

随书附赠  
**地狱周**  
心智训练手册

Erik Bertrand Larssen  
**BLI BEST MED  
MENTAL TRENING**  
HELVETESUKA

# 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

7天7个专项心智训练

让你为目标心甘情愿付出，丝毫不觉  
抗拒诱惑 驾驭意志力 激发潜能 强化

【挪威】埃里克·贝特朗·拉森◎著  
王岑卉◎译

蝉联挪威畅销榜**77周**，畅销**16个**国家，  
商务人士、奥运选手、公务员、企业员工、  
大学毕业生、减肥人士……人手一册

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

10 → 然而事实是，  
每个人都  
应该能做到10分！

9

8

7 → 别人认为  
你能做到7分！

6

5

4 → 你以为  
自己能做到4分！

3

2 → 你老妈认为  
你能做到2分！

1

0

为什么明明知道应该做什么，却没有做？

为什么一次次咬牙跺脚发誓改变，却都以失败告终？

根本是因为你没有建立起新的心智模式。

在“舒适区”的心智模式里，你会觉得改变是一种痛苦；

而贝特朗心智训练，会让你体验到改变的美妙感觉。

### 你将学到：

如何找到让你奋不顾身去实现的事。

如何持续变好不半途而废。

如何克服坏习惯。

如何进行最有效的时间管理。

如何将负面情绪转变为积极情绪。

如何迅速进入最佳状态。

这套方法，有系统有步骤，治标更治本，  
让你不知不觉中克服坏习惯、拥有自控力。

### 你将能做到：

◎下班后，你不再窝在沙发上看电视，而会主动去运动并早睡。

◎早上，你将不再赖床，而是睁开眼睛就起来。

◎上班路上，你脑海里不会一片空白，而会兴奋地预想会议的流程。

◎每次面对艰难的任务都能发挥100%的实力，不只使出七八成的能力。

联合天际传媒旗下阅读品牌

未读  
UnRead  
未读之书，未读之境



我们只提供有趣、实用、长知识的新鲜阅读

上架建议：心理自助

ISBN 978-7-5502-3827-5



9 787550 238275 >

定价：49.80元

Erik Bertrand Larssen  
**BLI BEST MED  
MENTAL TRENING**  
HELVETESUKA



# 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 / (挪) 拉森著 ; 王岑卉译. —  
北京 : 北京联合出版公司, 2015. 1 (2015. 2重印)  
ISBN 978-7-5502-3827-5

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 (2014) 第246528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

未读  
UNREAD

生活家



关注未读好书

## 你远比想象中强大

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)  
北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销  
字数153千字 880毫米×1230毫米 1/32 12.5印张 (含地狱周心智训练手册)  
2015年1月第1版 2015年2月第2次印刷  
ISBN 978-7-5502-3827-5  
定价: 49.80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

## 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。

怎么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完后，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。

过了一会儿，司令官向我走来，我立刻挺起了胸膛。他从铺着深红色天鹅绒的托盘上拿起一枚翼式降落伞状的徽章，对我说：

“拉森，这是你应得的。”这枚徽章证明，你已经通过了陆军的自由落体课程，而且还能站在这里。对于有抱负的空降兵来说，这是他们职业生涯中重要的里程碑。

他把徽章别在了我胸前右边的口袋上。然后，他很有力地和我握了握手：“祝贺你！”我盯着面前建筑上大大的标志牌，那块白色的牌子上用巨大的红色字母写着“陆军空降兵学校”。我对自己笑了笑，我已经通过了入学测试，即将开始空降兵的训练了！

我经常回想这一幕。那是1995年，我是唯一一名被空降兵排录取的军官。我不但完成了训练，通过了测试，还是第二次做到这一点。一年前，我是申请加入空降兵排的三名军官之一，但那次只录取了两个人。这就是为什么我必须再来一次的原因。

没有几个人能两次通过空降兵入学测试。我倍感自豪，因为证明这一点的徽章就别在我胸口。在我脑海里，“空降兵”这个词似乎一直和“残酷”“神秘”“困难”“几乎不可能完成”联系在一起。

没有人能想到我竟然成功了。在小学、初中和高中，我一直是被人冷落的“落水狗”。两个队踢足球的时候，我总是最后一个被选的队员。并且，我也不是什么“硬汉”。实际上，根本没有人认为我能成为一名空降兵。但我就是做到了！在这个阴霾的雨天，翼式降落伞徽章别在了我的胸前！

我参加挪威候补军官学校的入学测试之前，他们告诉我，我根本不可能熬过去。高中的那些学校小霸王都觉得我太瘦小、太虚弱。我和同龄人格格不入，因为我家经常搬家，所以我不得不跟着转学，根本没时间结交好友。实际上，小学和中学没有给我留下多少美好的回忆。那个时候，我总是班上最矮的那一个，口音和身边的同学不一样，并且完全不会和人打交道。那段时间对我来说真是煎熬！在家里，家人是我的依靠，但在学校里，我得一个人打拼，这很难熬。但随着年龄一点点变大，我对自己说：该死的，你得向他们证明自己！我想向他们证明，我其实是个硬汉！

参加候补军官学校的入学测试之前，我把他们可能会考的东西都练了一遍。我穿着衣服在冰冷的河水里游泳，背着重物 and 背包在树林里跑步，晚上做导航训练，扛着原木爬山，甚至一边跑步一边做算术题。这样一来，即使在我身体很疲惫的情况下，我的大脑也能得到锻炼。我想向大家证明，也想向自己证明！今天，我看到很多人和我有同样的精神。他们都是把自己逼到了极限，进而展示出了非凡的潜力。他们想证明自己！他们知道走出“舒适区”是什么感觉，就像他们之前一直是这么做的，而且习惯于不断鞭策自己前进。如果你习惯了这么做，就会觉得其实并不难熬。那些曾经被人轻视过的人，都知道“糟糕的感觉”是什么样子的。那些一直能掌控生活的人，反而会缺乏额外的动力，不会逼迫自己去超越极限。不过，一个人并不是必须有过悲惨的经历才能获得成功。我可以举出很多反例。



刚刚进入候补军官学校的时候，我常常觉得自己低人一等。但在所谓的“地狱周”里，我突然意识到自己其实很强。“地狱周”是一年级课程的最后一周，也是最关键的一周。在这一周的时间里，满怀希望的年轻学员们会接受各种测试，被逼到精神和肉体的极限。我所在团队里的很多学员都没有熬过去，许多人不得不中途放弃。直到那之前，我一直是个默默无闻的家伙。但我终于得到了一个机会，能够证明自己的毅力和体力了。在“地狱周”开始之前，我就做好了充分的准备，不但有体力上的准备，也有精神上的准备。我下定决心，除非他们不得不把我扛去医院，否则我绝不放弃。我的意志是如此坚定，连“可能会死掉”的念头都没能吓倒我。

我来到挪威北部时还是一名中士，排长建议我报考空降兵学校。这个想法在我的脑海里渐渐成熟，我也开始针对入学测试有意识地锻炼身体，这是一个非常具体的目标。如今，作为一名心智训练师，我总是强调设定具体目标的重要性。那个时候，我根本不知道心智训练是什么东西，但我明白做好准备的重要性。我知道陆军空降兵学校的格言之一就是“准备彻底，保你安全”。

一段时间后，我的意志已经很坚定了，我下决心一定要考上。但第一回我没有成功。我们站在训练场上，心力交瘁，甚至不知道自己是通过测试，还是要接受更多的训练。

“招生周结束，”陆军空降兵学校的负责人说，“我叫到的人可以继续接受训练。”他喊了两个人的名字，但我的名字不在其