

# 你远比 想象中强大

贝特朗顶级心智训练  
7天找回最好的自己

NO MERCY 开始

BE YOUR BEST WITH  
MENTAL TRAINING



让你为目标心甘情愿付出，  
丝毫不觉得辛苦

[挪威] 埃里克·贝特朗·拉森 著  
(ERIK BERTRAND LARSEN)

王岑卉 译

随书附赠  
【地狱周】  
心智训练手册  
HELL WEEK

Erik Bertrand Larssen  
**NO MERCY:  
BE YOUR BEST WITH  
MENTAL TRAINING**  
HELLWEEK

升级版

# 你远比 想象中强大

贝特朗顶级心智训练 7天找回最好的自己

[挪威] 埃里克·贝特朗·拉森◎著

王岑卉◎译



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

你远比想象中强大：升级版 / (挪威) 拉森著；王岑卉译. —北京：北京联合出版公司，2015.9  
ISBN 978-7-5502-5874-7

I. ①你… II. ①拉… ②王… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第175920号

BLI BEST MED MENTAL TRENING & HELVETESUKA

by ERIK BERTRAND LARSSEN

Copyright © 2012, 2013 Erik Bertrand Larssen

Published in agreement with Stilton Literary Agency, through The Grayhawk Agency.

Simplified Chinese edition copyright © 2015 by United Sky (Beijing) New Media Co., Ltd.

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2014-6912



生活家



关注未读好书

## 你远比想象中强大：升级版

作者：(挪威)埃里克·贝特朗·拉森

出品人：唐学雷

译者：王岑卉

策划：联合天际

特约编辑：边建强

责任编辑：李伟 刘凯

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数155千字 880毫米×1230毫米 1/32 13.625印张(含地狱周心智训练手册)

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5874-7

定价：65.00元

联合天际Club  
官方直销平台



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换  
电话：(010) 82060201

## 致中国读者

亲爱的中国读者：

皑皑白雪如绒毯一般覆盖着大地，漆黑的夜空中繁星点点。万籁俱寂，我的手指都快冻僵了。我们和大人一起穿过雪地，来到一片开阔的空地上。我们脚下的积雪嘎吱作响，心中怀着无比的期待。大人们忙着为点火做准备，我们这些孩子则站得远远的，等着看好戏。当第一枚烟花冲天而起，在夜空中幻化出绚丽的色彩和缤纷的图案时，我一下子就忘掉了冻僵的手指。寒冷完全被另一种感受取代了。那是一种非常美妙的感受，对我来说意义重大，甚至让我觉得难以置信。我为此心怀感恩。

我很激动，也很好奇。对于那个美妙的场景，我想要知道更多。第二天，我问爸爸烟花是什么东西，来自哪里。他告诉我，它

们来自一个幅员辽阔的东方国度，一片叫做“中国”的土地。他说，这个伟大的国家在一千多年前发明了火药。他还说，中国是世界上历史最悠久的文明古国之一，我们可以从它那里学到很多东西。我一下子就被吸引住了。从那时起，我一直对中国充满敬畏。

从我第一次观看烟花表演算起，时间已经过去三十多年了。在那个寒冷的冬夜观赏美妙的烟火，到如今坐在这里为你写下这些文字，我觉得像是走过了一个循环。小时候在挪威看烟花表演，和如今为中国读者写序，都对我影响至深，这绝不仅仅是个巧合。那是一种非常美妙的感受，对我来说意义重大，甚至让我觉得难以置信。你手里拿着我的这本书，我为此心怀感恩。

两次不同的经历，给了我同样的感受。它们的共同点在于，我要感谢中国，也要感谢中国人！

小时候，我一直和外界格格不入。我经常被其他男孩嘲笑，总觉得自己跟别人不一样。我身材矮小，胆小懦弱。经过童年时期的痛苦挣扎之后，我很想知道，自己能不能从别人身上学会怎样生活，有没有可能克服重重困难，踏上愉快的学习之旅。我很早就开始阅读名人传记，看那些人是如何发挥潜能，走向成功的。我试图弄清他们是怎么做到的。我意识到，他们中的很多人尽管条件艰

苦、备受挫折，仍然取得了巨大的成功。这让我倍受鼓舞，充满动力。我很想弄清个人成功需要哪些条件，这份激情跟随了我一生。我一直在和工商界精英、奥运选手、艺术家和演员共事，花了很长的时间积累经验，最后才写成了这本书。

十年前，我梦想在国际舞台上分享自己的想法、智慧和经验。现在，我已经做到了。我充满激情的领域成了我的本职工作。如今，我会和希望改善生活、提升绩效的人们交谈。我认为，个人发展和走向成功的关键在于觉察自己的想法和能力，并在日常生活中充分发挥它们的作用。这样一来，你就能控制自己的情感，进而影响自己的行为。我能教会你如何成功转型。我坚信，你的能力远远超出你的想象。我相信，每个人体内都蕴藏着巨大的能量，每个人都能实现让人难以置信的壮举。这本书就像指南针一样，能指导你寻找方向，制定有价值的目标和愿景，促使你不断前进。这本书会告诉你，你有能力创造美好生活，取得惊人成就。**你完全可以做到最好，过上这样的生活。**

在我看来，中国人无比勤劳、聪慧、机智。我希望这本书能为你提供一些洞察、建议和工具。如果你某天过得很不顺，感觉很不爽，它会帮助你恢复精力，重获动力。我在书里分享了很多个人轶

事和自身经历，既有日常的小挑战，也有人生的艰难阶段。我一直对从跌宕起伏的人生中汲取经验充满兴趣。

在我看来，中国拥有最高的教育培训标准，但我相信，这本书帮你创造的东西是学校里不会教的。那就是，如何以最佳方式鼓舞和激励自己，变得敢于梦想，敢于畅想，敢于走自己的路，敢于把思维的力量发挥到极限。

如今，中国的年轻一代有很好的起步点，这是你们的祖祖辈辈辛勤创造出来的。我希望这本书能对你有所帮助，能指导你运用无限的资源，为自己、家人、朋友乃至子孙后代创造幸福的生活。

烟花带给了我一段难以置信的童年经历，不但让我注意到了中国，还让我学会了感恩。写这篇序言时，我也有类似的感受。我衷心希望能用这本书回馈中国读者。

非常感谢！

埃里克·贝特朗·拉森

于奥斯陆，2015年7月

（中文由王岑卉译自英文，英文由安·布鲁斯译自挪威文）

## 引言

### 熬过最艰难的极限，之后是最美好的体验

陆军空降兵学校的教官在一块黑板上画了一条竖线。

在线的最底下，他画了一个“0”，然后他依次往上写下1、2、3、4……一直写到了10。

他首先指着4说：“你们以为自己能做到4。”

然后他指着2说：“你们的老妈认为你们能做到2。”

一边说，他的食指一边往上抬，到了7的位置，他狠狠瞪了我们一眼。“教官知道，你们这些家伙能做到的不止这些——事实上，你们可以做得更多。”他指着10，吼道，“你能做到的，远比你认为的多得多！”

这就是我的第一节生存训练课上教官的开场白。那时的我19



岁，刚刚被挪威后备军官学校录取，正要参加著名的空降兵生存训练。我们这些后备军官学校侦察部的新兵蛋子，马上就要学习怎样在野外生存，而皇家陆军空降兵学校的军官们就站在我们前面，期待着我们超越自己的极限。看到别的学员一个个又高又壮，我暗自嘀咕：我是不是有点儿自不量力呢？

侦察兵要深入敌后执行任务，所以在敌人严密的封锁下一旦事情不妙，就将深陷绝境。如果不幸被俘，你必须想方设法逃出来，你必须在没有任何导航设备的情况下，以最快的速度回到你的部队。想到这些，我既害怕又激动，还有股莫名的兴奋。

在训练课中，我把自己逼到了极限的边缘。我从来没有在饥饿的状态下走过那么长的路，我从来没有通过星星辨别过方向，我从来没有试过钻木取火。我睡在自己搭的窝棚里，只能用篝火下烤热的石头取暖。我认识到，我能做的远比我想象的多得多。更重要的是，这种认识对我的一生都产生了巨大而深远的影响。我发现我能在基本无睡眠的情况下熬过整整一个星期，我可以在冰河中长距离泅游，我能设法自己找到食物，我甚至可以在半夜的长途行军中忙里偷闲，享受偶尔美好的瞬间。

从那时起，“你远比想象中强大！”这句话就一直回荡在我的脑海里，时时助我前行。我不但不停地对自己重复着这句箴言，也一遍遍地告诉其他人。在19岁的那个秋天，我从这句话中学到的东西，远比在那几节生存训练课程中学到的多得多。

我对人类的潜能有极大的信心，我相信我们可以从我们的生活

中得到更多。我们可以拥有更多的成功，享受更多美妙时刻，从而活得更富激情。我们可以实现自我的可持续发展，不断学习、不断进步。我相信这对追寻你的梦想大有裨益。它可以让你得偿所愿、美梦成真。从前有人因此而成功过，现在亦有人正在这样做着。我们同样能够做得更好、能够活得更好。对一些人来说，这意味着对自己的生活进行大范围的调整与平衡；而对另外一些人来说，则只需稍加整理即可。不论怎样，我们都可以战胜阻碍，成为人生的赢家。

我一直对那些成为人生赢家的人充满好奇——那些不仅自认为成功，并且在别人心中也一样成功的人。他们到底与其他人有哪些不同呢？我一直在系统地研究这个问题，并且越研究越发现，所谓成功人士和普通人的差距小得令人惊诧。成功的人，就是非常非常注重细节的人。他们养成了好习惯，却没有大多数人都有坏习惯。在日常生活中，他们善于做出一系列小而正确的决定。仅此而已。

成功与天赋无关，而与如何选择有关。所有这些细小的选择，在短时间内可能看不出什么效果，但日复一日、月复一月、年复一年，它们产生的影响是无法估量的。正因为这无关天赋、无关技巧，所以，在成功面前，每个人的机会都是均等的。对你来说也是如此。

作为一名心智训练师，我有一个最基本的假设：我们每个人都知道自己应该做什么，但是却并没有做。我很少见到有人不知道怎样改善自己的处境，或提升自己的表现。大多数人既有知识又有解决问题所需要的资源，尽管如此，他们在遇到问题时，还是选择了那

种最简单、最安逸的解决方案。

如何才能改变这种态度呢？

你可以想象一个运动员，他知道自己应该吃得健康一点，在刻苦地训练之外还要付出更多的努力，或者中午应该补充睡眠，而不是把时间用在上网、打游戏上。

再想象一名公司经理，他知道自己的工作应该更有条理、更有计划性，更善于表达和机智，更充分地准备会议。

然后，你问问自己：他们做的事和没做的事有什么差别？

这就是心智训练的内涵：去重塑你的习惯。为了实现你将来人生的巨大转变，你必须在平时就时刻准备着。正所谓：机会永远是留给有准备的人的。

我所说的“日常生活中的选择”是指什么呢？从早晨醒来到晚上睡下，我们每天都要做很多选择。

- 我是应该睁开眼睛就起床，还是在床上多躺一会儿？
- 我应该在冲澡前留出10分钟锻炼身体吗？
- 我是应该吃一顿健康的早餐，还是吃昨天剩下的比萨？
- 我应该在孩子们去学校或幼儿园之前花点时间和他们相处吗？
- 我在出门上班前应该先擦擦鞋吗？
- 坐公车去上班的时候，我是应该在脑海里排练重要会议上的讲话，还是凝视窗外，放空大脑？
- 我是应该吃一顿健康的午餐，还是去麦当劳随便买点吃的？
- 我是应该抽空把差旅费报销表填好，还是再喝一杯咖啡，和

同事聊一会儿天？

· 作为一名运动员，我吃完午饭后是应该看看录像，研究一下自己的动作，还是玩会儿电子游戏？

· 在进行艰苦的训练时，我是应该竭尽全力把自己逼到极限，还是应该保存体力？

· 完成训练后，我是应该马上吃点东西，还是回家歇一会儿再吃东西？

· 我是应该为下一次训练做好规划，还是到时候再看情况而定？

· 夜幕降临后，我是应该强打精神看会儿无聊的电视节目，还是早点休息，为第二天做好准备？

有些人比别人更会做选择，这是个简单的事实。这些人之所以能做到这一点，是因为他们更了解这些选择对自己的意义。

人类天生倾向于选择最安逸的解决方案。我们都希望尽可能久地待在所谓的“舒适区”（comfort-zone）里。在那里，我们感到既安全又幸福，觉得自己能掌控局面，感性不断促使我们向“舒适区”前进。但如果你希望提升自己的表现，首先就必须走出“舒适区”。你做梦也想不到，只要你敢迈出这一步，积极的心态能让你的能力得到多大的提升。为了做到这一点，把它变成一种习惯，你就需要对自己提出正确的问题。

如果在漫长的一天过后，你已经被工作弄得疲惫不堪，这个时候，你再问自己：我是应该出去跑跑步，还是躺在沙发上看看

电视？答案不言而喻。你已经很累了，感性会告诉你，还是在沙发上躺躺好了。这个时候，无论理性告诉你应该做什么，你都不可能去做，感性总是会占上风。但如果你换一种方式提问，答案可能会完全不同：我是想懒洋洋地在沙发上躺一个小时，害得自己腰酸背痛，还是先冲个热水澡，然后出去跑跑步？

我写这本书是出于三个原因：第一，我希望它能帮助你强化自我认识；第二，我希望它能帮助你改变一些影响自身表现的思维模式；第三，我希望它能让你经常体验到美好的感觉。

你可以通过很多不同的方式体验到美好的感觉。当清晨的第一缕阳光洒在脸上的时候，当躺在刚洗过的香喷喷的床单上入睡的时候，当傍晚时分与爱人在阳台上共享美酒的时候……我不是说这些体验不重要，它们当然很重要，但心智训练师可不是做床单或葡萄酒生意的。

我说的“美好的体验”其实是，当你知道你的成就是自己一手促成的时候，那种油然而生的感觉。这种感觉总是由内部因素导致的，而不是外部因素造成的。它不是靠运气或巧合得来的，而是自控力的产物，是不懈追求目标的结果。你可以把它想象成是轻松继承百万家产与白手起家赚得第一桶金的区别，是随便学学混个及格与拼命学习考出高分的区别，是浑浑噩噩工作与努力提升自己工作效率的区别，是在国家队里吃老本混日子与通过长期训练荣获奥运金牌的区别。

美好的体验是靠努力奋斗得来的，总是和成就感息息相关。

如果你已经初步实现了目标，已经付出了一切，已经非常努力了，那么，当你认可自己的那一天，美好的体验就会随之而来。

为了追求这种感觉，我们无论是在日常生活中，还是在竞争激烈的环境下，都会勇往直前。心智训练能让你经常感觉良好，也能让你的感觉更加强烈。最重要的问题是，究竟是什么让你体验到美好的感觉。这个问题的答案取决于：你是谁，你有什么样的需求和价值观。

这就是你首先需要寻找的东西，也是这本书的核心内容之一。你必须准备好停下脚步，诚实地审视自己。然后，你需要认真、系统地努力一段时间，慢慢养成新习惯。这些新习惯会促使你在日常生活中做出更正确的决定。进而，无论是在职业生涯还是在个人生活中，你的表现都会得到大幅改善。

在这本书里，我总结了自己觉得最有效的心智训练方法。25年来，我研究了无数个人生赢家，还有那些实现了梦想、拥有美好体验的人和其他人的区别。本书包含了我多年来收集的相关研究成果。

在这个领域里，有不少人只会夸夸其谈。很多生活教练和心智训练师都相信自己找到了万能公式，我可不是其中之一。我并不坚持某种特定的思想、理念或方法，也不相信自己总能提供正确答案。我会尽量调整自己，变成和客户一样的态度、一样的志向、一样的目标。

我经常需要面对不同处境、不同类型的客户，并在此过程中积

累了丰富的经验。因此，我相信这本书对很多人都会有所帮助。我希望它能为你提供一些答案、一点动力。

作为一名心智训练师，我在日常工作中主要用的是口语，比如发表演讲或是和客户交谈。把自己的想法和经验汇集在一本书里，对我来说无疑是一次有趣的经历。这个从口语到文字、从实践到理论的过渡，使我反思了自己的工作框架，以及它们是如何发挥作用的。我不是将其视为一以贯之的理念，而是视为盖房子用的砖块——每一块砖都有自己的作用，放在一起又能成为一个整体。这本书是根据我给客户提供建议的流程来架构的。我一直相信，心智训练必须根据不同个体进行调整。因此，写一部能满足众多读者需求的作品，对我来说是一个不小的挑战。

我把这本书分为四个部分：前两个部分讲的是日常生活、做决定、设定目标和培养良好的生活习惯，在这两个阶段，耐心、耐力、自控力是必不可少的；第三部分涉及更具体的执行问题，还有你可以使用的心智工具，在关键时刻，你完全可以拿出自己最好的表现；第四部分是我根据前三部分的内容自创的“地狱周”训练指南，我将我在特种部队中学到的各种训练技巧“军用改民用”，以适合普通人操作。我相信，如果你每年都能给自己来一次地狱周训练，你将体会到脱胎换骨的改变。

我的一些客户对本书亦有贡献。他们分享了自己的经验教训，例如怎样在准备阶段和关键时刻集中精力，提升自己的表现。

这本书是关于不断变好的，也是关于寻找目标、提升自我、改

变行为模式、发掘自身潜能、勇于实现梦想的。

你能做到的，远比你认为的多得多！

只要你真的想要，你就一定能做到！

你只要先弄清楚自己到底想要什么！

埃里克·贝特朗·拉森

写于奥斯陆

2012年8月



## 我如何找到了一生的激情所在 ——成为一名心智训练师

我们一小群人被送到了特兰顿附近的一个营地里。倾盆大雨刚刚停歇，铺满鹅卵石的地面上到处是小水洼。现在，我们只剩下不到20个人了，而四周前刚开始训练的时候，这儿还有300多人。我们每个人都穿着迷彩服，带着武器装备。在我们面前站着的，是来自挪威武装部队特别司令部的军官，也是我们在陆军特种部队学校的司令官。

他用低沉的嗓音给我们解释了我们即将面临的挑战，我们要接受什么样的课程和训练才能成为空降兵。他说完后，径直走向空降兵部门的负责人——格兰特·路德少校。不过，我们听不清他们在说什么。然后，他走向了这排最左边的人。格兰特·路德少校拿着一个铺着深红色天鹅绒的托盘，跟在他后面。