

《你远比想象中强大2》

图书基本信息

书名：《你远比想象中强大2》

13位ISBN编号：9787550286981

出版时间：2016-11

作者：[挪威] 埃里克·贝特朗·拉森

译者：王岑卉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《你远比想象中强大2》

内容概要

每天都充斥着家务、职责、应酬、任务、杂事、挑战，根本没有自己的生活。压力巨大。总是心念过去、焦虑将来，关注眼下时，又会心神不宁，消极抑郁，甚至连声抱怨。

这是当代人最常见的状态，也是人们都梦想摆脱的状态。本书就是针对人们的这种“现代病”而写的。心智训练师贝特朗·拉森认为：投入当下是可以训练出来的。内心强大和投入当下是一枚硬币的两面，互为因果。而要怎样练就强大的内心——要摒弃什么？要拥抱什么？如何才能全身心投入当下——有什么技巧？

本书聚集了“贝特朗顶级心智训练”的精华：8个你必须革除的思维模式、8个你必须具备的思维习惯、8个让你享受此时此刻的技巧，将带领你进入“内在力量—投入当下”的良性循环。读过之后你会发现，你将能做到不悔过去，不畏将来，像记忆中的童年那样，尽情做自己，全身心活在当下的幸福中。

《你远比想象中强大2》

作者简介

书籍目录

- 序01
- 引言 05
- 内在力量 08
- 人生之河 10
- 林间小径 13
- 心智训练三部曲 17
- PART 1 如何构建内在力量 001
- 构建内在力量必须具备的八种思维模式 005
 - 一、相信自己能行 006
 - 二、弄清楚自己的价值观到底是什么 012
 - 三、意识到自己永远是有选择的 016
 - 四、拥有不惧失败的生活态度 023
 - 五、别只想着问题，更要关注解决方案 028
 - 六、避免混乱，有秩序意识 035
 - 七、慷慨大度，懂得给予 039
 - 八、与死者对话，时时审视人生 044
- 构建内在力量必须摆脱的八种思维习惯 055
 - 一、看不到积极的方面只是抱怨 056
 - 二、把精力浪费在“觉得自己好可怜”上 067
 - 三、说别人坏话 080
 - 四、善妒，对自己不够坦诚 085
 - 五、偷懒、拖延，不付出全力 092
 - 六、在压力下不能自控 102
 - 七、没有生活重心，企图面面俱到 109
 - 八、只为自己考虑，不懂付出 120
- PART 2 如何全情投入“当下” 125
 - 一、不念过去，不惧将来 131
 - 二、全身心投入当下的谈话中 137
 - 三、关注内心的感受 146
 - 四、摒弃杂念，平复内心 149
 - 五、动用全身感官去感受周遭世界 153
 - 六、快速转换工作和生活思维 163
 - 七、寻找一个只属于你的“当下时刻” 169
 - 八、对于改变来说，少即是多 175

《你远比想象中强大2》

精彩短评

1、不错

2、洗脑书，但还是要给四星好评，比较新颖的一个观念是，人无法做到真正的平衡的，你需要知道自己内心真正想要的是什么，活在当下的意思是去感受自己的内心，包括感官，听觉，嗅觉，触觉等等。你会变得越来越强大

《你远比想象中强大2》

章节试读

1、《你远比想象中强大2》的笔记-第15页

清晰的价值观会让人更容易做出决定，确保我们会选择正确或最优的解决方案。心中没有价值准绳的人会犹豫不决，往往容易做出错误的决定，因为他事先不知道什么对自己最重要。

2、《你远比想象中强大2》的笔记-第137页

保持安静，要不就说点比保持安静更有意义的东西。

此时无声胜有声啊，大家都知道这个道理，可是真到运用的时候，却很难把握，因为害怕冷场，尴尬，所以想说点什么，可是由于能力有限，反而越说越乱，导致最后无法收场，这样的情况太多了。所以要好好练习。

3、《你远比想象中强大2》的笔记-第35页

避免混乱，有秩序意识

1.学会分配时间

2.一次只做一件事

秩序是自由的敌人，这是Ana Sethne说的。每个人都拥有相同的时间，优秀的人不是拥有的时间更多，而是他会合理规划时间。

一次只做一件事，注意力和精力的集中，会让你这一件事做得特别出色，其实这一件事做好了，也会影响你下一件事的效果。

4、《你远比想象中强大2》的笔记-第102页

在压力下不能自控

压力是动力，也是阻力。面对压力，我们多少会感到不自在和身心疲惫，但是我们可以消除压力，我们可以认清压力，做好安排和规划，分清轻重缓急，深呼吸，寻找榜样等等。最重要的是，我们要保持冷静。

5、《你远比想象中强大2》的笔记-第35页

秩序是自由的敌人。——安娜·赛斯这一句是文中的引用，意在说明“学会分配时间”和“一次只做一件事”的重要性。

里边还有这个很多人都理解错了的事实：

一心一意 单一能力

一心多用 多样能力

6、《你远比想象中强大2》的笔记-第63页

即使事不关己，你也可以提出更好的解决方案，或者在别人犯错的时候提醒，这么做不算抱怨，但你很难找到临界点。

这个尺度真的很难把握，很多时候的善意提醒，都被认为是抱怨，说者无心，听者有意，所以不同的人要采用不同的方法。

7、《你远比想象中强大2》的笔记-第35页

村上写道：我突然想到，年轻的时候姑且不论，人生总该有个优先秩序，弄清该怎么安排时间精

《你远比想象中强大2》

力。达到一定年龄之前，如果还没有这样的规划，人生就会失去焦点，张弛失当。

8、《你远比想象中强大2》的笔记-第11页

我能行！我相信我能行！对自己反复说，知道你真的相信。大多数人都觉得，自己的生活只可能平淡无奇。但如果你坚信，自己的生活将丰富多彩。你的内心就会变的更强大。有了内在力量，你就会有安全感和掌控感，就能找到内心的平静。也许你会变得更加慷慨大度，也许你会变得更加善良仁慈，也许你会选择一条更适合自己的路，因为你知道你能行。也许你会继续向前跋涉，只是比过去更加冷静。

9、《你远比想象中强大2》的笔记-第120页

只为自己考虑，不懂付出

如果你想构建内在力量，就得少为自己考虑。

拥有内在力量的人，绝不会自私自利。

奉献和索取，奉献更让自己的内心快乐，帮助别人的感觉很奇妙，别人得到帮助感到快乐，我们因为帮助别人也会感到开心。把奉献和帮助别人当成是一种生活习惯，生活会像春天一样美好。

10、《你远比想象中强大2》的笔记-第85页

我们应该珍惜自己拥有的东西，不去跟别人比较。

想到别人比自己幸福，没有人能开心得起来。

——吕齐乌斯·安涅·塞涅卡文中本节的开篇引用，很有意思，也很有道理。

11、《你远比想象中强大2》的笔记-第9页

在别人觉得没什么的情况下，我会觉得很没有安全感。这就是我自己常常有的感受，也许后面的内容可以帮助我解决这一问题。

12、《你远比想象中强大2》的笔记-第10页

想象一个场景：一场小小的奠基仪式，有市长、朋友和父母在场观礼，你埋下了一块基石，深深根植于生命的核心。记得加上乐队、笑脸和掌声！未来，你会经历很多低谷，有很多疑惑和不安，但内心深处始终会有一个声音响起：我相信我能做到！

13、《你远比想象中强大2》的笔记-第6页

成功人士与普通人的最大区别，不是智商，机遇或者资源，而是相信自己一定能实现目标。

自信是每个成功者的必备，不具备自信，那么成功来临的时候，你也一样恐惧，害怕，拱手把成功放走了。

14、《你远比想象中强大2》的笔记-第16页

做出或大或小的选择会让你有种“一切尽在掌握”的感觉，这是内在力量的重要组成部分。这一部分用了好多个例子来说明，每时每刻都记住你可以做选择这件事是十分重要的，大至至关人生的大事，小到刷牙洗脸的琐事，你都可以选择，选择方向、选择方法、选择时机等等，这不是纠结，这是选择！

《你远比想象中强大2》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com