

《你远比想象中强大》

图书基本信息

书名：《你远比想象中强大》

13位ISBN编号：9787550238278

出版时间：2015-1

作者：[挪威]埃里克·贝特朗·拉森

页数：400

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》

内容概要

为什么明明知道应该做什么，却总说“等一下再做”？

为什么一次次咬牙跺脚发誓改变，却都以失败告终？

为什么起誓、赌咒、让别人监督，甚至求助于心理医生都不管用？

这是因为你的心智模式总待在【舒适区】里。你對自己太客气了！

挪威最顶尖的心智训练师贝特朗·拉森认为，所有挑战都是心智挑战，唯一真正的对手就是你自己。

如果目标达不到，多半都是对自己手下留情。因此，曾在空降兵特种部队服役多年的他，创制出了一套融合了军训、心理学和成功人士经验的【贝特朗心智训练】，让任何人可以掌控自己心智、超越极限，抗拒诱惑、克服困难、驾驭意志力、强化心理素质。

最重要的是，【贝特朗心智训练】能让你经历【找到最好的自己】的【巅峰体验】，让你为目标心甘情愿付出，一点都不觉得辛苦！

你可以充分运用这本书，激励自己改变人生轨迹。唯一的问题是你有没有这个胆量！

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。

《你远比想象中强大》

作者简介

《你远比想象中强大》

书籍目录

找到你的价值观才能找到行动的方向

让定期审视人生成为习惯

第二章 心态：抛却恐惧，把80%的注意力放在迎接成功上

第三章 目标：找到让你宁愿付出一切去实现的事

如果把自己当作一个企业，你如何给自己定目标？

目标只有能触动你，才会起作用

如何界定“好目标”：高标准、具体、让你破釜沉舟

第二部分 改变思维模式

第四章 选择：刺激情绪的痛处能让你下定决心改变

第五章 执行：确保不半途而废的三重保险

时时拿目标提醒自己

相信耐心的力量

事先为逆境做好心理预期

第六章 训练：天赋不能让你成功，出类拔萃的关键在于系统的练习

精英和普通人的区别就在于练习时间

不只是身体才需要训练

第七章 内心对话：改变坏习惯的根本是改变思维

不用负面词语，多用积极词语

向自己提出正向的问题

重新设计你的个人宣言

第三部分 提升表现的方法

第八章 具象化：在心中详尽地预演所有将会出现的情况

第九章 行为：像理想中的自己那样去行动

第十章 模式：引导自己进入最佳心理状态

如何在需要的时候进入最佳模式

第十一章 做个硬汉

第四部分 “地狱周”训练完全指南

附“地狱周”训练手册

《你远比想象中强大》

精彩短评

- 1、思维改变，行为改变。内心的强大是我的追求。关键是去做。
- 2、同类书中处于中游的水平
- 3、都在讲一万小时理论
- 4、室友喜欢看这个，不能理解
- 5、一句话概括:你要相信自己很强大
- 6、偶尔在某东逛看到的，事例较多，实操性强，每一步都很详细，适合想唤醒心中的野马的人看
- 7、从年初到现在，据说已经卖出了6万本，中国果然是一个庞大的鸡汤市场。上周采访了作者，是很敏感的一个。
- 8、可再次细读，励志实用文
- 9、这是一本训练手册，而不是简单的励志书。这本书的观念并不高深，里面有很多我们熟悉的规则。作者用一种非常系统的逻辑整合成了一本类似魔鬼训练营的可执行的著作。
- 10、居然翻完了
- 11、在iRead看到前三章试读，还可以。比其他一些励志的更能看进去，不过不少观点和语句有似曾相识的感觉。时不时看看，还是有点鸡血的激励效果。不过更关键是合上书之后去做的事。
- 12、是的，都是狗屎，但我正常情况下还是克服不了坏习惯，sad
- 13、被鸡汤灌醉
- 14、由于自己有练习跑步的经历，许多观点引用体育，让自己感同身受。再好的书，要结合实际才能发挥最大的效应。
- 15、很棒的一本书，不同于普通鸡汤，但是对于重度拖延症患者无能为力，
- 16、依然没有多大用，看后没有多大印象，或许时机不符
- 17、走出舒适区，做个硬汉！
- 18、虽然是打鸡血，但是对我很有用，像我这种不好看的文字很难看进去的人可以一口气看完一大半，可见写得确实好！
- 19、虽然是为了工作才读...不过的确写的比较细，实操性挺强的，但是“Hell Week”真的有人能坚持下去吗..（拉森要来中国就尽情来吧！
- 20、NO.27和以往鸡汤书不同，更多讲怎么去做，心智训练，这本书实践起来就是全五星，单看文字就一颗星并没有用。hhhhhhh做下心智训练。
- 21、标准的心灵鸡汤 给自己打打鸡血。
- 22、一口气喝完
- 23、也许书中说的都对 也都很有用 但是在该死的数学课上我都读不下去啊
- 24、不只是鸡汤而已，还是有干货的好么，受用了~
- 25、东拼西凑的一本书：人类无极限！训练！突破舒适区！坚持！你可以的！你是最好的，你知道吗？！
- 26、很棒
- 27、除了激励以外更多地讲了可行性高的技巧，吸收起来相对简单一些，很好！比纯鸡汤实用，又比那些理论研究的书籍易读，蛮适合入门的书籍
- 28、思维训练和自我塑造。只要关注就会开始。正确而迅速的决策远比完美的决定好。
- 29、花式鸡汤，让身体动起来，懒惰的心也许才能慢慢启动
- 30、看一遍目录，花不超过1个小时扫一遍内容，然后做个思维导图即可。
- 31、今晚这个点还清醒着，难道我直接跃入了地狱周的第四天？
- 32、又一本操作性很差打了鸡血的心灵王八汤
- 33、“为什么人们会如此相似？为什么我们会做几乎同样的事？为什么我们会被成功吸引？我相信答案可以归结为一个词：恐惧。我们担心未知，我们害怕失败。” Jump out of the box.
- 34、正在支撑我的鸡血
- 35、这本书和心灵鸡汤类、励志类的书又不相同，开始看这本书觉得是军事化锻炼意志的书，慢慢发现只有自己掌控了自己才能赢，这本书从锻炼意志，从心理学等方面教给我们如何逼自己发挥最大潜能，看到没章都很有动力去自我锻炼一下，决定看第二遍，哪怕从日常生活还是工作中都能学到有用

《你远比想象中强大》

的办法，但是改变自己的舒适区是最难的，每个人都怕改变，但是只有改变了才能走向成功，希望我能学到书中的哪怕一小部分的自控都行，期待第二遍开始实践。

36、我今天准备做什么呀~

37、“让你为目标心甘情愿付出，丝毫不觉辛苦 抗拒诱惑 驾驭意志力 激发潜能 强化心理素质 ”——这本书的宣传语，也是我买下它的初衷。可是...唉，可能我已经“百毒不侵”了（ ___ ）

38、kindle阅读

39、老生常谈的鸡汤。

40、比想象中的没用一点。全篇鸡血太多，可能也是现在鸡血对我没用了.....

踌躇是最浪费时间的事情。

刺激痛处。

想象所有可能发生的情况，并熬过去。

定期审视人生。坚持核心价值观。

积极向上。（我不可能）

困境是成就人的最好方式。

时刻抱有疑问。

41、或许不应该将其列为书单中的一本书，因为感觉，不像书，而是指导性的一门课，告诉你，摆脱迷茫就要审视人生，想要坚持，就不能脱离人生轨迹，到了大学，我才知道，迷茫是什么感觉，而最终我只会被这种感觉折磨到筋疲力尽，无力斗争，直至屈服，

42、鸡血 打算尝试下地狱周

43、抄了好多七个习惯

44、干了这碗鸡汤。然并卵。

45、HELL WEEK

46、哈哈

47、看完，作者明显不是科班，很多都是吃语，说完我都不记得说过啥，不过还是值得看的。当你每向目标走一步，都会开心。train train train，想着你已经是冠军去努力。给4星是给的内容，书本身给3星。。

48、京东买书优惠买的，看书名以为是心灵鸡汤，看了视频介绍觉得是励志的书。看了第一章后就肯定是本好书，其中很多话特别实在，写的特别好。非常喜欢。

49、体积

50、还是挺有启发的 那个地狱周

1、貌似我们总是能从许多非古装剧的影视作品上看到，甭管什么样的爹妈对待难搞的孩子，无论是熊孩子还是废孩子，在万般无奈的情况下，总是会来上一句：实在不行，把娃（孩子）送去当兵，锻炼一下吧~这话的口吻或者是软弱犹疑的，或者是斩钉截铁的，但只要等演到了下一次儿子入伍几年后归来，这对爹妈再收获到的就会是自家孩子宛如脱胎换骨般的变化了。这其中最显著的大概就是《士兵突击》里的许三多，和《火蓝刀锋》里的蒋小鱼了。就连该书的作者也当过兵扛过枪，后来退伍几年后又转行当了心智训练师，教导顾客怎样增强自我认知，打造成功人生。说白了，这份工作就是教人怎样进行自我管理，如何更正确的管理自己的人生的。按着作者的自述，他在当兵前，也是一个通常意义上的非成功者，并不是那种会受人欢迎、被同龄人簇拥的成功者。那么，问题来了，为什么“当兵”就能有这种立竿见影的效果呢？或者我们该换个角度来看待这个问题，也就是说，是什么使那些成功者和非成功者区隔开来的呢？答案只有一个，就是你是否是一个能够全力以赴，时时刻刻不放松，把能做的事都做到最好的人——如果你能够做到，那么在同等条件下，你就会成为更有可能拥有机会的那个人，久而久之自然会成为一个值得人信赖、托付的成功者。只是说来容易，要做到却并非易事。毕竟，人的天性就是有惰性的，心血来潮了坚持个一天两天、一月两月的容易；不说久了，要时时刻刻的不放松自己，哪怕只坚持个一年半载的呢。私以为，凡是能够做到这样的，无外乎两种情况，内因与外因，内因是这个人要拥有无比强大的内心和极其明确的目标，或者是由明确的目标所赋予的强大内心也可以，就算是后者只要这种目标没有消失，这种内因驱动人的行为就能促使人时刻不放松；要么，就要看外因的压迫了，毕竟环境是很能改造人的，要么人因为不能够适应环境被彻底淘汰下来，要么就是因为适应了环境被动的升级，.....因为军旅特殊的工作生活环境，才能令“当兵”有着这种脱胎换骨般非凡的效果。这，就是答案！该书教授的是让人们如何成功管理人生的黄金法则，通过强化自我认识，改变影响自身表现的思维模式，来寻找获得成功的正确途径。成为一个有自制力的人。做到真正掌控自己的生活节奏，而不是可有可无的随波逐流的将就着过活。说真的，怎么感觉随书附赠的那本“地狱周心智训练手册”，比这本书还更有实效呢(￣ー￣)就是太像本记事本了。就书本身而言，作者的确是能说，可惜再能说也没用，毕竟不是面对面，缺乏人与人直面相对的强大说服力。光看文字的话，其实真没多大用处，因为不管怎么说，除非是极特殊的情况，这种内因的驱动力大都会是短暂的，是不可能持续下去的。不过，书里的很多说法还是相当有意思的，比如那个“不要为了‘以后’活着”，就说的很好。如果你还不够强大，那么也许你只是顾忌太多，不够专注。沉下心来，也试着专注当下的事，把握自己手上已经抓住的，.....试着全心全意的处理好一份文件，专注听个三五首的歌曲，认真读完几十页的书，陪伴自己的孩子痛痛快快的玩上一会，或者是全身心放松的来场SPA，也试着好好的宠下自己试试、(*￣ー￣)ノ反正，别太把自己当回事儿了，这个世界就算没了你照样转动，你这样的事事关心不过就是事事三心二意罢了，不全神贯注全心投入，你凭什么获得成功？！！不疯魔不成活，你疯魔了没~PS.最后告诉你个小诀窍：不论你多爬不起来，如果报以自己想去卫生间的感觉，就算怎地都是会麻溜爬起来哒o(￣へ￣o*)[握拳]

2、励志书是很有价值的^_^而且这本书还具有很好的操作性。要事优先、习惯培养、精力管理、时间管理、正能量等等励志材料有机的结合在一起，搭配成一锅鲜美麻辣的鸡血火锅~这本书应该又可以激励我两个月了。

3、1.电影《史崔克先生》>2.人们通常会低估自己在一年里能够做的事，但往往高估在10年里能够做到的事。3.你必须把80%的注意力放在成功上，但同时也要为失败做好准备。如果你事先做好了最坏的打算，就会把旅途中的艰难险阻视为挑战；而且越战越勇。4.思维是灵活自我谈话。5.内心对话&具象化6.地狱周法则

4、每天必做的选择题还有如下这些：是早起从容准备一顿健康又营养的早餐，还是披头散发赶到公司，就着速溶咖啡吃煎饼卷大葱？出门前是该把皮鞋擦亮，还是任由它的褶皱赛过胳肢窝？上班路上，是在脑海预想一遍当天的工作流程，还是两眼空洞望着苍茫大地？是一坐到电脑前就马上工作，还是刷完微博微信淘宝豆瓣知乎陌陌，在下班前半小时才开始口吐白沫地赶工？午饭后是读一本好书，还是和同事闲聊到天荒地老？下班到点，是主动加班半小时，还是准时闪人不让老板占一分钟便宜？晚上十点就睡，为第二天养足精神，还是黑着眼圈追看于妈的神剧？.....一个选择的得失看似无关紧要，却以“后台积分”的方式不断运算着你人生的结果。正因为每天一如既往、视死如归地做出一次次错选，终于造就了今天肥胖、早衰、萎靡、平庸的你。

《你远比想象中强大》

5、在我养成良好习惯之前，这本书将是我最后一本自我管理类书籍。这种类型的书看了也不少了，发现，知道和做到之间，两者相差很远很远。我们都知道闹钟响了之后就选择应该起床，而不是赖床。可是大部分人可不是每天都能按时起床的。其实，我们都知道那道选择题的正确答案，但就是选不对。那么骑象人该怎么驯服大象呢？我一直在书中寻找答案。（括号内文字为感想，其余为书中内容及介绍性文字。）引言：熬过最艰难的极限，之后是最美好的体验。（饿了几天后吃的饭才最香。）美好的体验是靠努力奋斗得来的。（单纯的感官刺激并不能持久，往往撸完过后是深深的负罪感。）想改变习惯，先调动情绪。（我早起并不是早起好处多，而是厌恶晚起给我带来的罪恶感。由于神经结构的原因，情绪的力量天生比理性大。与其用理性对抗情绪，不如用理性调动情绪，利用情绪。）本书分为四个部分。第一部分：强化自我认知。（一看就知道是走自我暗示那条路的。）第一章价值观：全面审视你的人生。书中没有很明确地说明怎样的方式审视，尝试归纳。审视方式一：提醒自己“生命终将逝去”享受当下，分秒必争。二十年后让你失望的不会是你做过的事，而会是你没做过的事。（感觉像是海德格尔所说的“向死而生”的境界。）在遇到困难时，也可以提醒自己：一切都会过去的。（当然也包括幸福美满，也终将逝去。）审视方式二：“如果别人能，你为什么不可以？”和“别拿自己和别人比，做最好的自己。”（似乎有点自相矛盾，一会儿比，一会儿又不比。其实作者的意思是，当看见别人比你牛的时候，你要见贤思齐。当别人没你牛的时候，不要自满，要百尺竿头。其实本质都是要激励自己。）审视方式三：找到你的价值观才能找到行动的方向。（什么是价值观，就是你能分清什么东西对你更重要？今天下午去赴朋友的约唱K，还是在家里读书。生活中我们面临着无数个这样的选择，鱼和熊掌都是你想要的，明确了自己的价值观后，才不会成为累死在两堆干草之间的驴。怎样挖掘出自己的核心价值观？在《你的生命有什么可能？》中，是用排除法挖掘出核心价值观。我的核心价值观是：自由，助人和智慧。）在找到价值观这个指南针后，书中就告诉我们，当你选择做与不做的時候，就可以问自己：“我准备做的事符合我的价值观吗？”是的话，去做。不是，就不去做。（听起来简单吧？以前我在学习时间管理的时候看见一个讲“四象限法则”。把事情按“重要”和“紧急”两个维度分成四类。应该最先做“重要又紧急”，再做“重要不紧急”其次是“紧急不重要”少做“不紧急不重要”。对你的目标实现有用的事情就做，没用的就不做。主意还不错，就是实施起来有点难。人在江湖，人情世故，在所难免。最重要的是，重要有用的事情大多都在人的舒适区之外，走出去违背人追求稳定舒服的本性，这大概是为为什么精英和卢瑟的比例永远不变的道理了。）在第一章的最后，作者呼吁我们养成定期审视人生的习惯。“我是谁？”“我想成为怎么样的人？”“我的价值观是什么？”摘录里面我很喜欢的两句话。生命是上天的馈赠，你只有一次机会。“记住你即将失去”没有理由不去跟随自己的心一起跳动。（以前有过每天睡前回顾一天的习惯，会记录在印象笔记里。可是上学一忙起来就没坚持下去。现在回顾我的每日回顾，每天都是鞭策型：我这没做到那没做好。每天暗示自己的失败。看完《活出最乐观的自己》后，发现用ABCDEF法去肯定自己反而会让我再接再厉，关注成就。更重要的是，每天保持心情愉快。）第二章心态：抛却恐惧，把百分之八十的注意力放在迎接成功上。如何抛却恐惧，本书中说，《Feel the Fear and Do It Anyway》中把恐惧分为三层，最深的恐惧来源于你觉得自己无法应对生活中出现的挑战。作者提供的方法是：事先做好计划，为最坏的情况做好打算。（其实这就是卡耐基所讲的“底线思维”。）（在《你的生命有什么可能？》中也说过相似的内容，不过它将恐惧的第三个层次诠释成“你接受不了挑战的失败”。唉，没看过原著，不过觉得第二种解释更好点。在《你的生命有什么可能？》中还介绍了一种克服恐惧的方法，“恐惧保险箱”，把你恐惧的事情写在纸上，放在只有你自己知道的地方，告诉自己，已经把自己的恐惧存放在那里了，等事情结束后在回来取。我试过，感觉没什么用，打辩论的时候还是很紧张啊，哈哈。是我自我暗示频率不够，还是强度不够。以后还是找一个伙伴做多点模拟练习吧。）把关注的焦点放在“获得自己期望的结果”上。（二八法则。专注成功，这个观点也在《专注力—化繁为简的惊人力量》中看过。两者的差别在于《专注力》是说提醒自己留意总结成功所需的策略，而《你远比》是强调“问自己，下一步怎么做才能使结果变得更好，而不是去懊悔走错的上一步”的心法。）第三章目标：找到让你宁愿付出一切去实现的事。把目标写在纸上。如何界定好目标：高标准，具体，让你破釜沉舟。（让我很怀疑的是，让你付出一切去实现的事情真的存在吗？就算找到了，你当了很多东西去购买事业，比如时间，健康。有些东西当了之后就赎不回来了，很不值得，哪怕是为了梦想。最好是通过提升效率和管理能力或者控制欲望，而不是牺牲重要的东西，不分轩輊。关于制定目标，觉得用SMART原则就很不错啊，比本书这一节有用很多。加上把大目标分解成小目标就更好用完整了。）第二部分 改变思维模式第四章选择：刺激情绪的痛处能让你下定决心

《你远比想象中强大》

改变。新的知识并不能改变我们，吸烟的人也知道“吸烟有害健康”，学渣也知道应该“好好学习，天天向上”。（知道了有怎样，依旧过不好这一生。光是知道还不行，要得能运用于实际中，知识才能转换成生产力。怎么才能运用呢？要得到情绪的支持，得让它也觉得应该这么做。你想要当个学霸，是因为不想再看到喜欢的女孩问你习题你不会解时那失望的表情；你想要八块腹肌，是因为不想在听到有人看到你那羸弱身材时鄙夷的神态；你想要流利口才，是因为不想在众人面前说话结结巴巴没有自信；你想要提升自己的价值，是因为不想女神对你视而呵呵，不想无名小卒一样走在校道上淹没在众人里，不想再体会没有人去关注“你是谁”的失落。不想再痛苦就去努力啊，可是当初的迫切会在平淡的时光中稀释，变成隔靴搔痒的自我安慰。“等到明天再来吧”。人只有在被狼追的时候才跑得最快，不甘心被痛苦吞噬成为了我们最强大的动力。我的回忆总是打我一巴掌，指着伤疤不准我遗忘。）附上书中我喜欢的一则对话，是发生在传奇篮球运动员沙奎尔·奥尼尔受挫后第一次怀疑自己的运动生涯时。他告诉母亲，不知道自己究竟够不够格进入NBA。他母亲鼓励他，让他加倍努力训练。奥尼尔：“现在不行，或许以后吧。”他母亲说：“不是每个人的”以后都有机会的。”第五章执行：确保不半途而废的三重保险。时刻拿目标提醒自己；相信耐心的力量；事先为逆境做好准备；（都是些看起来简单正确，做起来难的话语。没有点技巧性。或许道理本来就是这样的，最重要的是坚持下去，没什么诀窍的。其中关于“时刻拿目标提醒自己”，我高中的时候尝试过在硬纸板写下目标，随身带着以便时刻提醒自己，没有坚持下去。）第六章训练：出类拔萃的关键在于系统的练习。关键在于怎么训练，怎样分析自己的表现，怎么从反馈中学习。（这部分的内容在以前也看过类似的，在《异类》《一万小时天才理论》，归纳总结得最好的是同人于野的《万万没想到》一书中“练习一万小时成天才”这节。）第七章内心对话：改变坏习惯的根本是改变思维。要清晰地意识到自己内心的对话。7.1不用负面词汇，多用积极词汇；“要做什么”而不是“不要做什么”7.2向自己提出正面的问题（能引出正确答案的问题）；起床时，我们一般都是问自己“要不要多睡5分钟？”这样问的话，情绪肯定会把我们推想那个选项：睡个回笼觉。情绪欺骗了理性：不就多睡个5分钟吗？待会就醒。。。。要问：“起床后打算干什么？”7.3设计你有力积极的个人宣言；最近过得怎么样？感觉好极了，我离我的目标近了很多。第三部分 提升表现的方法第八章具象化：在心中详尽地预演所有将会出现的情况。第九章 行为：像理想中的自己那样去行动。用肢体运动和面部表情来影响自己的思维。（在前几天看的电影《外星醉汉与地球神》中，在女主哭着很伤心的时候，男主拉着女主一起跳舞，跳着跳着女主就喜笑颜开了。你可以因为开心而微笑，也可以通过微笑而开心。）第十章模式：引导自己进入最佳心理状态。回忆起自己最佳状态的场景，重复关键词，比如说：“自信”，然后重复流程多次。（在《学习之道》中也有提到如何快速进入最佳状态。以前看过利用条件反射让自己进入状态，就好像把自己当成巴甫洛夫实验中的实验狗。在自己工作状态很好的时候闻一种特殊的味道（我是选择一种风油精，薄荷味）然后多次重复这一流程，好状态就和这种味道联系在一起。久而久之，当你想让自己进入最佳状态的时候，只需要闻一下这种味道。感觉作为学生的我没必要引导快速进入最佳状态，每天都是学业，岂不是每天都要有最佳状态，那最佳不是变成了平常状态了吗。竞技体育那些运动员更需要吧，菲尔普斯每每在赛前不是会听“ It is me ”吗？）第四部分“地狱周”训练完全指南这部分是作者意在鼓励读者进行一次超越极限的尝试，把前面讲的要点彻底实践在一个星期中的七天中去。每一天的侧重点都不同。“地狱周”的目的就是书名，让你知道你远比想象中强大。以下是我着重学习的要点：1.学会在自己的角色变换之间切换不同的情绪，百分之百投入，演好自己的角色。2.半睡半醒之间忽然尿意上涌，去还是不去？我们都希望事情能自行解决，所以会把不想做的事情一拖再拖。拒绝拖延症。最后附上书中的一首诗《未择之路》两条小路蜿蜒林间，我选择了人迹罕至的那条，这导致了所有的不同。

6、“你老妈以为你能做到2分，你以为自己能做到4分，别人以为你能做到7分，然而事实是每个人都能做到10分”。没错，我就是这个被老妈贴上2分成绩标签的人，曾因此一度以为老妈不是我亲妈。如果一个人认为你不行，再糟糕些，周围的人出于各种考虑都认为你不行，你会就此认输？还是用实际行动打破这个诅咒？我常常会在艰难的时刻对自己说“你是白羊座！你有着常人没有的韧性，你可以的！”，一位朋友也常对她自己说“你是白羊座！”，但只是在自己发脾气冲动时用来为自己宽心的。你看，同样的一句话，但用在不同地方效果截然不同，它可以让你坚持下去，也能让原则溃堤得理所当然，这就是自我认识对处理问题的影响。这本书学到的第一个词是“心智训练师”，第一次听说这个职位，也好奇这样一份工作的存在。虽然知道心智区别会让人的办事效率产生差异，但心智果真如作者所说是可以训练的吗？作者在书中通过自我审视、建立目标、调动情绪等实用方法为我们上了

《你远比想象中强大》

一堂心智训练课。“成功与天赋无关，而与选择有关。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。”此时有人会跳出来说，很多人的成功是在含着金汤匙出生时就已经成型了，说的一点没错，但含着金汤匙的人必定能成功吗？不然，所以这句话也可以这样说：成功或失败，在于你选择了什么？人的忍耐力是否有个临界点，逼到一定的极限，会展现出非凡的潜力。作者作为心智训练师，就是负责唤醒每个人心中的那头小野兽的，是否每个人心中都有这样一头充满激情的小野兽，我想也不尽然，但能够意识到自身潜在有聚能量这就是自我开发的第一步，这也就是对自身的认识。作为心智训练师，主要工作就是引导他们开发自己的能量，用正确得当的方式鼓励他们，让他们想去达成自己设定的目标。对，不是直接帮他们达到目标，而是教会他们正确认识目标，进而勾出他们对目标的渴望。渴望有了，我们要做什么？很简单，从日常事务做起。哪些呢？在工作中做工作计划、工作总结；在生活中做生活规划、理财计划等一系列听起来似乎与生活无多大关系的虚事，实际却每天都需经历的重复事项。大多数人都会忽视日常事务，写那么多的计划不实践不是照样没用？是的，但你忘了在梳理计划的同时，你是变向在做工作分析，即使你每天都不去实践这些计划，但我敢保证你每天去做这些计划你的思路就会与他人不同。那么什么样的目标值得我们渴望且付诸行动呢？好目标有个特点就是能够影响你，让你一想到它就动力十足；其次，好的目标是具体的，最好能够细化，能够白纸黑字写出来，让它成为一种你与自己的“契约”；最后，长期目标要与短期目标不断进行切换，你就能充满斗志。你考虑过目标与价值观的关系吗？第一次会考虑二者的关系，是因为作者说的这句话：“价值观通常比目标和梦想更难以动摇”，对啊，江山易改本性难移，或许我们可以在本性的基础上去筑建目标，所以先看清你的本质。让定期审视成为一种习惯，利用班车上的时间，利用飞机上的时间，敢于面对自己，从中获得自我突破的人会明显从这个过程中获得喜悦与成就感。当别人做不成某件事时，他们也会告诉你：你也做不成，你会被这样的声音催眠吗？朋友的眼界可以助你远眺，但如果你连一颗远眺的心都没有，那谁也帮不了你。一个人改变不了世界，就改变自己。没错，你拥有的是控制自己的权利，如果你连体重都无法控制，你还怎么控制其他呢？其意可能也在于此。书中对“中年危机”的解释头一次听到，但觉得不无道理。为什么大多数人到中年会感觉不幸福，因为年过不惑的人第一次感受到自己肩上的责任有多么重大。如果，我是说如果，在我们还算年轻的时候就获得丰富的人生阅历，接下来我们才能意识到改变自己的行为，设定自己的目标。趁早，没错，觉醒要趁早。死里逃生的经历会促使你全面审视人生，这些人会活得更自我，清楚自己在有限的时间内要的是什么，会付出比常人更多的珍惜，会感受到更多的知足，会活得更精彩，这也就是乔布斯所言：“把每一天都当最后一天过，你已经赤身裸体了，你没有理由不去跟随自己的心一起跳动”。你越是破釜沉舟就越能强迫自己朝着目标前进。过程中注定会有跌宕起伏，但你要相信这只是把小麦和谷壳分开的阶段，受磨难的不止你一个，千千万万的人就是从这些磨难中产生差异。我习惯了午休时间抽出几分钟时间听我喜欢的音乐，想象自己身在异处，这份悠闲是耳机外的他们不懂的世界。在自己的路上每一步走的更坚定，有时就是这样，你从一件事上开始与他们不同，随后你发现你可以在很多问题处理上和他们不一样，开始有更多的选择，开始建立了自己的生活习惯。这段习惯建立的过程我花费了数月之久，值得庆幸的是我发现了这段过程带给我的改变，这样的自审我想才是最重要的吧。学会认识自己，分析自己的日常行为。心智训练针对不同个体会有所差异，所以理解你的是你自己，请仔细回想你的变化，你没有变化的时候才是最可怕的时候。学会调动情绪，情绪的调节无论是对工作效率还是身心健康都带来无法估量的影响；学会和自己的内心对话，并将这些成为一种习惯，成为你生活的一部分，如吃饭，如饮水。预见可能发生的事情，这样在事情发生时可对自己的内心说“看，我就知道，还好我早就准备了Plan B”，瞬时气势可大涨。在某个艰难的时刻，你用自己的方式突破了极限，如果你能熬过第一次，你就能熬过第二次，用培养起来的自信在你害怕的领域，多想想你最巅峰的时刻，会让你浑身充满斗志。最后在这本书中学到了四个词：冷静、自信、自控、攻击性。一语点破了我多年来的疑问，身边有这样的人，该有的优点都有为何一直不能成？源头在于攻击性。词语唤起感觉，没有适当的攻击性，何谈战斗状态？你的感觉会影响你的表现，但不一定是所有人都适用于一种模式，温和或暴躁，每个人的G点不同，不同模式下的反应也会不同，这也就回归到前文所讲的“审视自己”了，找到属于自己的模式。用我最爱的一句箴言作为结束语与君共勉：命是弱者借口，运乃强者谦词。愿你终能成为你所渴望成为的那个人。

7、作者作为成功学大家，心智专家，有着多年海豹突击队经验，对于应对复杂情况，解决困难问题的能力应该是胜人一筹。同时，作者结合了自身经验，找出影响我们强大的因素（恐惧、懈怠、消极）等方面，并提出了合适的解决方案。对于恐惧，是与生俱来的，我们能做的，就是找到办法，树立

《你远比想象中强大》

信心，严格要求自己，安逸的环境，容易让人放松，失去高标准的要求。另外，就是要逆向思维，积极面对困难，提出正能量的问题、计划与解决方案附上清单1.价值观20年后，让你失望的只会是你没做过的事别拿自己和别人比，只做最好的自己能让你投入所有身价的事，就是你的价值，找到你的价值观，并朝着她的方向去行动2心态抛弃恐惧，把注意力放在迎接成功上3.目标找到让你宁愿付出一切去实现的事什么是适合自己的目标，那就是能触动你的心灵有了目标之后，就不能善待自己，需要有破釜沉舟的决心4.训练经营和普通人的区别在于练习时间5.内心对话改变坏习惯的根本是改变思维(使用正面词语，提出正向问题)

8、“你远比想象中强大”、“你的实力不止如此”，很多时候，我们都能听到别人这样激励自己。可每次都是听过就罢，没有后续。稍微好一点的，可能燃起几秒的雄心，转身又是偃旗息鼓、不知所终了。《你远比想象中强大》这本书最好的地方就在于，他告诉你，你远比想象中强大，然后分步骤，按部就班的教你如何超越自我变强，读完之后，理论上已经学习了一遍，那么或许真的会改变也说不定。我认为最重要的一步是第一步：审视自己的人生。要全面审视自己，好好观察自己和自己的人生。“20年后，让你失望的只会是你没做过的事。”全面想想这一生最想做什么、想要有怎样的成就、实现什么样的理想，甚至于说就像全身检查那样，深入的剖析自己、了解自己。这是一个根本，只有基础打牢了，后续才会确定好目标，才会有方向努力。书中的小标题说的很好：“找到你的价值观才能找到行动的方向。”而全面审视自己的人生，就是最基础、必备的一步。后续的步骤有定目标、变思维、训练自己系统的学习、和自己对话、把目标具体化等。这些其实都是顺其自然的流程，即使不用书，自己也会自然而然的按照这个顺序进行，所不同的就是书更系统、更专业。什么是好的目标呢？“你光是想一想它，就会觉得很棒。”这是很美妙的一件事，你会不由自主的去实现。在行动的过程中，要时刻拿目标提醒自己、耐心且持之以恒。学习时要系统，不能一蹴而就。最好的就是把目标分割成几个小部分，每个小目标越具体越好。这些，都有助于我们变强！是不是有这样一个说法，我们的大脑只开发了1%，其余的都处于休眠状态。那么有99%的潜力，谁也不知道这99%的力量有多大。我们只需努力一点，勤奋一点，就会变得比现在的自己、比想象中的自己，更好更完美。就如同作者一样，坚信他自己可以通过空降兵军官的录取，就成为唯一一名被录取的人员。我们，都有这样的潜能，比现在的自己还可以做得更好更优秀，所要做的，就是此刻，就是现在，相信自己，开始行动吧。

9、我的昔日战友、铁葫芦图书的营销经理张女士给我快递来这本书。那一年我们共同作战，走过了难忘的岁月。三十岁以后的我，泪水在那个夏天却被证实依然丰沛！所以张女士要我做什么我都愿意。说起来我是个非常缺乏计划性的人，说不清这是天性还是后天的懒惰。如果是天性，那我就打算随波逐流了；如果是后天，那如果努力改善，这辈子也许还有成为成功人士的希望！记得高三的时候我一个同桌蛮笨的，然后，他给自己制定了学习计划。我看看他的计划，不屑一顾地说：别想了，我的经验告诉你，计划没有一个能实现的。结果他实现了，而且高考考得比我好……但这件事只能说明，计划是可能实现的，却仍然没有说明，能执行计划，究竟是后天的训练，还是一种天分。好了，张女士让我试试看！敢不敢试验7天？！—15个挑战，让明天的你不再讨厌今天的自己目标达不到，只因对自己手下留情！所有自控力不足的病根，是对自己不够狠！从书中摘出这15条守则，挑战一下自己。别让明天的我继续讨厌今天的自己！

1. 每天准时起床，准时睡觉。
2. 每天都勤奋工作，集中精力，极度清醒。
3. 竭尽全力，按计划来。
4. 扮演好自己的每个角色，活在当下，随时做最好的自己。
5. 随时随地保持愉快心情，积极向上，以目标为导向。
6. 精力充沛，自觉主动。
7. 保持高质量的休息和睡眠。
8. 提升自己的衣着和妆容。
9. 所有私人问题都必须在晚上睡觉前得到回答。
10. 工作时间不允许使用社交媒体。
11. 工作时间禁止给朋友发短信、打电话、发电子邮件。
12. 尽可能减少和同事的闲聊。
13. 每天至少锻炼一次。
14. 这一周里只能吃健康食品。
15. 不许看电视。

找回最好的自己必须思考的7个问题和7个方法看完全书，总结出了7个问题和7个方法，如果这7个问题都能找到答案，相信自己的生活状态会有一个脱胎换骨的变化。

1. 怎样找到自己的价值观？方法：如果你把所有东西都搭进去，你最想要的是什么？这个答案就是你的价值观。
2. 如何保持好心态？方法：别自己吓自己，把80%的注意力放在你想要的东西上，而不是可能出错的地方。
3. 如何找到自己的目标？方法：把自己想象成一个公司的CEO正在开董事会，你该如何向董事们承诺你的目标？请用书面的形式写下来。
4. 如何做决定？方法：做决定是越快越好，久拖不决绝对不如大胆任性。注意，做决定只是“做出正确的选择”，而不是得出最好的结果。
5. 如何彻底执行计划不半途而废？方法：用一个象征的物件代表你的目标，无论是床头的字条，还是戴在“错误”的手腕上的表，或是改变颜色的鞋带，让它出现在你随时可见的范

《你远比想象中强大》

围内，用来刺激自己。6. 如何克服惯性思维：方法：只向自己提出正向的问题。比如，别问自己“为什么我成功不了？”而问“我怎么才能顺利开展这个项目？”别问“能不能多睡5分钟？”而问“我今天准备做些什么？”7. 如何迅速进入最佳状态？方法：在脑中还原一次最成功的经历，将这个场景总结为两三个词，比如冷静，自信，自控，攻击性。回想这个场景50次，而且每次都大声说出这几个词。然后反过来，把文字转化为图像，大声说出那四个词，想象那次成功的场景，做上20~30次。当你再面临挑战时，只需想象那副画面就能进入正确的状态！

10、一边是牛逼哄哄的人生赢家，一边是泱泱大众中的你，到底是什么，造成了如此心碎的差距？挪威心智训练师埃里克·贝特朗·拉森经过研究，得出一个更让人心碎的答案：最大的差距只在于“选择”。你或许一下子联想到许多关乎生命、爱情的伟大选择，又或许一下子站到了“是承包一个鱼塘呢，还是去迪拜当三年服务员回来买四套房”这样风起云涌的人生十字街头。但事实上，你每天要做的选择，琐碎而繁多。从早晨第一次睁眼，你就已开始做当天的第一道选择题：是加入名震天下的“回龙教”，还是以鲤鱼打挺之姿马上起床？！你每天必做的选择题还有如下这些：是早起从容准备一顿健康又营养的早餐，还是披头散发赶到公司，就着速溶咖啡吃煎饼卷大葱？出门前是该把皮鞋擦亮，还是任由它的褶皱赛过胳肢窝？上班路上，是在脑海预想一遍当天的工作流程，还是两眼空洞望着苍茫大地？是一坐到电脑前就马上工作，还是刷完微博微信淘宝豆瓣知乎陌陌，在下班前半小时才开始口吐白沫地赶工？午饭后是读一本好书，还是和同事闲聊到天荒地老？下班到点，是主动加班半小时，还是准时闪人不让老板占一分钟便宜？晚上十点就睡，为第二天养足精神，还是黑着眼圈追看于妈的神剧？……一个选择的得失看似无关紧要，却以“后台积分”的方式不断运算着你人生的结果。正因为每天一如既往、视死如归地做出一次次错选，终于造就了今天肥胖、早衰、萎靡、平庸的你。仔细想想，这其实是世上最荒诞的事：这些选择题，你明明知道全部的答案，却偏偏义无反顾选择错误的那一项！你并非满怀“天下扁丝，舍我其谁”的万丈豪情，却偏偏走向自己所不齿的万劫不复！为什么？因为你做出选择的唯一考量，仅仅是眼前垂手可得的舒适！人类的天性是选择舒适，这也是为什么，敢于放弃舒适的优秀者仅是少数。英特尔前CEO葛洛夫有句名言：当我不知道答案时，我总是选择更艰难更痛苦的道路。其实，埃里克·贝特朗·拉森的研究应该让你感到欣喜，因为你和大多数优秀者之间，不存在天赋上的鸿沟，而是仅要做出微乎其微的改变：从今天起，去做对每一道你早就知道答案的选择题。（不得已的防剽声明：转载请注明作者。在我的文章署上你的名字，并不能让你站在我的高度，只会显露你的低劣！！！）

11、你决定自己的天堂和地狱——读《你远比想象中强大》文/阳光漫天10以前，我看过一个电影叫《阿甘正传》，一个智商只有75的低能儿，他只知道做的事情，便是“一直跑”，通过自己的执着努力，取得了大家眼里英雄的成就。后来，我看了一个电视叫《士兵突击》，那里面许三多的连长开始很讨厌他，傻乎乎的多做的多是拖累别人的蠢事，而他自己却总想着努力，一个劲地，用同样傻乎乎的方式跟自己执拗，最后，成功了。高连长说，“他遇到小事的时候就像抓住一根救命稻草一样，最后，他抓住了参天大树。”今天，我读到一本书《你远比想象中的强大》，他是挪威心智训练师的作品，而作者本人之前竟也在特种兵当个军官，这让我有种《士兵突击》的代入感。这是一本训练心智的书，就像这些年异军突起的各种励志、情商培训学校一样，它在教方法，教理念，教你如何训练自己。有句流传的大俗话：思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。这些心智大师们便也是这样，开始从思想抓起。就譬如说自信不是天生，你可以慢慢培养。它强烈了后天的不自我放弃。再譬如说天赋不能让你成功，也在于系统的练习。这让我想起两句类似名言，也讲了练习与天赋的关系，一句是爱迪生的“天才是百分之九十九的努力和百分之一的灵感”，另一句是贝克汉姆的“练习成就完美”，这些着实让我们去理解努力的重要性，让我们心智对懒惰产生抵抗，那这种心智练习，自然是好事情。这本书中的理念，我觉得自有它精神引力所在，但我们并非得全部纳取，应该是鲁迅先生的“拿来主义”才好。比如书中有一节叫“如果别人能做到，你为什么不可以”，我很想吐槽这节，这种最是符合中国家长及学校教育孩子的通用模式，别人能做到的事情，自己真的就一定能做到吗？非也非也，阿甘当了英雄，但你若叫他做那些需要智商周旋的事情，他肯定不能取得成就；许三多再努力，他也不可能成为袁朗，就如吴哲的那句话“我做不了他，他也成为不了我。”所以我们要做的，不是别人能做到的所有事情，而是认识自己，扬长避短，能做到的只是和别人一样的努力，而不是能做到别人的结果。上有天，下有地，中间站着你自己。你可以积极地学习训练心智，你也可以把这些励志鸡汤远弃，要成功点什么，终归是在于你自己。一念天堂，一念地狱。你的所有，主观在你。这本书可以看，可以学，不全学，挑着学，如此而已。

《你远比想象中强大》

《你远比想象中强大》

章节试读

《你远比想象中强大》

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