

艾瑞克.巴特兰.拉森

精神特训 — 成为更好的自己
Bli best med mental trening

2013

非虚构类
自我提升/教学



PHOTO: JETON KACANIKU

这本书在挪威人手一本，无论是商人，顶尖运动员，年轻的学生还是绝望的主妇都要把它买回家。所有人都能从书中受益。不管做什么—都要倾尽全力！正是这本神奇的作品的主旋律。拉森将透视你的生活并指引你的感受，让你能以全新的思维思考一切。此书将激励你挑战自我极限，为了进步对自己决不手软。

《精神特训 —

成为更好的自己》是一本与众不同的自我提升读本，讲述了一个总被欺负，却又想在生活中又做作为、希冀明天的男孩的故事。在书中，你将与拉森一同踏上男孩的成长之旅，看他如何变得坚强，最终抵达成功的彼岸。许多伟大的运动员和商界精英通过书中描述的方法实现了自己的目标和梦想。书中会提到他们的案例，而你也会得到达成类似成就的具体指导。

在《精神特训 — 成为更好的自己》获得巨大成功后，拉森又写了一本独立的“续集”《地狱七天—一周就能改变一声》。出版后随即再次登上畅销书榜。《地狱七天》以普通人的视角观察军队的魔鬼训练，将帮助你发觉潜藏的能量、技能和未知的可能性，从而彻底改变自己。

英文译本 暂无信息

J.M. Stenersens Forlag , 2013年

248页

出版至 巴西, 芬兰, 冰岛, 日本, 荷兰, 韩国, 瑞典, 中国台湾, 土耳其

艾瑞克.巴特兰.拉森是挪威最畅销的作家之一。他的作品《精神特训 — 成为更好的自己》在畅销榜上停留长达一年。此书和另外一部作品《地狱七天》共售出13万册，且多数是精装本。《精神特训 — 成为更好的自己》还登上了Itunes综合类别图书榜首。

拉森先生是挪威最富盛名的讲师之一，常在一些大企业开办讲座，包括微软、沃尔沃和宜家等。越来越多的海外邀约也纷至沓来。

拉森做过奥林匹克冠军彼得.诺萨格和挪威国家滑雪队的精神导师。另一拉森拥有过人技能的例证是他在成为专业高尔夫球手苏珊.彼得森的精神导师后，助其将排名从世界第九名提升至第二名。

作为作家他的雄心壮志是在今后的数年中每年出版一部作品。他的第三部作品《超能力》已经列入出版计划，将于今年出版。

其他作品

《地狱七天》

获奖情况

荣获2012-2013年度挪威畅销书称号

RIGHTSHOLDER

版权所属：

Stilton Literary Agency

联系人：Hans Petter Bakketeig

通讯地址：Fougnerveien 14 b NO-0571 Oslo

电话：+47 47 674759

邮箱：hanspetter@stilton.no

网址：www.stilton.no

Co-agent for China Mainland is Grayhawk Agency/Grat Tan and Gloria Cheng.

