

8 TO GREAT

The Powerful

Process for

Positive Change

# 让内心强大的 8 个方法

[美] MK·穆勒 著  
MK Muller

每年 100 万人都在倾听的强大内心课程  
撬开你心灵深处的经典著作

一份惊世骇俗的成功幸福菜单，8 个方法、8 种改变为你而来

《秘密》最著名心灵导师迈克·多利鼎力推荐



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中文传媒

8 TO GREAT  
The Powerful  
Process for  
Positive Change

让内心强大的  
8 个方法

[美] MK·穆勒 著  
MK Muller



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中文文明

## 图书在版编目(CIP)数据

让内心强大的8个方法 / (美) 穆勒著 ; 黄蔚译.

—北京: 中国青年出版社, 2014.1

书名原文: 8 to great: the powerful process for positive change

ISBN 978-7-5153-2180-6

I. ①让… II. ①穆… ②黄… 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 (2013) 第 308888 号

8 to Great: The Powerful Process for Positive Change

Copyright © 2010 by MK Muller

Chinese translation Copyright © 2014 by CHINA YOUTH PRESS

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means whatsoever without written permission from the publisher, except brief portions quoted for purpose of review.

Published in the United States of American by Insight Inc.

## 让内心强大的 8 个方法

作 者: [美] MK·穆勒

译 者: 黄 蔚

策划编辑: 赵 玉

责任编辑: 肖 佳 孙 明

美术编辑: 刘方堃

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: [www.cyb.com.cn](http://www.cyb.com.cn)

购书网址: [zqwts.tmall.com](http://zqwts.tmall.com) [www.diyijie.com](http://www.diyijie.com)

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

版 次: 2014 年 2 月第 1 版

印 次: 2014 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 330 千字

印 张: 21

京权图字: 01-2013-4267

书 号: ISBN 978-7-5153-2180-6

定 价: 39.00 元

### 版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

8 TO GREAT  
The Powerful  
Process for  
Positive Change

让内心强大的  
8 个方法



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中国青年出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

让内心强大的8个方法 / (美) 穆勒著 ; 黄蔚译.

—北京: 中国青年出版社, 2014.1

书名原文: 8 to great: the powerful process for positive change

ISBN 978-7-5153-2180-6

I. ①让… II. ①穆… ②黄… 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 (2013) 第 308888 号

8 to Great: The Powerful Process for Positive Change

Copyright © 2010 by MK Muller

Chinese translation Copyright © 2014 by CHINA YOUTH PRESS

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means whatsoever without written permission from the publisher, except brief portions quoted for purpose of review.

Published in the United States of American by Insight Inc.

## 让内心强大的 8 个方法

作 者: [美] MK·穆勒

译 者: 黄 蔚

策划编辑: 赵 玉

责任编辑: 肖 佳 孙 明

美术编辑: 刘方堃

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: [www.cyb.com.cn](http://www.cyb.com.cn)

购书网址: [zqwts.tmall.com](http://zqwts.tmall.com) [www.diyijie.com](http://www.diyijie.com)

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

版 次: 2014 年 2 月第 1 版

印 次: 2014 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 330 千字

印 张: 21

京权图字: 01-2013-4267

书 号: ISBN 978-7-5153-2180-6

定 价: 39.00 元

### 版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

# 8 to Great

## The Powerful Process for Positive Change

### 目 录

前 言 / 007

致 谢 / 009

内心强大的基础 / 012

能量金字塔 / 016

宽恕、感恩、希冀公式 / 021

概述“让内心强大的8个方法” / 021

你的感恩作业 / 027

方法之一：知我所想——用心感受，直至可以切实感觉 ..... 029

知我所想 / 030

知我所想之流程：相信即接受 / 037

为什么我们不提出要求并相信成功 / 044

知我所想的成功案例 / 048

实践知我所想 / 055

知我所想问与答 / 060

**方法之二：勇于冒险——勇敢面对风险，拒绝逃避风险 ..... 065**

勇于冒险 / 066

勇于冒险之流程：勇敢面对风险，拒绝逃避风险 / 073

为什么我们不去勇敢冒险 / 077

勇于冒险的成功案例 / 082

实践勇于冒险 / 088

勇于挑战问与答 / 090

**方法之三：完全负责——生活是你的镜子 ..... 097**

完全负责 / 098

完全负责之流程：从B.C.到A.D. / 104

为什么我们不接受完全负责 / 117

完全负责的成功案例 / 120

实践完全负责 / 128

完全负责问与答 / 133

**方法之四：感我所感——允许情绪之自由 ..... 137**

感我所感 / 138

感我所感之流程：愤怒—悲伤的平衡 / 151

为什么我们不去体会自己所有的感受 / 155

感我所感的成功案例 / 159

实践感我所感 / 166

感我所感问与答 / 169

## 方法之五：真诚沟通——送出最多真实，收获最多真实 ..... 175

真诚沟通 / 176

真诚沟通之流程：说出真实所想，敞开心扉倾听 / 182

为什么我们不去真诚沟通 / 199

真诚沟通的成功案例 / 203

实践真诚沟通 / 206

真诚沟通问与答 / 211

## FGH——世界上最简单的积极态度公式 ..... 216

## 方法之六：宽恕过去——放开的能量 ..... 217

宽恕过去 / 218

宽恕过去之流程：面对它，感受它，宽恕它 / 226

为什么我们无法宽恕过去 / 229

宽恕过去的成功案例 / 232

实践宽恕过去 / 237

宽恕过去问与答 / 246

## 方法之七：感恩现在——感激的能量 ..... 251

感恩现在 / 252

感恩现在之流程：每日感恩 / 261

为什么我们无法感恩现在 / 265

感恩现在的成功案例 / 273

实践感恩现在 / 279

感恩现在问与答 / 286

方法之八：希冀未来——投入的能量 ..... 289

希冀未来 / 290

希冀未来之流程：积极期待并且学会心悦诚服，放弃无谓的挣扎 / 293

为什么我们无法希冀未来 / 302

希冀未来的成功案例 / 310

实践希冀未来 / 316

希冀未来问与答 / 322

总 结 / 327

“让内心强大的8个方法” 关键词 / 330

## 8 TO GREAT

### Introduction

## 前言

2007年，我在加勒比海地区主持一次巡讲的过程中邂逅了MK·穆勒。当时，我的网站出资筹备了那场“冒险之旅”，我每隔一天授课一次，而参与巡游的志同道合之士，则可在在此期间尽情探索哲学意义上的“时空之林”。与其他参与者相比，穆勒与众不同，令人难忘。从她的双眼中，你可以同时看到善良、仁爱与似火的热情。不过，无可否认的一点是，当时的我，对于她思想所蕴含的深度以及渴求改变世界的热情，尚不甚了解，至今思之赧然。

读完《让内心强大的8个方法》之后，一切尽随之改变。本书字字句句之间皆透露出强大的力量，揭示了人类如何在亘古不变的时空中茁壮成长的终极秘密。尤其让人赞叹的是作者有能力将这些课程以深入浅出的形式呈现出来。她的文字平易近人，她恰恰是我们所亟须的那种精神导师：一个真实之人；一个不畏错误、不断尝试之人；一个擅长通过妙趣横生的故事讲述事理之人。她将古人的智慧成功转化成为当今的工具。不只如此，在这过程中，她仍然能够保持住自身的笃定，运用我从未见识过的、最具独创性的笔触，将伟大的8种方法经过深思熟虑之后完整地表达出来。

很多人问我，接下来，震撼世界的将会是什么——心理意义上的“震撼”。

所谓“接下来”，指的是在《秘密》( *The Secret* ) 一书之后。我对此问题的答案如下：人类终将揭开真理的面纱，发现他们自身所具有的绝对能量，以及他们所肩负的绝对责任——谨慎而自觉的生活。人类将认识到，《秘密》远不止是“积极思考”或者“一种看待生活的方式”，它所呈现的是真真切切的现实。牺牲、失败、侥幸、责备，这些概念将成为哲学世界中的恐龙，终必灭绝。

现今我们正处于一个新时代的黎明：思想上的巨人正从沉睡之中醒来，我们不再是简单地塑造这个世界，而是与这个世界积极发生互动。回顾有记录的历史，这将使世人首次意识道：所有人类皆有力量营造他们可想象的丰足而幸福的生活，任何事物都不能剥夺人类信念、信仰、实现内心渴求的权力（使用穆勒的C-B-A公式）！这场启蒙运动的导火索，会是一部著作抑或一套书籍？我不知道。但我确信，《让内心强大的8个方法》无疑将是其中一员。

迈克·多利 ( Mike Dooley )

《秘密》一书中曾论及其事迹；另著有《无限的可能性：实现梦想的艺术》( *Infinite Possibilities: The Art of Living Your Dreams* ) 一书

8  
TO  
GREAT

## 致谢

在完成这本书的过程中，自始至终很多人都对我给予了热爱和支持。文字远远表达不出我对他们的感激之情。不过，在我唱出心中的致谢之歌以前，还是用白纸黑字代劳吧！

首先，我将永远感谢“全部真理”之源。我只花费了很少时间就构念出了伟大的八个方法，这让我感觉写作灵感简直就像是高速下载到头脑中一样。作为这一强大过程的使者，我将时刻铭记：果实累累的树枝，往往触手可及。

其次，本书的诞生离不开“汗牛充栋”的同类书籍（还必须考虑到，拙作也会催生出其他教育书籍），为此，我必须感谢哺育了我的“孩子”的村庄。

扎克，每天跟我说的那句“妈妈，今天您过得怎么样？”以及你语句背后所蕴含的关爱，是阴霾天气中的一缕阳光。你小的时候，我曾给你唱过儿歌，那声音至今仍然在耳边回响。

乔安娜小熊熊，和我在一起的时候，你总是细心周到又耐心十足地“忍受”着，你永远不知道这对我来说有多重要。作为你的母亲我充满自豪和感恩。

凯琳，多少次，你用你细心的聆听和洞察力打开了我的双眼和心扉。我们经常绑在一起嘻嘻哈哈的！因为这本书属于我们两个人，亲爱的朋友。

泰莎，当我写下我的祝福时，你会出现在纸面上二十多次。谢谢你，你是

一个奇迹。如果我对你梦想的支持，能达到你给予我支持的一半，那我就知足了。

朱尔斯，浓浓的绿色最能代表你对我无条件地呵护。谢谢你作为我人生的“快门”，让我的心灵更加美妙。

乔安，写作这本书时，再度相逢的你是我的指导者和监督者，谢谢你。我非常爱你！

可可，即使我们每天早上的相约未能成行，你美妙的梦境仍然让我的日子充满了爱和欢笑。

亚伯拉罕、艾斯特还有杰瑞，你们为我指明了方向，清理了道路，我心中充满了感谢之情！

约翰，你慷慨解囊为孩子们购买了礼物，让我不用再聘请一位“家庭首席执行官”啦。阿弥陀佛！

露丝妈妈，非常感谢您，即使在我只会提出问题而不会提供答案的时候，你仍赐予我无条件的爱。我们找到了两人之间完美的和谐关系！

另外，真诚感谢菲尔·道森（橄榄球明星。——译者注）的压地触球；辛迪·奥斯特罗的学习实验室；盖尔·M. 吉恩斯对文章内容最温柔的“狠”批；迈克·多利那些让人精神为之一震的“发自宇宙的每日笔记”；泰瑞沙·坎宁汉和艾米·柯兰思帮我一直保持充分的想象力；而加里·安德森则对本书的文字进行了精心润色。

最后，谢谢那位留下自己的翅膀，让我用它飞翔的男人——我的父亲。虽然我从没有像您那样学习桥牌，但却尽我毕生所能，努力成为一座沟通人心的桥梁。谢谢您赠予我的爱，我每天都能感受到。谢谢您追逐自己的梦想，那是我毕生追随的榜样。

充满感激的MK

8  
TO  
GREAT

内心强大的基础  
The Foundation

我根本无法告诉你内心深处也一无所知的真理，  
我所做的一切，无非只是提醒一下你所遗忘之事。

埃克哈特·托利

(Eckhart Tolle, 德国精神导师。——译者注)

## 内心强大的基础

如果你不能有条理地描述自己所做的事情，

那说明，你根本就不知道自己在做什么。

W. 爱德华兹·戴明（W. Edwards Deming，美国管理学大师。——译者注）

世界上有四种人：第一种人不幸福而且不知道自己为何痛苦；第二种人不幸福，但知道原因何在；第三种人幸福，却不知道原因何在；第四种人不仅幸福，而且明了个中缘由。当您翻开这本书时，您已经在朝着成为第四种人的道路上迈出了坚实的一步。这种快乐绝不只属于你个人，你的喜悦和领悟极有可能也为他人带来福祉。改变，已然开始。

犹记得数年前的一天，当时我正在某非正式高中工作。走过一间教室时，一个小伙子低垂着头，然后，抬眼看着我。从他的眼神里，我看出了悲伤。我能感觉到，小伙子内心深处极度渴望更轻松、更幸福的生活，却缺少一位导师为他指点迷津。

六周之后，还是这位小伙子，他已经学习过“让内心强大的8个方法”的

全部课程。学习室外的走廊中，我们两人擦身而过，那时我看到他眼中闪耀着光芒。他和另外数千人一样，终于认识到一个道理：只要学习到成功的流程，生活就会有进展。

几年以来，我一直在按照“让内心强大的8个方法”指导自己的生活。同时，还将此内容教授给成千上万的商务人士、医护专业人士和教育从业者。另外，截至本书付梓时，已有超过一千二百名认证培训师将“让内心强大的8个方法”传授给不计其数的初中、高中和大学学生，且成绩斐然。在亲眼见证其强大效力之后，我可以向读者郑重做出以下三个承诺：

**承诺之一：**

不超过三小时，你即可学会本书内容。

**承诺之二：**

每天你只需花费至多三分钟时间练习即可。

**承诺之三：**

任何人，只要学习、使用，皆会有效果。

为什么我敢于做出这些承诺？因为，但凡成功之士都知道，成功并非一种艺术，而是一门科学。所谓“成功”，就是要遵循数千年来人类最优秀分子的谆谆教导，再加以亲身实践即可实现。这也解释了为什么在畅销书榜上成功学的书籍总是名列前茅。

很多人没有获得成功，因为他们在学习过一种方法之后不能持之以恒，总是浅尝辄止。这种朝三暮四地变来变去，就像是一个减肥的人一会儿使用“低卡路里减肥法”，一会儿又去追求“低脂肪减肥法”。如此一来的结果就是：这个人的体重非但不会降低，反而会增加！成功从来就不是一条单行路，很多途径可以助你成功，但是你必须选择一条，并坚定地走下去！

有些人的梦想是成为好莱坞明星；有些人的奢望仅仅是从生活的深渊中走出来。“让内心强大的8个方法”曾经帮助一位学员成功减肥一百四十磅；帮助另一位学员通过“美国偶像”节目顺利拿到进军好莱坞的金钥匙；帮助

一位五十岁的男士首次找到了自己的真爱；帮助一位四十岁的女子鼓足勇气自己当老板去创业；帮助一个生活在农场中的青少年获得麻省理工学院的学位；帮助一个年轻人戒掉了酒瘾，重返幸福生活。如此这般的例子举不胜举。不论你的梦想是什么，“让内心强大的8个方法”都会让你得偿所愿。

当你做好心理准备后，找一张纸，贴在你随时能看见的地方。上面写下一句话：“今天就是我最美好生活的开始。”签上名字和日期。给自己一个祝福，系好安全带，驶向充满幸福的高速公路吧！

### 你的想象决定未来，你的态度决定当下

你所过的生活，正是你所设想的生活。一直以来皆是如此。你的思想预示了你的生活将去向何方，从这个角度来看，你经历的一切人和事，都是你所期待的事情所导致的。那么，你准备好去期待更广阔、更美好的生活了吗？一旦你做出这个简单的转变——充分运用自己的想象力，设计出自己喜爱的生活，你的人生就会发生翻天覆地的变化。

朝着你梦想的方向，自信满满地走下去。

跟随自己的想象去生活。

亨利·大卫·梭罗（Henry David Thoreau，

美国作家、自然主义者。——译者注）

8  
TO  
GREAT

还有一个好消息，那就是：你的想象能够决定你的未来，同时，你的态度也能够决定你的当下。每个人都在谈论“态度的重要性”，但却从没有人能给“态度”确定一个被广泛接受且简洁有力的定义。我们不妨看一下不同文本给出的“态度”概念。可见，唯一明朗的一点的就是这个问题非常不明朗：