

中文版前作蝉联各大畅销榜长达32周
当当15000+五星好评，京东97%好评率

Erik Bertrand Larssen

[挪威]埃里克·贝特朗·拉森◎著

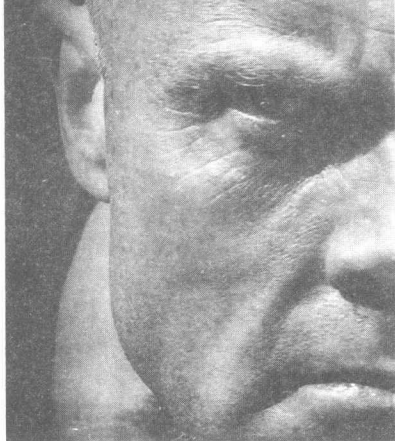
王岑卉◎译

你远比想象中强大②

NOW!

全情投入当下

贝特朗顶级心智训练，
教你如何构建内在力量，时刻保持积极向上



Erik Bertrand Larssen

[挪威] 埃里克·贝特朗·拉森◎著

王岑卉◎译

你远比想象中强大②

NOW!

全情投入当下

贝特朗顶级心智训练，
教你如何构建内在力量，时刻保持积极向上。



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

你远比想象中强大2: 全情投入当下

[挪威] 埃里克·贝特朗·拉森 著
王岑卉 译

图书在版编目(CIP)数据

你远比想象中强大. 2, 全情投入当下 / (挪) 埃里克·贝特朗·拉森著; 王岑卉译. —北京: 北京联合出版公司, 2016.11

ISBN 978-7-5502-8698-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 232779 号

NOW!

by Erik Bertrand Larssen

Copyright ©2016 by 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:01-2016-7412

出品人 唐学雷
策划 联合天际
责任编辑 崔保华 刘凯
特约编辑 边建强
美术编辑 刘龄蔓
封面设计 颜森设计

出版 北京联合出版公司
北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088
发行 北京联合天畅发行公司
印刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
经销 新华书店
字数 150 千字
开本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 6.5 印张
版次 2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷
I S B N 978-7-5502-8698-6
定价 39.80 元


UnRead
生活家



关注未读好书



联合天际club
官方直销平台

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) 8206 0201

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

序

从内心发出的光芒，没有什么能
让它黯淡下去。

——玛雅·安吉罗（Maya
Angelou），美国桂冠诗人

生活就是当下。我在想象你的样子——此时此刻，翻开这本书，开始阅读。我知道你的眼睛盯着哪里——盯着这几个字。作为人们沟通所用的符号，在你的脑海里，这几个字的意思慢慢呈现出来。现在，你的眼睛盯着这里。关于你的事，我只知道这一点。你读这本书的时候是坐着、站着，还是走来走去，我可不知道。你很可能是坐着的，眼睛离书大约40厘米。我猜，如果你没把书搁在桌上或腿上，而是用手端着，那很可能是用双手。我不知道你坐在

哪里，可能是在家中的客厅里，可能是在酒店的客房里，也可能是在监狱里的图书馆或露台上，甚至可能身在北海水下一百米的潜艇里。我昨天在Instagram上看到一张照片，有位女士在贝斯山脊^[1]徒步时拿着我的书《毫不留情》(No Mercy)。说不定你也在山上，你也可能躺在床上，忙了一整天之后就快睡着了。这些我都不知道，纯属猜测。

写下这些的时候，我在从奥斯陆飞往杜布罗夫尼克的DY1904航班上。在欧洲某地上空四万英尺的高处，我看着这些字陆续出现在电脑屏幕上。我问自己：我现在做得怎么样？我心中百感交集，有很多种情绪、想法和感受，只能努力集中精力。但机舱里噪声实在太太大，我根本集中不了注意力。我想着未来的事：我挺喜欢自己写的东西，不知道读者会怎么看。与此同时，我期待抵达杜布罗夫尼克，因为我要去参加好友的婚礼，为他送上最美好的祝福。光是想想这件事我就特别开心。

最重要的是，我想知道你现在在哪里。不是你的眼睛在哪里——我知道它们正盯着这一页——而是你的心在哪里。此时此刻，你在想什么？有什么感觉？

“此时此刻”非常短暂，稍纵即逝。它刚才还不存在，接着

[1] 贝斯山脊，挪威著名的徒步路线，山路崎岖而不惊险，适合追求刺激但不想冒险的人。

突然出现，一转眼又不见了。那些宏大、壮观、奇妙、精彩的时刻，人们很容易投入其中，也很容易牢记在心。另一些时刻就普通多了，至少从表面上看是这样的。它们平凡无奇，很快就会被人遗忘。有些悲伤、惨痛、不公的时刻，你甚至想要忘掉。但它们都是真实存在的，是发生过的事，即使我们如今的想法和感受已经不一样了。我相信，每个瞬间都有它的价值，虽说这种价值常常被人遗忘。直到生命即将终结的那一刻，我们才会意识到，它们的价值简直超乎想象。

我始终认为，年事已高或身患重病的人回顾一生的时候，会希望自己每时每刻都是认真度过的。如果我们能坐下来想一想，我相信，大多数人也会有同样的感受。我们会希望自己每时每刻都是认真度过的，而不是后悔没能全身心投入当下。

我深信，时刻全身心投入当下，对我们大有好处。如果能做到这一点，我们就能过得更好，也能让周围的人过得更好。我们能实现更多的愿望，更迅速地达成目标。如果你继续往下读，就能弄清这是为什么。本书的核心思想是：“投入当下”是能训练出来的，你完全可以“熟能生巧”。

值得一提的是，你不需要做太多改变。只要稍微调整一下思维方式，就可以开启新世界的大门，每时每刻都全身心投入当下。全新的思维方式会让你迸发灵感，感受也会更加强烈。小小的心态改变就能让你回到过去——孩子天生就会全身心投入当下，你也能找

你远比 NOW!
Seize the moment. If it's all you have.
想象中强大 2: 全情投入当下

回这种遗失的能力!

少即是多，小小的调整也能带来巨大的改变!

埃里克·贝特朗·拉森

欧洲某地上空，2015年6月

引言

我是自己命运的主宰，我是自己
灵魂的统帅。

——威廉·欧内斯特·亨利

(William Earnest Henley) ，

英国诗人，因患骨结核被截肢

我跟很多人聊过，不少人都说，时间像是从指缝中溜走的。每一天都充斥着家务、职责、应酬、任务、杂事和挑战，他们发现根本没有自己的生活。许多人都感到压力巨大。他们总是想着过去发生过的事，还有将来可能发生的事，而不是眼下正在发生的事。当他们好不容易开始关注眼下发生的事情时，通常会心神不宁，消极抑郁，甚至抱怨连连。

其实完全可以不这样。作为一名心智训练师，我认为，“改变自我”是可以办到的，只要你有清醒的意识就行。如果你细致分析自己的想法，就能做出明智的选择，走上全新的人生道路，学会时刻投入当下。我的目标是让你继续前进，并提供一些工具，帮助你实现梦寐以求的改变。

你不用赞成我说的每句话，甚至不用相信我写的每个字。我很清楚，我的论断和表达会让一些人挺不爽的。为此，我感到很荣幸！我又不是什么思想领袖，只是想提供一点点（或许不止一点点）帮助，让你踏上更美好的人生之旅。我的目标不是让你赞成我说的话，而是引发你的思考。

许多重要决定都是我们在不知不觉中做出的，因为我们不想辜负自己和别人的期望。我想研究一下这些期望，提出一些问题。如果我显得有点儿“大题小做”，激起了你的某种感受，那你不妨停下来想一想，为什么自己会有这种反应。也许我们不同意彼此的看法，但忍忍就好。但如果我写的东西刺激到你，请好好审视自己的想法——那可能就是“改变自我”的萌芽。不过，承认自己需要改变，并不是件轻松的事。

当然，你可能碰上自己无法掌控的局面，比如生病，或是遇见单枪匹马搞不定的事。如果是这样的话，我写的东西可能帮不到你。

只有你才知道自己是什么样的人。只有你才知道我提的哪些问题跟你有关。只有你才知道自己想怎么生活，想实现什么目标，

什么才是最重要的。每个人都有机会从生活中汲取经验教训，如果你能从这本书里学到一点儿东西，哪怕只记住了短短的一句话，能让你在采取行动之前多想想，那我就满足了。我相信反思是有好处的，自觉地运用心智工具也有好处。是的，我相信思维的力量！即使你只是受到鼓舞，多做了那么一点点，我写书的目的就达到了。

当今世界上，人们需要更迅速地采取行动。众多领域都发展迅猛，变化频繁，选择越来越多，让人眼花缭乱。因此，全身心投入当下变得越来越难。我们的大脑根本搞不懂怎么才能每天都保持积极向上。

如今，西方的很多热门活动（攀岩、跳伞、潜水、健身、绘画、冥想，甚至烹饪）都促使人们投入当下、享受此刻，这也许并不是个巧合。远古时期，人类猎杀猛犸、采集果实、寻找遮风避雨的地方，大部分时候都全身心投入当下——至少我是这么认为的。他们被迫一次只做一件事。千百年来，人类的生活没有多少变化，目标还是满足基本需要。人类的基本需要是与生俱来的，只存在于此时此地。我们的大脑结构也没有多少变化，目标跟过去一样，还是适应周遭世界。但当今社会瞬息万变，大脑还没有进化到能同时应对一切的地步。如今的生活方式和需要应对的东西，使我们很难把全部注意力投入当下。请想一想，人类社会和生活方式在过去一百五十年里发生了多少翻天覆地的变化？你可不能指望大脑应对如此剧烈的改变！

内在力量

怎么才能做到投入当下，享受此刻？我认为，关键是构建内在力量。你必须足够强大，找到内心的平静。拥有内在力量意味着你對自己充满信心，即使处于风暴中心也能坚定不移。你能保持内心的平静，能掌控自己的人生。

“投入当下”和“内在力量”是同一枚硬币的正反两面。它们互为因果，能把你带进良性循环。或许更准确的说法是“连锁反应”，也就是一件好事引出另一件好事，进而开启新一轮良性循环。

你能获得更多的内在力量。

你更能全身心投入当下。

我做心智训练师已经快九年了。在此期间，我的全职工作就是跟人一对一谈话。据保守估计，这类谈话已经进行过四千多次。能跟这么多不同想法、不同背景、不同处境、有不同问题的人交流，而且其中不少都是各领域的成功人士，让我感到无比荣幸。让我惊讶的是，这些谈话渐渐会围绕一个话题打转，那就是怎么找到自信。即使是社会精英——企业高管、顶级运动员、金融巨头和政治家——都爱聊这个话题，而且经常会聊到！

我会觉得惊讶，是因为我一直认为别人都不存在这个问题，只有我一个人渴望变得更自信。但随着时间的推移，事实证明并非如此，我的动力也越来越大——想变得更自信的不止我一个人！不

是只有我一个人渴望获得内心的平静，无论周遭环境如何都能保持积极向上。自打能记事起，我就一直渴望能做到这一点。很长时间以来，甚至到现在也一样，我常常觉得没有安全感。我做得够不够好？我是个好人吗？我的能力够强吗？我真的擅长做某件事吗？作为父亲，我为孩子付出的够多吗？作为男友，我为另一半做得够好吗？我为社会做出的贡献够多吗？有时候，这种不安是如此强烈，我会感到沮丧甚至愤怒。还有些时候，我会觉得悲伤。我知道自己已经做得挺不错了，起码大多数时候都表现得不错。这让我感到惭愧。

怀疑和不安可能是稍纵即逝的，也可能持续很长时间，让人感觉恶心想吐，甚至辗转反侧，难以成眠。在别人觉得没什么的情况下，我会觉得很没有安全感。这种情况往往和跟陌生人打交道有关。前段时间，我去见几位潜在的合作伙伴。那本该是件很简单的事。但在会面之前，我对自己产生了怀疑。我值得他们花这个时间吗？他们会不会觉得我展示的东西很烂？他们会看不起我的穿衣打扮吗？他们会喜欢我吗？结果，那次会面糟透了。

我小时候常常有这种感觉，现在也时不时会显现出来——幸运的是，没有以前那么频繁了。随着时间的推移，情况渐渐有了好转。我不知道它们源于什么，但我有动力加以改变！我知道构建内在力量也许会有用。这激励着我不断努力。一时的颠簸起伏、忽好忽坏是正常现象，无法时刻保持最佳状态也是正常现象。“时刻保持最佳状态”不过是乌托邦似的幻想，但通过练习，增强内在力量是完全有可能的。

我希望这本书能对你有所帮助，希望自己的一点儿经验教训能让你在这条路上走得更远。少即是多，小小的帮助也能带来巨大的改变！

有些人内心无比平和，浑身上下洋溢着自信。在日常生活中，他们无时无刻不相信，自己能克服前进道路上的一切障碍。你应该明白我的意思吧？也许你有个内心强大的朋友或奶奶，他们让你感到衷心佩服。文学作品里有许多类似的例子。如果我们做个调查，看看哪些人拥有内在力量，恐怕历史上许多名人的名字都会蹦出来——纳尔逊·曼德拉、圣雄甘地、特蕾莎修女、马丁·路德·金、圣女贞德。说到“内在力量”，有些人会联想到得道高僧，有些人会联想到电影里的人物——《魔戒》里的白袍巫师甘道夫、《龙威小子》里的空手道大师宫城、《星球大战》里充满智慧的尤达大师。这些榜样能给人启迪，教给我们一些东西。

通过磨炼内在力量，你将拥有上述榜样的某些特质。你会开启一系列连锁反应，逐渐学会珍惜每个瞬间，随时随地投入当下。这么一来，你的生活质量也会大大提升。

人生之河

想象有一条水流湍急的大河，你漂在水里，顺流而下。你没有意识到河水的轰鸣。水声很响，但你充耳不闻。那不过是水流的声音，是震耳欲聋、杂乱无章的噪声。它毫无节奏，毫无秩序。只有

当声音消失了，你才会意识到它存在过。但当它存在的时候，你根本意识不到。它构成了周遭环境的一部分，是你生活的背景音乐。

河水向着远方奔流而去，时而波涛汹涌，惊涛拍岸，时而白浪滚滚，一往无前。河流看上去是那么自信。它夹带着你，裹挟着你，奔涌向前，毫不犹豫，毫不后悔。是的，我会流向这里！是的，我会冲到那里！

河水寒冷刺骨，随处可见尚未融化的冰块。你穿着潜水服和救生衣，脸却泡在水里冻得通红，手指也凉得可怕，但你根本没有意识到，你以跟河水同样的速度顺流而下，你是河流的一部分，你全身冻僵，像冰块一样，随波逐流，忽上忽下，忽左忽右。

浪花飞溅，水溅到了你脸上。你双眼紧闭，但只要一睁开，就会有水流进来。水流的冲击力实在太强，你还来不及重新闭上，眼睛里就全是水了。你试着游泳，但根本不管用，上一秒还是仰面朝天，下一秒就变成俯身朝下了。你双腿使劲蹬，双臂拼命划，身子和脑袋终于浮出水面，可以呼吸空气了。当新鲜空气涌入你的口腔和气管时，冰冷的河水也跟着涌了进来。你又是咳嗽，又是吐水，努力让脑袋露出水面。但河水瞬间淹没了你，你的大腿狠狠撞上一块石头，你的姿势又变成了仰面朝天。你绝望地划动双臂，想要呼吸空气。此时此刻，情况发生了变化。你突然清醒过来，意识到结局可能会不妙。这种意识渐渐变成了更剧烈、更糟糕的感觉——恐慌。

突然间，一切重归平静。你顺利翻了个身，恢复了俯身朝下的

姿势。潜水服和救生衣帮你浮了起来。你深吸一口气，面露微笑，然后静静呼气，终于放松了下来。河道变宽了，水流也放缓了。水面不再波涛汹涌，只有小小的涟漪。

你闭上眼睛，静静漂浮在水面上。你用鼻子和嘴巴安静地呼吸，节奏很慢。你的耳朵浸在水里，世界变得无比宁静。你的手臂搁在身体两侧，漂在水里，非常放松。你几乎能听见自己的心跳。独自一人，享受自由，很棒的间歇。

你试着去享受这一刻，但没法全身心投入。你会想：“这能持续多久？”然后，你就慢慢漂走了。

接着，水流速度开始回升。你感到一丝绝望，觉得世界对自己太不公平了。接下来会发生什么事？你睁开眼睛，抬起头来。河水裹挟着你滚滚而下。你发现河床在变窄，流速在增加。你意识到，除了再度拼搏，自己别无选择。你知道，自己马上就要投入战斗，开始拼命了。这一回，你更加心灰意冷。你会发现，自己不确定是否能够（或是想要）继续拼命了。也许你是没有力气了，也许你是根本不想干了。

对许多人来说，生活就像这条大河。我们被身外之物推着向前走，虽然眼前有很多选择，但如果真的停下来想一想，就会发现不确定自己是否在“追随心声”。做选择的时候，你也许会觉得是自己在做选择。但很多情况下，我们会受到外界影响，而且通常意识不到。父母对你抱有期望，希望你培养某些兴趣，接受某种教育。

你想成为什么样的人也会受到身边的朋友潜移默化的影响。社会规范对你的影响比你想象中更大。世界各地的市场营销大师每年花费数十亿美元操纵你的选择。你做的事跟大多数人一样：穿上潜水服，跳进河里，随波逐流，让日子一天天、一周周、一月月、一年年地过去。你在人生之河中越漂越远，指望一切进展顺利。

有些人这样也能享受美好旅程。你可能会变得擅长随波逐流，学会遇上石头时该怎么移动身体、蹬腿划臂，而不是一头撞上去。最终，你将学会应付水流，随时都能加速减速。尽管如此，你永远不可能彻底掌控河水。你永远会受到水流的限制，不可能逆流而上太久。

漂在水里的时候，你只能看见下游，无法纵览全局。你不可能把一切提前规划好，也不可能对自己的一生和未来了如指掌。你受到河床和河水的摆布，并非自由之身，不能为自己的生活做出任何决定。你并非活在当下，只觉得时间过得太快。

迟早有一天，你会意识到，你想要真正的自由，想要设计属于自己的旅程。毕竟，爬出这条大河、自己做决定、打造梦想之旅，这些都是可以办到的。

林间小径

你在一条林间小径上散步。你不知道自己为什么开心，但就是很开心。你的身体感觉很好，简直棒极了！小径两旁长满灌木和云

杉。你需要注意纵横交错的树根，因为它们只露出地面一点点，很容易把人绊倒。阳光透过树梢，像车前灯一样形成条条光柱，照在森林里的地面上。放眼望去，一切都是那么绿意盎然。

人们很容易忘记，在这样的小径上散步是多么美妙的事。只有当你走进大自然，才会意识到这有多美妙。你会想，自己该多出来散散步。你脚步轻盈，觉得可以一直这么走下去，觉得自己是不可战胜、不可阻挡的。虽然你知道事实并非如此，但此时此刻就是有这种感觉！你肢体协调，头脑清晰。你开始小跑，觉得无比幸福，无比享受。你敢于享受此时此刻，肩膀也放松了下来。你走到一片林间空地，感觉阳光洒在脖子上暖暖的，微微有点儿刺痛。有只大黄蜂从你头顶掠过，“嗖”地一下飞了过去。你瞄了它一眼，接着迈开步子，转过身子，往回走了几步，抬头仰望无垠的天空，轻声笑了起来。空气是那么清新，天空是那么蔚蓝。

你再次转身，迈着轻快的步伐小跑起来。你觉得额头冒汗，突然想要加快速度。你的步子变大了，双脚蹬地更有力，手臂摆动幅度更大，膝盖抬得更高、迈得更远，速度更快。你的心跳越来越快，肌肉伸展舒张，头发随风飘动。很好！你稳稳地踩在地面上，先是右脚，再是左脚，在弯曲的小径上小步前行，确保双脚都落在正确的位置，但频率和速度都加快了。你能听见自己的脚步声，狭路两侧的石南像鞭子一样抽打着你的小腿。你的呼吸变得更深沉了，你张开嘴巴，让肺部充满新鲜空气，然后深深吐气。现在开始