

引爆精神革命的正向能量书

你比自己想象的强大

NOW ME

THE ANSWER IS IN YOUR HANDS

(西班牙) 马里奥·阿隆索·普格 / 著 李海燕 / 译



承受过许多悲伤，也曾迷失过方向，
只要活下来，你就还有希望，别放弃，你比自己想象的强大

哈佛大学最受欢迎的心理学课程

西班牙年度畅销书，全球热卖突破100万册！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



你比自己想象的强大

NOW ME
THE ANSWER IS IN YOUR HANDS

〔西班牙〕马里奥·阿隆索·普格 / 著 李海燕 / 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

《你比自己想象的强大》将告诉读者，我们比自己想象的更强大。我们只有按本我的样子构建我们自己，我们才能更有想象力，才能活得更有意义。

本书综合了医学、心理学和哲学的知识，以有助于我们在一切不确定性和复杂性中找到自我成长的最佳路径。这是一条关于成长和发展的道路，在其中，我们会渐渐觉醒，不仅能意识到我们在做什么，而且能意识到我们究竟是什么。

《你比自己想象的强大》是一个宣言。它意味着，你将宣布自己是一个独立的个体。你现在就要作出决定，成为自己命运的建筑师，开创属于你的未来之路。

Dr. Mario Alonso Puig; AHORA YO (ISBN: 9788415115786)

Athorized translation from the Spanish language edition published by Plataforma Editorial S. L., Mario Alonso Puig, arranged with YOUBOOK AGENCY, CHINA.

Copyright ©2010 by Plataforma Editorial.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Plataforma Editorial S. L 授权机械工业出版社独家出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有，侵权必究
北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-1309

图书在版编目(CIP)数据

你比自己想象的强大 / (西) 普伊 (Puig, M. A.) 著;
李海燕译. — 北京: 机械工业出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-111-46767-0

I. ①你… II. ①普…②李… III. ①自我意识-研究 IV. ①B844

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 102892 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 坚喜斌 杨 洋 杨 冰 版式设计: 张文贵

责任校对: 赵 蕊 责任印制: 刘 岚

北京中兴印刷有限公司印刷

2014 年 8 月第 1 版 · 第 1 次印刷

148mm × 223mm · 13 印张 · 1 插页 · 127 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-46767-0

定价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务 网络服务

社服务中心: (010)88361066 教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010)68326294 机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010)88379649 机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010)88379203 封面无防伪标均为盗版

“人类世界的救赎要靠人的内心，靠对世界的反省，靠谦卑的态度和人类的责任感。”

——瓦茨拉夫·哈维尔 (Vaclav Havel)

本书献给我的妻子伊莎贝拉和我的三个儿子，马里奥、华金和博尔哈。在我的眼里你们是那么可爱，可以启发我，帮助我成为更好的人。你们是我真正的老师，给我最大的动力，帮助我克服我的恐惧，突破我的局限。

献给我的母亲玛丽亚·西莉亚，她是一个集美丽和勇气于一身，接受并热爱生活的人。她是一个可以给人以启迪并且具有奋斗精神的人。

献给我的五位兄弟，他们是乔斯·玛丽亚、曼纽尔、胡安·伊格纳西奥、费尔南多和亚雷汉德罗。在人生路上有你们的陪伴，对我来说这是一件幸事，对此我总是心怀感激。

以此纪念我的父亲，他将永远活在我的生命里，给我支撑的根基和飞翔的翅膀。

以此纪念华金，一个我永远不会忘记的人。

目 录

第一章 无论树木如何千姿百态，仍然可以看出它的本质是木头 / 1

通常，我们或许不能改变发生在我们身上的遭遇，但我们可以改变我们处理体验的方式。当面对发生在我们身上的每时每刻的境遇时，关键是抱以完全不同的体验。

第二章 合气道大师 / 14

人经常会言不由衷，一方面我们说我们要改变，但另一方面，我们却不经意地抗拒会真正改变我们思考或行为方式的一切。

第三章 创造未来 / 24

我们对某个想法表现出拒绝、批评、躲避、反抗等方式，是因为我们不知道自身的真正潜力。出于这个原因，当我们设法让这些人生之梦最终梦想成真时，我们会感到由自我发现带来的巨大喜悦。

第四章 我们的内心不要颤抖 / 37

真正有怜悯心的人会理解，人类给自己和他人所造成的伤害，不是由于我们内心邪恶，而是因为我们生活在恐惧之中，我们觉得处于被束缚的状态，这让我们心胸狭窄、咄咄逼人。

第五章 让橡皮筋处于紧绷状态 / 44

既然我们已经决定了不会逃跑，我们不会放弃这个想法，为了避免痛苦，我们给大脑的唯一选择是运用智力和创造力，

来找到解决问题的方法。

第六章 恐惧是我的孪生兄弟 / 52

在对待我们的悲伤时，我们越平静、忍受的时间越长、越能够坦诚面对时，我们就越能深切而坚决地接收这新感受，我们就越会更透彻地理解这种新感受，我们的命运也会更好。

第七章 最好的和最坏的 / 66

我们可以采取的第一步是要虚怀若谷、积极热情地对待我们心中的所有的想法，不论富人还是穷人，这是一件极富价值的事情。我们的想法不是由我们拥有什么来决定的，而是由我们是什么样的人所决定的。

第八章 半瓶满和半瓶空 / 76

不正常的信念能够带领我们体验到完全不同的现实，所以我们看到的不是世界本来的样子，而是我们所相信的世界应该是什么的样子。

第九章 内心的神谕 / 90

如果一个人把危机看作是因为自己的失败或者不幸引起的，那么他是在破坏自己的天赋。比起解决方案，他更多地该考虑产生的问题。真正的危机是无能的危机。

第十章 对自由的恐慌 / 96

如果每个人都在内心深处觉得自己是环境的奴隶，那么当人们面对自由时会感到恐慌。这仅仅是因为他们的大脑认为这件事不可思议，甚至在很远的未来都没有实现的可能。

第十一章 从心态到高度 / 99

如果我们发现自己所遇到的情况，与我们想要寻找的不一

致，我们往往会产生排斥感，这会让我们不再去探索、了解、发现和学习。一般，人们会说生活是当你认为应该发生什么时发生的事情。

第十二章 转换语言 / 102

我说，“每件事都做好了”与“每件事都需要做”时，我看到的是完全不同的世界。如果我说，最重要的不是你如何跌倒，而是你怎么爬起来，我侧重于完全不同方面的现实。

第十三章 作为机器的人 / 109

当我们谈到自由，我们指的不是正常运作的自由。这种自由能让我们做想做的事情。我们所指的是自由意志，是引导我们做我们应该做的事情。

第十四章 精神潜能 / 125

从一些人的攻击行为背后，我们可以看到他们内心深处的不愉快，以及他们对感受被爱和被欣赏的迫切需要。

第十五章 一个新的地平线 / 131

只有充分的信念，我们才可以创建一个新的现实，可以使我们克服种种疑虑和怀疑。如果不相信有可能创建新现实，没有人会着手开始这一过程。有信念，才能有创建。

第十六章 真正的价值 / 140

面对这样进退两难的困境，要记住，比我们的智慧或知识更重要的是思想，因为思想管理我们的智慧，应用我们的知识。

第十七章 采取行动的时间到了 / 153

唯一的失败是当挑战曾乞求你更加信任你的可能性时，你没有这么做，你也没对这个美好目标的各个方面有足够的确信。

第十八章 神圣之地 / 161

强迫自己寻找其他人身上的美，这会让我们在潜意识里开始以一种完全不同的方式与他们互动交流。

第十九章 理想社会 / 170

我们每一天迈出的步伐很小也没有关系。重要的是，我们带着崇高的精神迈出每一步。

第二十章 战斗精神 / 179

我们既不软弱也不是奴隶，而是自由的生命。接受战斗的考验，历经沮丧、失望、身体和心理的痛苦，我们将缓慢而稳步地改造自己。

第二十一章 人生的调味品 / 183

我们应该开始认识到，我们是依靠我们的信念而不是我们的天赋生存的然后像狮子一样活着，更相信我们自己的能力、我们的个人优势和宇宙的力量。

第二十二章 想法创造世界 / 188

人类已经启动了两种探索，一种是让他感觉更舒服，另一种是让他感到更满足。

致 谢 / 196

第一章 无论树木如何千姿百态， 仍然可以看出它的本质是木头

“一个人必须创造机会，而不是等待机会到来。”

——弗兰西斯·培根（FRANCIS BACON）

我想借本章作为一个引子，对这本书每页的内容进行一个概括介绍。我想以这种方式在读者走入这片“树林”、深入探索每一棵树木之前，把整个树中的“木头”本质展现给读者。

我的预期目标是，我们在阅读本书的过程中，可以逐渐了解我们自身所具备的全部智慧、创造力和善意。尽管每个人都有巨大的潜力，但我们有时却难以接受自身的潜力或根本不知道如何激活这种潜力。正如每一粒橡子都有长成一棵橡树的潜力，作为人类的我们，也拥有进化、成长、实现自己的全部潜力。然而，这将需要我们彻底改变思考事物的方式。因为我们每一刻的心态都与我们对周遭事物的解读息息相关。只有当我们认识到，无论我们所面对的是哪种现实情况，我们都需要有创造性地将我们的能力付诸实践时，我们每个人才能达到个人发展的极致。

“我的预期目标是，在我们阅读本书的过程中，可以逐渐了解我们自身所具备的全部智慧、创造力和善意。”

因为有一些东西是我们无法传授给你的，所以我们只能协助你来发现它们。我们探讨的一些主题，需要我们仔细品读并认真反思，只有这样我们才可以在读书的这一时刻，领会书中所说的与我们息息相关的话题。当我从一个较高的角度来看人类时，我对人类自身和人类的创造力充满信心。当又聋、又哑、又盲的海伦·凯勒被问到是否有比看不见东西更糟糕的情况时，她却回答说“有”，比这更糟糕的情况是有些人的双眼虽能看见东西，却没有看待事物的眼光。我们看待未来的方式会影响我们现在的生活，这一点很重要，我们要铭记在心。因此，我们需要走到一个位置，当我们站在那里预想未来时，我们会感到满心欢喜和激情澎湃。毫无疑问，当一个人发现自己深处困顿之中，如与疾病抗争、失业在家或有一份看不到未来有任何提升空间的工作时，要做到这一点是特别具有挑战性的。让我们重复这一句话（因为这样做至关重要），在面对日常生活时，只有我们的态度发生深刻改变，我们才能展现出最好的自我。

鉴于上述内容，我们可以借用伟大的作家雨果在《悲惨世界》里的话来开启我们的探索之旅。《悲惨世界》是一部如此令人叹为观止的著作，无论是读过这本小说、看过这部电影或者欣赏过这部戏剧的人都不会对这个故事无动于衷。这位伟大的

作家说：“没有什么比一个想法的出现来得更强大”。如果我们的内心充满了那些只会让我们感到不安和沮丧的噪声，那么就没有人可以在生活中取得太大的进步。如果我们不能摆脱这样一个沉重的负担，那么我们就无法向一个新的机遇扬帆起航。因此，当我们感到沮丧之时，也是我们要爬起来、向前迈步之时。我们应该将无法处理现实状况的伤感留在身后，开始为自己的人生承担更多的责任。请不要再痴迷于探究糟糕的状况，因为现在到了要开始走上正轨、努力创造新的人生事业的时候了。我们必须走出挫败、无能和绝望的深渊（如果我们正处于这样一个深渊）。当人们被这些情绪困扰并奴役时，他们便无法看见曙光，因为他们只把目光投向了只能看到黑暗的方向。

低头看着地面和仰望星空的体验有何不同？我们都需要找到对我们来说真正有意义的参照点，使我们在日常生活中可以感到快乐、欣喜。

没有方向感的漂泊，只会给你带来挫败感，并让你错失良机。我们都知道，“不知道航向的水手，不会找到有利的风向。”当我们仅仅进行负面思考时，我们就会处于漂泊状态，而任凭“风”的摆布，这是非常危险的状况。因此，我们采取的第一步，就是摆脱限制我们移动的包袱，并提出一些与此相关的建议。

不再归咎于外部情况，因为这样做只能使我们感到气愤和不满。我们不仅要专注于我们拥有哪些天赋，而且更重要的是，我们如何利用这些天赋。我们不能继续这种状态，每天起床后

如行尸走肉一样心如死灰，只是苟且偷生地活着，而不是生活。如果我们不是满心欢喜地迎接新的一天，那么我们是在浪费可以生活得更充实，并作为榜样激励他人的机会。

我有一个很好的朋友，他在与莫桑比克某岛屿的福利机构合作时，对两件事情印象深刻。第一件事情是，疟疾和艾滋病的患病人数和死亡人数；第二件事情是，在这片贫瘠的土地上居民所达到的快乐水平。有一次，我的朋友问一个莫桑比克人说，“请告诉我，你遭受了如此大的灾难，你怎么还能看上去那么开心？”

“因为对我们来说，每天只要我们睁开眼睛，这就意味着我们还活着。这对我们来说，就是一件值得庆贺的事情。”这个男人很坦率的回答，引人深思。

如果我们无法接受“生活本来就是一个艰辛的过程”这一事实，那我们就真的是太天真了。有时我们应该学会面对那些艰辛生活中的教训，虽然它们令人难以应付。然而，通过提高并改善我们的精神和情感的力量，我们都无一例外地可以训练自己。尤其是，在我们常常感到忧虑和困扰的不确定和变化的时刻，这种最基本的训练可以让我们表现出最好的自我状态。这种训练将使我们能够接触到自己最深层次的内在。当我们深陷于混乱和困惑之时，当我们面对不确定性和变化时，我们会感到忧虑和困扰，这时最必不可少的训练就是将我们的最好的自我付诸实践。就是重要的情绪和精神力量出现之时。

通常，我们或许不能改变发生在我们身上的遭遇，但我们

可以改变我们处理体验的方式。当面对发生在我们身上的每时每刻的境遇时，关键是抱以完全不同的体验。这就是说，我们应该很诚实地面对自己。无论谁想成为自我意志的主人，他或她都要接受不断的训练。我们不要忘记，自由的代价是永远的警惕。

任何形式的训练，无论是身体上、精神上或情绪上的，要想使之有效，都不能单纯地把它当作一种义务而不投入感情，因为当我们面对第一个真正的困难时，我们就会想要放弃。

“通常，我们或许不能改变发生在我们身上的遭遇，但我们可以做的是改变我们对待遭遇的方式。”

为了使训练带来必要的改变，在训练中你一定要充满激情，这时，你会深切感知你将会从痛苦中解脱出来；在训练中你一定要满怀喜悦，你就可以感受到训练带来的结果。如果我们对于所做的事情缺乏兴趣，那么潜意识层面我们则不会作出改变，我们的意识层面也不会达到潜能的极致。

在我们的人生之路上，对有可能实现的未来的想象将作为重要的工具来取代恐惧、无知和懒惰的情绪。我们的自我认知告诉我们，如果我们决定做一件事情，那么我们就要以建立一个新的、更丰富的现实为基础，而不是只解决在特定时间里感知到的问题。这是一个更加令人兴奋的工程，这将让体内那些处于休眠状态和

需要被唤醒的能量运动起来。我们需要更加努力来实现我们的潜力，而不是受困于种种局限。有鉴于此，我们必须要学会与我们内在的本性建立链接，以比我们通常到达的层次进入得更加深入。超越表面的自我，就是超越曾经受到限制的和正处于制约中的自我。如果仅仅停留在这个外表层面上，就不能识别真实的自己、真实的他人、真实的主宰世界的基本事实。这种与我们深层次的自我的链接将带给我们灵感，带给我们思考的自由空间。这是以多维度来看待人和事物的必要的前提条件。这会超出我们通常所能够见到的情况。

如果我们在这条路上充满信心和耐心地前进，我们将恢复曾失去的这个链接，我们也将恢复我们曾失去的自由，我们将不再感到被遗弃和漂泊，而是感到辉煌和光明。如果我们想要接触到我们深层次的意识层面，我们要学会改变那种让我们感到渺小、微不足道、无能为力的心态。心态是我们如何判断事物，对发生在我们的生活中的事件如何作出反应的一个决定性因素。

如果想要修缮我们的精神层面，可以使用一些我们本身具有的资源，像智力、记忆力、想象力、注意力、生理机能和意志力。在我们的自我训练中，我们必须清楚地知道我们想要什么，而不是我们拥有什么。在澳大利亚有一个非常著名的高尔夫球教练，他教授盲人学习如何打高尔夫球。他并没有告诉他们挡在道路上的障碍，虽然这些障碍会让球在不应该掉落的地方掉下。他只是告诉他们旗的位置，让他们有信心可以轻柔并

精准地击球。

鉴于有一系列无意识的想法在不断地折磨着我们，使我们充满不安和怀疑。我们需要知道如何让内心不再出现这种不正常的声音，因为它唯一的作用是我们的脑子里充满噪声和疑虑。此外，我们必须明白，我们在进入“战斗”之前必须做好准备，在我们人类的内心中往往带有相互矛盾的情绪。如果我前进一步，又后退一步，那我就无法前进。必须有一个内部标准，使我们内在的所有力量都朝着同一个目标前进。人类自身条件里本来就有一些卑劣的素质，然而我们也有能力将这些低层次的素质转化为美丽和无私忘我的崇高品质。这不是让我们远离现实的蜕变，而是恰恰相反，它让我们从一个更广泛、更深刻的角度来贴近现实。

如果我前进一步，又后退一步，那我就无法前进。

虽然似乎现实的冲突看起来恰恰相反，但是，我们不要忘记真正的冲突来自我们的内心。无论如何我们都要掌管我们的内心，它的成败关系重大。我们的内心必须作出努力，因为我们只有获得自信心，我们才能在脑中培养我们矢志不渝的确定性，即无论阻碍如何，我们都会成功。在这场与个人成败的较量中，失败不是一个有效的选项。我们会犯错误，我们会摔倒几次，但与失败的次数相比，我们要设法多爬起来一次。也就是说，毫无疑问，这种新获得的力量会让我们远离失败。这样，我们就把错误转变为某种具有创造力的东西。

最后，在我们独一无二的个人内心发展过程中，我们需要学习如何在危机四伏、荆棘密布、惴惴不安中仍然可以自信满满、昂首挺胸。

全书共计四个部分，内容相互呼应，但每一部分也可以作为相互独立的个体。这些部分构成了我们所要创建（如果我们决定这样做）的一个新现实，为什么不称它为一个新生命呢？

想象给我们展示的不是这里有什么，而是这里会有什么。

在本书的第一部分里，我们要遵循的顺序是，我们将学习如何让想象力和注意力相互合作以产生对我们有利的作用而不是有害的作用，虽然这种有害的作用经常发生。具有创造性功能的想象力让我们进入的区域与我们平常生活的状况真是天差地别。正是这种性能让我们可以创造一个新的现实，而这个现实不是依赖于我们眼睛看到的而是依靠我们的想象获得的。正是想象给我们展示的不是这里有什么，而是这里会有什么。

通过运用有想象的创造力会带给我们喜悦和希望的感觉。在我们还没来得及考虑这个全新的和更加丰富多彩生活是否可以实现之前，这些积极的情绪会轮流唤醒我们沉睡的能量。尽管我们对未知感到恐惧，但这些冲动会让我们继续前行。

我们的注意力是最有价值的资源，但却是被人们利用最少的。我们没有充分意识到在我们的生活中我们的注意力可以给我们创造各种可能性和机会，也可能对其进行破坏。如果我们