

THE 国际著名心灵导师
INSIDE OUT 迈克·尼尔 顶级巨作
REVOLUTION 作品被翻译成15种语言
the only thing you
need to know to change
your life forever 内心的强大
决定人生的成功

风靡世界的 内心力量

由内而外

突破自我的三大法则

[英] 迈克·尼尔 (Michael Neill) 著
钱峰 译

中国华侨出版社

由内而外

突破自我的三大法则

[英] 迈克·尼尔 (Michael Neill) 著
钱峰 译



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

由内而外 / (英) 尼尔著; 钱峰译. —北京: 中国华侨出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5113-5462-4

I. ①由… II. ①尼… ②钱… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第132253号

THE INSIDE OUT REVOLUTION:

THE ONLY THING YOU NEED TO KNOW TO CHANGE YOUR LIFE FOREVER

Copyright © 2013 by Michael Neill

版权登记号 01-2015-2856

由内而外

著 者/[英] 迈克·尼尔

译 者/钱 峰

出 版 人/方 鸣

责任编辑/落 羽

特约编辑/周亚菲

封面设计/新艺·书文化 蔡小波

版式设计/睿佳工作室

经 销/新华书店

开 本/870mm × 1280mm 1/32 印张 / 5.5 字数 / 100千字

印 刷/三河市巾晟雅豪印务有限公司

版 次/2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-5462-4

定 价/26.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编:100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82605959 传真: (010) 82605930

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

contents

目 录

序 / 001

前言 一个人的革命 / 005

第一章 转变生活基础

1. 变革性谈话 / 015

2. 第一法则 / 029

3. 你只需知道 / 044

第二章 扩展可能性

1. 一个奇迹公式 / 061

2. 原始的恩赐 / 073

3. 空杯思想的价值 / 088

第三章 生活在梦想中

1. 学习如何成长 / 105
2. 自相矛盾的结果 / 118
3. 超越赋权 / 131

结束语：人生导师与一棵大树 / 143

相关资源 / 148

鸣谢 / 154

关于作者 / 158

序

三十年前，我遇见了悉德·班克斯，他是一支心理学新兴流派的开山鼻祖之一，其学说已悄然传播至全世界。然而，尽管这门学说足以产生改变人生的影响力，至今却极为隐秘。在这本新书中，迈克·尼尔将这门学说后面潜藏的原则引入主流，使人们可以学习如何从全新的视角去理解生活。本书的目标读者不受限制，无论他们从事何许行业，无论他们如今是幸福愉悦还是忧愁焦虑，对于内心愉悦和高效表现而言，这本书简直是“包解百忧”的灵书妙药。

每个人都会感觉到被过多的负面情绪所制约，他们并不愿意如此。我们时而体会，甚至常驻于糟糕的焦虑与悲伤情绪之中，给愉悦的生活、工作和人际关系罩上一层硬壳。任

何一位优秀的销售经理都会告诉你，销售业绩的最大障碍就是一直沮丧失气；任何一位经验丰富的临床医师都会指出，悲观失望会侵蚀人的精神，削弱他的判断力，每况愈下，最终导致抑郁成疾。众所周知，长期的负面情绪会限制人的潜力，与此有同工之妙。

但是另一种说法也不错。每个人都有过那么几次头脑清醒、幸福快乐，甚至天赋爆发的时刻。即使身患重度精神疾病，每一个病人都有不受严重的病情干扰的“正常”时刻。从个人的角度来讲，我们都有类似经历，灵感和解决方案似乎突然从哪里蹦了出来，救了当天的急；有时候，自己孩子的智慧超出了他们的教育水平和生活经历。在诸如洪水或者地震等危机时刻，或者已得知自己身患绝症的人中，我们往往发现更高层次的快乐与优雅在其中涌现。因此，人们在生活愉悦、头脑清醒、创意创新和关系满意方面的潜力比在日常生活中展现出来的要高得多。这种潜力是什么，它来自哪里，如何接近并开发它，这些就是迈克·尼尔在本书中所要回答的问题。

当前的主流思想提供了一系列长长的清单，用以解释人们为什么会有这样的感情或行为。这些清单涵盖了从基因和家族起源条件到童年精神创伤，具有挑战性的生活环境，乃至于

天气。其中每种解释都不免为例外或者异常情况所困，更重要的是，任何一种思想都无法有效促进人们改进惯常情感状态，或提升其行为。

与其相反，迈克在本书中所展示的法则，为人类经历和情感状态提供了一种解释，而且对于每一个学习者都颇有助益。这些法则，在心理学，或者励志等任何其他地方都找不到。事实上，我在此分享的这些思想，也是从同一个来源——这本书——而来。

关于人类经历从何而来，如何借用任何技巧、策略或规定行为来提升自我，这将会令人获得一个全新的启蒙性的理解。

无论如何表达，仅仅就这些都足以使这本书值得一读。但是幸运的是，迈克是一位天赋异禀的作家。他用一种非常家常、亲切的语调娓娓道来，宛如你坐在他的客厅里，听他分享一些想法和故事。我鼓励你这样去读这本书，不要努力试图第一次就弄懂所有内容，要像听一首音乐那样听他道来，享受其中的节奏韵律，令其弥漫全身。

我自己亲身经历过，任何一个人，理解了书中的思想，无论现在感觉如何，都会感到幸福感立刻提升了。他们会比以

往在生活中表现得更好，更加珍惜自己的劳动成果。

无论你起点如何，水涨船均高，深入理解书中的法则，你的生活将得到全面提升。你将会更清楚明白，拥有弹性（遇到麻烦时可以更快恢复），富有创造力，会让你免于焦头烂额。

这样说也许听起来像是在吹牛，但我三十多年来就在讲授迈克所分享的东西，在此过程中，我已经看到过太多成效，早已不再对此吃惊。简言之，这本书真的不虚一读。

乔治·普朗斯基
于美国华盛顿州拉康纳镇

前言 一个人的革命

如果对现实的理解都是错的怎么办？

2007年，我自认为正处于鼎盛时期，因为当时我的培训事业蒸蒸日上，在特定的应用心理学领域也颇受敬重，第一本书成了畅销书，第二本书就要在美国上市，太太妮娜和我在一起生活了二十年，三个孩子优秀得超出了我们的期望。

我当时生活中遇到的唯一问题是，妮娜和我一直在争论要不要搬家。要换栋新房子，这固然会被称之为“高质量问题”，却丝毫不影响我向每个愿意倾听的人抱怨。

一个朋友厌倦了我嘀嘀咕咕地发牢骚，送我一本乔治·普

朗斯基博士所著的《人际关系手册》，起初我根本没把它放在眼里。在人际关系类书籍最流行的时候，我对其并不感兴趣。因为我发现，书中随处可见的精彩建议，只是碰巧对作者起作用。但是当我打开这本书，读完第一章就对普朗斯基博士关于“情绪高涨疗法”和“免维护人际关系”的描述着了迷。

当天，我就读完了整本书，下定决心，下次别人再推荐可能对自己有用的书的话，要豁达一些。

我后来也没怎么想这些，直到朋友问我和妮娜怎么样了。

我回答道，“什么意思？”

“哦，你们现在相处得怎么样？”

“很好啊，你为什么这样问？”

他又问了不下六七个问题，我才想起，不到一周前，妮娜和我还吵得那么厉害，其激烈程度历年来少有。当时，我觉得自己脊背发凉，看了那本书上的一些东西，便将自以为很严重的问题也抛之脑后。令我惊奇的是，当我刻意去这样做时，就气不起来了。还有，妮娜似乎也不再认为这是个大问

题了，甚至没有提起过。换房子的问题就这样自然而然地解决了。我初次接触这种学说，就对此着了迷，现在我可以把这些分享给你。

好奇心日盛

在网上做这本书提到的基础理论的研究时，我惊奇地发现了心理学领域的若干零碎事实，这个领域对我而言是全新的，始于20世纪70年代晚期，从属于如“心智心理学”、“健康领悟学”，乃至“三大法则学”等一大批学科名之下。迄今为止，畅销书《别为小事烦恼》系列的作者理查德·卡尔森是这一理论最负盛名的践行者，但据我所知，自他成名开始，就脱离了大众。

随着研究的日益深入，我发现这一领域的根本影响力源于一个名叫悉德·班克斯的苏格兰焊工，他经过悟道，从一个加拿大纸浆厂的大老粗成为举世闻名的专家和导师。在这一领域中，凡是和我交流过的人，都说遇见悉德或者读他的书是发生重大人生转变的时刻。尽管从事心理学和个人能力发展研究近二十年，我却从未听说过悉德本人或他创造的思想，这越发激起了我强烈的兴趣。更令人迷惑不解的是，和

我交流的每个人都坦承，他们的转变毫无“技巧”而言，只是听悉德或经过他作品训练过的人讲授三大法则理论，在某一时刻，改变突然降临，生活从此焕然一新。

经过悉德的培训：以前的黑帮混混成了社区的带头模范，酗酒者戒掉了酒瘾；在三大法则的影响下，美国犯罪率最高的两个住宅区三年来无一犯罪。

我曾和一位企业总裁聊天，通过教授员工由内而外领悟理论，实现自我管理，他的公司已从中获利数亿。不同于大多数其他心理学领域的“专家”，我所认识的这个领域的专家几乎都幸福地结了婚，和孩子们相处得很好，在这一领域耕耘三十载后还干劲十足。

我决定抛开这些客观事实，飞往加拿大边境的那个小镇亲自一探究竟。

在那儿的经历改变了我的人生，彻底转变了我的事业，也改变了我看待世界的方式。而且这一切都不是通过什么特殊技巧或灵丹妙药来完成的，仅仅是通过一席特别的谈话。这次谈话的内容是目前我对客户培训的全部基础，也是这本书中我们要一起学习的内容。

精彩预览：

接下来，我要和大家一起分享一门学问，是心理学多数理论中绝无仅有的。认识到所有人类体验背后是三大法则起作用，就可以挖掘出生活中的深层智慧，使我们心理更健康，不断地获得学识与指导，从而爆发出惊人的创造力。

我们首先要着眼于回归“原始的优雅”，探索由内而外的领悟如何令我们从容不迫地迎接生活的挑战，全力以赴地勇敢打好人生每一局，冲破藩篱，在更广阔的世界中寻找自己的位置。

在生活中跌跌撞撞地接触到这一变革性思想后，我已经将它引荐给全世界数以千计的人们，亲自培训了数百人，以此转变他们的人生基础，学习如何从容应对由内而外的生活。通过这些学习，我的客户和学生们在人际关系、财务状况、精神和身体健康，以及幸福方面，都有了积极而显著的变化。他们变得更幸福，更有安全感，对他人也更有同情心。

他们中很多人也都曾遭遇艰难境况，有人失了业，破了

产，得了病，又要处理家庭危机，想起这些都令我不觉潸然泪下。但是几乎无一例外，他们都找到了恢复力和创造力的深层源泉，轻松优雅地渡过这些难关，而这些他们之前从没想象过自己可以做到。

如果你和他们聊聊，会发现他们最初和其他人没有什么不同，但是从他们自己领悟到由内而外理论的那刻起，他们就变得精光闪烁，共处时令人心旷神怡。

有人描述这种转变，说转变前像是坐过山车，转变后像是在河面上漂流。甚至有人说这次经历是天赐之幸，仿佛第一次遇见自己。甚至一个客户告诉我说，“自己好像又插上了电源线”。目前，人们普遍说这种感觉就像离家很久后又回到家中。尽管你的体验是独一无二的，但是我们保证接下来的对话，你们将会心中火花闪现，感觉到和生活的激情连为一体。

尽管一本书的本质在于大部分时候由作者来讲，但是读者的作用也同样重要，敞开心胸，认真倾听，尽量看着我所指的方向，最重要的是要自始至终保持对话。其实，据我所知，有些人之所以没从这次谈话中得到什么收获，是因为他们还未看到彩虹的另一边时，就放弃了。

这本书中没有任何技巧，也没有什么需要你去记忆、练习或者行动，我只是向大家指出生活中的一些基本真理，发掘出我们自身的潜能而已。有时候，你可能会感到毫无进展，甚至在大开倒车；有时候，新的见解突然降临，你可能需要努力才能与其保持一致。

但是如果你一直虚怀若谷，心怀希望地读下去，我保证你不仅自己的生活会越来越好，也将开始以一种神奇的方式影响周围的人。

以下是一位年轻女士写给我的一封信，她当时的生活境况糟糕到了极点，因而来参加我的“由内而外开始生活”网络课程。

初次了解由内而外理论的法则时，我正在探究用什么方法结束生命。经过你短短几天的教导，我获取了极大的平和与宁静。当我感觉自己永远不会再爱了的时候，灵感降临，我整个人充满了爱与活力。

我发现即使处境艰难，自己依然非常平静。我温和地应对争吵，直接从内心感受中寻找答案。因为我不再束缚在自我思想里，我可以看到他人的内心，感

受他们的感受，仿佛洞开了第六感。

我用全新的眼光去打量这个世界，即便并非每天如此，但是大多数时候我都能做到。

而且最棒的是，这些简单的想法让我认识到自己到底是谁，从而无论周围发生了什么事，我总会感到安全和自由。尽管有时这种感觉飘忽不定，但总是会感受得到，我再也不是那个想办法结束生命的人了。

令她在糟糕的噩梦中体会到空明、宁静与自由的法则，就是我们在本书中将要探索的内容。

你准备好开始了吗？