的时间和音高-没有滑音/或勾音。

现在轮到你了！一个区域一个区域地思考一些能够展示你在这个区域真正取得进步的事情。你不需要知道确切地如何实现，但如果这是轻松自然的，它会是什么样子？这些是很好的问题，因为它们有助于你专注于并创造出一个优雅和成功的愿景。

在每个区域中选择一个目标，逐个写下它们，并使用SMART公式确保它们具备所有必要的参数。

LEVEL 3

开始吧！

太棒了，我们差不多准备好开始EPM实践课程的安排，以及一个快速的“启动”序列，帮助你进入一个明晰的思维状态，确保每个训练中你都准备好了所需的一切。但首先，现在是一个完美的时机，来了解一下EPM系统中我们使用的三种不同录音类型。因为我建议你在本章之后做其中的两种录音，所以让我们快速了解一下每种录音的重要性以及它们对你的帮助。

THE 3 KINDS OF EPM RECORDINGS:

EPM录音的三种类型

冷启动，从零开始和快照

冷启动：这是我们的“之前”的状况。在我们三个月的周期中，每个领域我们只做一次这种录音。这不是为了漂亮；而是为了真实。这是我们在目前尽力做到的地方，没有准备，没有稍微试一试，没有什么其他建议。我们希望真实地记录下你在三个月截止期的起点，以便作为参考。

设置你的节拍器目标速度，快速调整自己的状态，并进行录音！也许你会说：“但是，Benny，那是我的目标速度！我现在还不可以这样演奏-你让我选一个目标，要求我推动自己，现在我就这么做吗？！”

是的！我知道这感觉有点奇怪，但正如我所说的一样，这正是重点所在。这段录音将成为你在三个月后衡量进展的依据。因为在EPM系统中，我们不仅仅是对最终是否达到目标进行评估和庆祝，更重要的是我们真正关注的是进步的实现。即使你在三个月后还没有达到你的目标，通过这个录音，你仍然可以看到你所取得的巨大进步。所以不要等太久，也不要做什么准备。勇敢地行动吧！

从零开始

在三个月周期开始时，我们也会进行这一录音。不同的是，这段录音将记录下你在当前技能水平上的起点。

选择一个明智的起点，根据需要调整你的SMART目标，使其在当前阶段可以轻松实现（例如，使用“鲸鱼法”，选取一个较慢的速度，无论如何，确保你能够完成）。之后，当你完成一周或一个月的计划后，如果你开始对整个计划产生怀疑（就像我们有时候都会这样），拿出你的重新出发录音，你会震惊于你所取得的巨大进步！这是非常有力的，因为它不仅仅是一种激励、让你保持积极的思考方式，而是真实的证明，证明了真实的变化。

你曾经在山里徒步旅行过吗？你离开小屋继续沿着小路走，两三个小时后感到筋疲力尽。那时，你会怎么做呢？你转身回望，看到小屋在山谷中远远地像一个小点或是一个微缩的玩具房子。这时，你会体验到一种真实而可靠的自豪感和进步感。对每一步的付出都将变得更有意义。

快照录音

每次我们练习完今天的三个重点领域后，我们都会制作这些录音。它们将成为你下次练习的起点，并在你只凭本次练习就无法确定自己的进展时，提供证据。

具体操作如下：你刚刚练习了某个领域一段时间，感觉完成了。就在你准备休息并转到下个领域之前，在这个领域里你做一个“音频快照”的录音，来结束今天这个领域的练习。

在你让自己在练习室里感到舒适的时候，重新听一下上次的快照录音非常有用，可以唤起你的记忆并激发出改进的想法。这样，你就能够有信心地从上次离开的地方继续开始，不再需要依靠模糊的回忆或猜测。

保持录音功能性的指导原则

需要记录什么？对于这三种类型的录音，绝对不要录制整个练习过程；只录制你真正练习过的部分，并且只录制一次！当你只练习了歌曲的一部分时，只录制那部分就足够了。我们希望一目了然地看到我们练习的结果，而不是整个过程。否则，作为下次参考使用就会太浪费时间。这意味着这些录音可以只有30秒或1分钟长。

要说什么？总是大声说出日期和时间，将训练区域和录音类型命名出来，以便在你的练习日志中进行参考，并且说出其他可能有帮助的信息。如果你的书面日志整洁且及时更新，并且你按照计划进行，这些可能就不那么重要；但是根据我的经验，详细说明所有参数确实对你有好处。也许你以不同的节奏练习了，或者缩小了任务的范围？了解这些是很有好处的。

删除还是保留？在整个3个月的周期中，每个领域我总是会有三个录音，总共九个。我会将冷启动和从零开始的录音保留整个3个月周期用于参考。对于快照录音，我只保留上一次练习的录音。通常，我会将冷启动和从零开始的录音导出到电脑上，只在录音设备上保留快照录音。当重新开始今天的快照录音时，之前的录音会被删除。

总体而言，建议不要弄乱这里；你的录音应该是参考材料，当你需要鼓励或更新的信息时可以快速访问。如果你像我过去那样变成一个储藏家，只是堆积大量的录音，你就会变得麻木不仁，并且抵制回顾录音，最终使整个系统变得毫无用处。

THE EPM PRACTICE SESSION TEMPLATE

EPM练习模板：好的，那么我们的实际练习会是什么样子呢？这是一个例子：

可用时间：2.5小时

领域1 - 30分钟

录音/记录5分钟

休息5分钟

领域2 - 30分钟

录音/记录5分钟

休息5分钟

领域3 - 30分钟

录音/记录5分钟

休息5分钟

演奏：30分钟

EPM启动序列

你可以在每次练习之前使用这个序列。由于你（希望）完成了EPM系统的第2阶段，这个列表不会包含任何意外，但重复是技能之母，清晰是力量之源。

外部清除？ - 创造空间：

- 关闭所有可能的输入，将手机切换到飞行模式，关闭通知，告诉所有可能需要你的人，在何时他们可以期待你“归来”或再次可用。

- 为了在你的完整练习和演奏时间结束时提醒自己，设置一个闹钟提醒，以防你离开了现实世界。:-)

内部清除？ - 思绪整理：

- 在纸上写下任何让你分心的事情，不论是什么。所有的：“我应该，我可以...哦，我还需要...千万别忘了回电话...在这之后，我需要...” 将它们以任意顺序全部写在这个列表上。
- 折叠起来放在门前、钥匙链上，或者任何你确定会碰到它的地方。这样，你的思维将让你暂时远离所有那些事情，将所有的中央处理器都留给你的练习。
- 现在，确定你有多少时间（如果你还没有），并将其分配给演奏和练习。

准备好了吗？

支持材料 - 确保你有：

- 计时器
- 录音设备
- 日志
- 水
- 必要的器材 - 这可以是你的乐器、垫子、鼓槌、节拍器、乐谱，任何你今天练习所需的物品。

YOUR EPM PRACTICE SESSION

你的EPM练习会话

终于！接下来是：

你已经完成了启动序列？恭喜！坐下来，深呼吸一下。

检查你的日志，读取领域1的最后一次记录，并听听以前的快照录音。你在这里要做什么，到什么程度？（如果你这是你3个月周期的第一次练习，直接参考你的SMART目标；在取得任何进展之前，不要忘记先进行冷启动和初始记录。）

现在坐下来，启动计时器，然后开始行动。这是你的时刻-不再进行计划，不再去思考思考甚至是下一件事情，没有其他。只有你和任务。开始吧！放松进入其中，记住放松并不意味着失去专注。这是一个使用清单循环、鲸鱼法和“放松，重新聚焦”的时候。当计时器响起时，停下来。

现在问问自己，“我具体在工作或取得了什么进展？”快速记录下来。制作一个音频快照。记得说上日期、时间和关注的领域。不要太紧张。它就是它，你不必抽空去听它。在日志中写下任何值得注意的事情。你改变了速度吗？你有什么感觉？你做了什么？到什么程度？

...现在休息一下。设置一个休息时间的计时器。喝点水，伸伸懒腰，也许让一些新鲜的空气进来，或者跳上跳下几次。放松直到计时器响起。

现在专注于领域2。重复相同的过程。检查你的日志并听听最后一次录音。在这里要做什么以及要达到什么样的质量：启动计时器，然后开始行动，直到计时器响起。记录下你做了什么，并在日志中做笔记。稍作休息。

然后开始领域3。完成后，通常我会比较每个领域的快照录音和上一次的录音。我会写下所有值得注意的事情，然后擦掉上一次的记录。

现在，如果你安排了时间来演奏，就去演奏。只需演奏，随心流淌，玩得开心-你应该得到这个机会！

回顾

就是这样。

我希望你现在能看到所有原则是如何融入你的练习计划中的，而且它们现在为你服务，而不是你与它们对抗。我要向你表示祝贺！你不仅利用计时器、日志和录音设备为你的优势，而且你一路走来，从认识到分开演奏和练习的重要性，到改善你的练习环境和识别额外的练习机会。也许你已经通过时间记录练习，为重要的事情挤出了一些时间，并学会在每次练习之前如何防止干扰和中断。你接受了纪律的新定义，并确保它与你的动机一致，因为你没有从“我应该做什么？”开始，而是从“我真正想要什么，什么激发了我的兴趣？”开始。你设计了你的SMART目标，并根据你在音乐上所重视的音乐品质的能力平衡来设置优先级。我不轻易使用这个词，这就是为什么我将它保留到了书中的这一刻-但说实话，这不是太棒了吗？！

既然我们已经走了这么远，你可以继续进行自己的EPM练习计划，我想和你分享一些关于3个月周期以及之后的一些见解，这样你就能为可能出现的一切做好准备。

TIPS DURING YOUR 3-MONTH CYCLE

在你的3个月周期内的提示

坚持下去-你现在已经拥有了一切所需

现在，你在每个领域都专注于明确的SMART目标，很常见的是你可能会对以前的练习方式感到戒断症状。你甚至可能会开始怀疑，“这就是我要做的全部吗？真的吗？”是的，真的。你会完成这些事情，尽管只有这些事情。虽然“只有”这部分可能会让你觉得自己在做得少了些，但事实上，“只有”三个领域得到完成，从列表中划掉，并且安全地添加到你的技能库中远比短暂尝试了上万个东西要更有价值。你不需要在网上研究新的练习或被最新最吵闹的东西分散注意力了。

如果你真的在这方面有一种强烈的渴望，老实问问自己，你已经尝试了多少次并且结果如何？这一次，尝试不同的方式，坚持计划，努力去做，它会对你有所帮助。坚持下去！

对3个月进行分段处理

这非常有帮助。我所说的分段处理是这样的：

- 在第一个月里，揪出最困难的事情，逐一解决它们。前几周可能会感觉有些随意，只要你开始在这些孤立的碎片中取得进展就可以。
- 第二个月可以更有结构地整体了解你要完成的任务，不断发现尚未完成的部分，然后着手解决这些问题。这可能感觉像是前进和后退，但它使你能够在将所有部分组合在一起之前熟练掌握整体的一部分，这本身就是一个完全不同的挑战。
- 对于第三个月，这个“将所有部分整合在一起”的挑战可以成为主要的焦点。现在，你已经掌握了所有的部分，它们仍然需要无缝地协同工作。一个例子是钢琴家能够独立演奏一首乐谱曲目的每一行，现在专注于从一行过渡到下一行时的流畅性，而不会听起来像是一条小路上的颠簸或者打嗝。

随着时间推移，你会对自己在“我不知道从哪里开始，所有的都需要工作，一团糟！”到“我基本掌握了这个，但仍然会出现一些小错误，可能会影响完美的表现。”这个范围内的位置有所感知。关键是给自己一些空间来完成工作，通过聚焦于具有挑战性的部分，然后随着时间的推移，开始在实际的上下文中越来越多地测试，在最后需要符合你的SMART目标参数的情况下完成工作。

我在一个领域达到了目标，还有一个月的时间。现在该怎么办呢？

这是可能的。记住，我们的目标只能是估计。如果是这样，做得不错！我建议在其他两个领域之间分配剩余的时间。你也可以继续努力，在这个领域更上一层楼，但在此之前，请考虑以下三点理由。

你真的完成了吗？参考一下你在这个领域的SMART目标，进行一次完美的录音，展示你的技巧。也许它还没有完全达到目标。很多时候，玩家们可以把东西弹到理想的速度或者完成一首歌的一个段落，但仔细一看，仍然有一些不稳定。即使应该弹奏的内容已经到位，但音色还不够流畅或细腻。现在可以让你更深入地去做，以超过100%的努力，演奏得比你在3个月期限之前想像的更自如、更自信、更优雅。记住鲸鱼法则中的一条指导原则：“不要练习直到你能够弹奏它；要练习直到你感觉良好”。这意味着你真正地掌握了它。

假设这个SMART目标没有什么需要改进的了，你只是对自己的出色表现感到惊讶。恭喜！不，说真的，请花些时间庆祝一下，也许在听你的冷启动录音时开怀大笑，承认自己已经取得了多大的进步。然后真正将剩下的练习时间集中在另外两个领域上，因为谁知道呢？它们可能非常需要你的关注。

不要让它在角落里生锈。我曾经也有过这种情况。我早早地完成了一个SMART目标，把它放在一边，专注于其他两个领域，结果在3个月周期结束时，发现自己有点遗忘了。“我已经将它提高到一定水平，然后就把它忘了，现在它生锈了，我感觉很愚蠢，”我想到。

三个月的周期明天就要结束了，我该怎么办呢？

不要让这种情况发生在你身上。在专注于其他领域的同时，不时花些时间重新回顾你已经“完成”的目标，保持热度，做好准备，等待在终点线上录制所有三个领域的那一天。

THE 3-MONTH CYCLE ENDS TOMORROW.

WHAT DO I DO NOW?

三个月的周期明天就要结束了。
我现在该怎么办呢？

恭喜你，你已经走了很远！是的，我知道，事情可能没有按照计划进行得完美无缺，但我们已经到了这一步。最重要的是，你已经尽力而为，现在在截止日期之前，还有最后的机会解决任何问题。明天三个月的周期即将结束，你将会进行最终的快照录音，以对照你所写下的 SMART 目标。

如果你对自己与目标之间的进展感到满意，那么今天就利用这一天的时间，反复演奏并在明天的录音中达到最佳状态。理想情况下，录音过程中不会出现起停的情况，而是一次完美演奏练习的结果。把明天的录音所需的所有细节都当成今天，仔细演奏并找出需要关注的最后一点小问题。专注于改善你仍有改善空间的部分。

不要惊慌。该怎么样就怎么样，尽你的最大努力，忘记其他的事情。

MAKING THE DEADLINE RECORDING

OF THE 3-MONTH CYCLE

录制三个月周期的最后那个截止日

这一天终于到来了，而且与往常不同。今天不再是一个练习的过程，最后进行一次录音。理想情况下，你只需坐在乐器前。在开始录音之前，花一点时间明确自己将要做的事情，然后分别录制你的I区目标、II区目标和III区目标。就这样。

通常在录音之前，我会进行一次所有区域的全套演奏练习。但如果你非常专注且真的想测试自己的舞台表现，就放手一搏，不做任何提前准备就开始录音！

不要进行无数次的拍摄。我给自己设定了最多三次的绝对限制，不允许有停下来和重新开始的情况。让这次录音成为一个真实的表现，就好像你在专业录音班进行录制、在舞台上演奏一首乐曲或参加一次重要的排练一样。

我不得不告诉你，有趣的是……我已经做了这个工作20年了，但在截止日期前按下录音按钮之前，我仍会有些紧张。而且我喜欢这种感觉！这表明了设定截止日期并必须呈现自己工作成果的力量，所以好好享受吧。如果你也有这样的感觉，为自己在音乐练习中严肃对待表演这一方面感到骄傲吧。是不是很奇妙呢？

好了，万一你完全慌张了，提醒自己这仅仅是为了你自己。没人必须听到这次录音。这是你自己的秘密、你自己工作背后的故事。牢记耐克的建议，“只管去做”。

然后.....

三个月的周期已经完成

THE 3-MONTH CYCLE IS COMPLETE

三个月的周期已经完成

不要跳过接下来的这一步。庆祝一下！！

你已经实现了大多数音乐家只能梦想的事情。你分析了自己的现状，弄清楚了自己想要去哪里，并专注于你最想改善的领域。你记录了自己的进程，并实施了一些仪式和习惯来帮助你。

- 这是非常了不起的！你可以为自己感到骄傲。
- 通过回顾三个月前的“冷启动”录音，
- 再听一下你刚刚完成的截止日期录音。然后，
- 庆祝吧！是的，真正地庆祝一下。让它变得有意义，做一些你喜欢的事情。

深呼吸一下。

比赛结束后，就是下一场比赛开始前的时刻。

在德国，每个人都熟知传奇足球教练塞普·赫尔贝格的这句名言。它的含义是，当进球完成、比赛结束后，就是开始为下一场比赛做准备的时候了。

所以，在你有机会奖励自己并庆祝之后，这里有一些建议，帮助你为接下来的三个月的周期做好准备。让我们看看哪种情况最适合你。

我没有达到目标，现在该怎么办？

好吧，你没有达到目标。没关系，这在我进行这项工作的二十年中，几乎每次都会发生于至少我所负责的三个领域之一、有时甚至涉及到所有领域。

正如我们在确定你的SMART目标时所提到的，我实际上喜欢将我的目标设定为稍微有些挑战性。所以如果这种情况发生在你身上，不要担心。你只是发现自己并不是一个能预言未来的人。

再次强调，我们的目标只不过是最好的猜测而已，无论如何，它们都会对你有所帮助。最重要的是，它们为你提供了一个明确的路线图，以在这三个月中给你指引。只要你尽力而为，你仍然“在未设定目标之前所取得的成就之上有所失利”。

“对于大多数人来说，最大的危险不在于设定得过高而没能达到，而在于设定得过低而达到了。”

- 米开朗基罗

三个月的周期已经完成

现在你最适合哪种情况？

- 你感觉只需要更多时间才能在同一道路上达到这个目标。太好了！你可以在相同领域内接下来的三个月里重复设定这个SMART目标，直到完成为止。或者也许在过去的三个月里，你对这个领域有了更好的理解，知道了如果有更多时间的话，你会以不同的方式去做。你可以相应地调整你的SMART目标，并给自己再设定一个期限。
- 你觉得这不是正确的方法。你可能想停留在同一领域，但希望专注于不同的练习，因此制定一个不同的SMART目标。那很好，就这么做吧。
- 你在这个领域已经失去耐心，希望在下一个周期专注于其他事情。对于另一个“脆弱”的领域选择一个新的SMART目标完全没问题，但请确保不要过早或过频繁地选择这个选项。只有在你无法再忍受再尝试一次时，才真正使用这个选择。请记住，坚持你的计划是值得的，即使感觉像在做引体向上一样艰难。但是，如果你对在这个领域继续下去没有动力，选择专注于你擅长的其他领域将更加高效。

在这个阶段，没有对错之分。随意按照你的直觉去选择。然而，在早期阶段，我发现我和我的学生经常在不同领域之间跳来跳去。我发现有时候必须在同一领域内连续进行几个三个月周期。作为一个大致的指导，我认为值得相信自己的直觉，改变方法或方式，而不是目标本身。但是最终还是让你自己去判断。

我实现了我的目标，现在该怎么办呢？

首先，恭喜你！

以下是一些不同的情况，帮助你决定接下来要做什么。

1. 我取得了不错的成绩，可以进一步发展

很好，那就这么做吧！调整你的智慧目标，并将其提升到更高的水平。也许你已经完成了自己的目标，现在你可能想以更轻松、更有表现力的方式去做，或者你已经达到了期望的速度，有兴趣尝试更快的速度。勇往直前吧！

以上只是保持在同一领域内的一些例子，通过在某一两个方面进一步挑战自己，并且可以继续应用相同的参数。

2. 我对目前的情况感到满意，想在同一领域内专注其他事物。

好的，那就设定另一个智慧目标，展示你在同一领域内的进步，使用不同的练习来专注于该领域的其他维度或方面。

例如，如果你专注于技术，并发展了单击式鼓点，那么你可以尝试转向双击式鼓点的练习，仍然在练习技术，只是使用略有不同的练习，但仍然能够获得类似的感觉。

3. 我对自己的进展感到满意，想专注于另一个领域

或者也可以这样说：我感到厌倦，需要一些变化。很好，那就回到你的饼图，选择另一个“薄弱”的部分，为它制定一个新的智慧目标，然后开始行动吧。

请注意，我并不推荐每3个月就把你的饼图搞得乱七八糟。我最多每年做一次。然而，例外证实了规律。

我曾经有一个学生为了准备音乐学院的考试而全身心地致力于和我学习。除了练习乐器之外，他没有其他事情可做（真幸运啊，对吧？），而且每天都练习很多小时。在这种情况下，我们看到他能力平衡发生了迅速的变化，而且发现6个月前几乎没有触及的领域现在竟然比起一开始认为自己擅长的领域更像他的舒适区。

还有一个因素在这里起了作用，就是在你音乐旅程的早期阶段，你可以在短时间内取得巨大的进步。然而，随着你变得更加高级，你的能力趋于平均化，你可能开始看到变化较少。

无论你的旅程到了哪个阶段，都要去尝试一下。做出决定，相信它，并全力以赴。回顾一下你的“谁”和“为什么”列表，寻求灵感，并使用智慧目标扩展你的饼图，以确保它稳固可靠且仍然允许自我评估。此外，不要想得太多，直接行动！

WHAT IF...??? 要怎么办???

以下是一些我想分享的真实问题，希望能够让你感到安心，或者帮助你重新回到正轨。

我已经一个月了，但是我没有经常练习...现在感觉自己落后了，只想改变截止日期，重新开始。

不要这样做！比起为了追求完美而耽搁，行动起来更重要。我知道这很诱人，截止日期可能令人生畏，我们担心最后无法完美实现我们的目标。但事实是，这种做法并不适合你。相信我 - 我也曾经这样，我尝试过，并且偶尔我仍然会感到它的诱惑。说句实话，我在第一个月里有点懈怠，第二个月加快了速度，第三个月有点加班。这是可以接受的！但不要改变截止日期。

我在做，Benny - 我在练习并看到了结果！这很棒，但是我想念坐在乐器旁边没有计划，放松地玩乐的感觉。

好的。所以，你希望优化你的练习，而你确实做到了（恭喜！），但听起来你有点忽视了演奏这一部分。要么你优先考虑了练习，没有足够的时间去玩乐，要么你确实玩了，但忽略了对自己的内心对话的把控。换句话说，你像在练习一样批评和评判自己的演奏过程。回顾一下有关分离演奏和练习的章节，特别关注演奏的重点，以及如何对待和享受它。

三个月的周期已经完成

我一开始进展得很好，但后来因为太多其他事情而偏离了正轨，现在我又离开了正确的道路。

没关系-这种情况发生在最优秀的人身上。放松一下，重新聚焦，重新开始。最重要的是，不管重新开始多少次都没有关系；只要骄傲地认识到，即使你偏离了轨道，你正在重新回到正确的路径上。不要对自己进行评判，因为这是过程中的正常部分。生活中有时候会发生各种事情，事情会出现。只需要重新开始！这是最重要的一部分。也许你可以看看是什么原因让你偏离了正确的轨道，并想出一些解决办法，以防止将来再次发生。是不是需要安排更加一致的练习时间呢？再次查看你的日历，并向重要的人沟通你的优先事项。是不是让自己的日志或录音落后了呢？将它们更新至最新。是不是忘记使用计时器了呢？如果需要，贴个提醒便条，再次尝试。

等一下-还有别的吗？

有时候，在我们创建饼图、分析当下情况，并确定未来三个月的重点领域之后，会出现这种感觉。当然，这种感觉也可能在你还是一个新手，尚未向自己证明EPM系统之前的任何时候出现。也许你会有一丝微妙的压力，甚至略感失望。请允许我解释一下。我观察到，特别是对于习惯于从网络获得大量信息的音乐人来说，这种现象很常见。习惯告诉你，你总是需要寻找新的东西，才能成为你想成为的音乐人。似乎接受不断开放、不断寻找新的指导角度、新的练习方法、新的技巧，甚至是更好的捷径、在线课程，甚至是新的独特乐器，已经成为生活的一部分。

我必须告诉你一件你可能已经直觉到的事情：大多数情况下，你的进步将取决于你已经开始、思考过或从已有的书籍或资源中获得的内容。你只需要尽可能出色地去执行它，直到完成为止。想想你曾经购买过的所有书籍、你开始但还没完成的习题，所有那些优秀的建议却从未付诸行动。这些都已经过去了。从现在开始，我们将专注于计划、行动、进展和评估。这就是我们要做的工作。

为了改变一下，让自己感受到一种强烈的解脱。我希望你停止寻找新的事物。通过EPM系统，我们正在玩一种完全不同的游戏-寻找正确的事物。

CLOSING 结束语

当我考虑到我应该对你说的告别之言，我想传达给你最重要的建议，基本上可以将其归纳为两个要点。

1. 是的，我是认真的-请应用所有这些内容。

也许读这本书对你来说就像从一根消防水龙带喝水一样，但考虑到我真的想给你一个有效练习的硕士学位，我认为这其实非常简明扼要。令我反复惊讶的是，每当一个学生向我提出关于这个体系的挑战时，通常是因为他们忽略了其中一个或两个他们认为不是那么重要的要素。当我指出这一点时，他们会说类似于“哦，所以你真的是这个意思吗？”修正的结果几乎总是（很难避免显而易见的说法）：是的，我真的认为书中的每个部分都很重要，对整个功能至关重要。我已经尽力去除了所有的废话，并根据阿尔伯特·爱因斯坦的建议：“使其尽可能简单，但不能再简单了。”

2. 始终回到正轨

是的，正如我们在FAOs中已经讨论过的，有一百万种方式偏离轨道。不需要自责。应用这个体系或任何其他具有一定复杂性、涉及自我认知、改变习惯并衡量自己进步的系统可能需要几年时间。我向你保证，我把自己视为这个主题的永恒谦卑的学生。

我听过的关于这一点的最佳比喻与横跨大西洋的航班有关。看看这个：显然，当你乘坐任何商业航班，比如从法兰克福飞往纽约的航班-即使飞机准时起飞，并在预定时间的8个小时35分钟后准时降落-如果你分析这个“完美的航班”的航线，你会发现它在整个飞行过程中大约有95%的时间是偏离航线的。

为什么呢？因为就像现实生活中一样，会有意外的侧风、顺风和风暴，这可能迫使飞行员改道。但只要起初的规划是正确的，对目的地的理想航线是清晰的，这并不重要-飞行员会在可能的时候重新调整航线。没有人会惊慌，每个人都接受这种情况是正常的，这不会影响飞机准时到达预定目的地。

就像飞机一样，你不需要完全按照航线飞行；这不是你取得进步的方式。不要评判自己。意想不到的事情会发生。但你确实需要知道自己要去哪里，并设定一个航向，以便在需要时重新调整自己的方向并进行必要的调整，不断回到正确轨道。这就是旅程。

现在，你开始行动吧！建立你的EPM系统，并时刻牢记：用现在所拥有的最好的方式去做。如果你这样做，你肯定会取得前所未有的进步，并为自己感到骄傲。

OUTRO 写在结尾的话

到这里我们就结束了！你真的成功完成了这本书的阅读。

听着，我希望这本书能让你找到一条新的道路，你已经开始应用其中的原则。我真心希望你已经制定了自己的EPM实践计划，并开始了第一个三个月的循环。如果还没有，快点回去做吧！

我非常兴奋，迫不及待地想看到你未来的体验。我知道在开始之前，它可能会给你带来很多的计划和书写。但我毫不怀疑很快你就会感觉就像开车一样，你几乎不需要考虑你需要做的事情-系好安全带，发动引擎，转弯，加油等等-你只需要决定你想去哪里，然后用车子将你带到那里。

请随时回来阅读这本书。这不是你读一次就结束的那种故事。这个系统可能需要一段时间才能形成你的第二天性。所以把它当作一本手册，你可以一次又一次地返回来阅读。每次你会发现新的内容，因为你的意识和经验会让你发现一些有用的东西，它们比第一次看的时候更加有意义。

我相信你，很荣幸能够在整个旅途中担任你的导师。

如果你觉得这本书有价值，请告诉所有可能从EPM方法中受益的人。如果你能够考虑推荐这本书给尽可能多的音乐家，那对我来说意义重大。这样，我们就可以一起让练习成为一件有趣的事情，取得成果，最终帮助人们更好地理解自己，增强自信，创作出更好的音乐了。

欢迎随时通过我的网站www.bennygreb.com或社交媒体与我联系，我很愿意听到你取得的成功。

我期待有一天能够亲自见到你，无论是在我的鼓营、研讨会、诊所还是音乐会上。

在那之前，我真诚地祝愿你一切顺利。

A handwritten signature in black ink, appearing to read "BENNY GREB".

Benny

关于作者

贝尼·格雷布 (Benny Greb) 是当今世界上最受尊敬的鼓手之一。他不仅是几乎每一次重要的鼓乐节的头牌演奏者，还通过自己的诊所和鼓营在世界各地巡演。同时，作为一名作曲家和乐队领导者，他还有自己的乐队Moving Parts，该乐队赢得了著名的ECHO Jazz奖-相当于爵士音乐的格莱美奖。

除了在全球范围内举办鼓营，他还出版了两个最成功和备受好评的教育产品《鼓之语言》和《节奏的艺术与科学》，他还帮助创造了许多今天鼓手可以使用的签名产品。