

《由内而外》

图书基本信息

《由内而外》

内容概要

《由内而外》

作者简介

《由内而外》

书籍目录

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

《由内而外》

精彩短评

1、一直以来，我都觉得自己是个缺少内心力量的人。我能够勇敢地面对负面情绪，也能坦诚自己的欲望，但我内心其实很虚弱，就像一团揉皱了的纸。我喜欢那种能够给自己带来力量感的人，但在读完心灵导师迈克·尼尔的《由内而外》我才明白，自己一直以来所追求的这种内心力量，其实完全不必靠着别人来赋予，而应该靠着自己在创造。也正是通过这本书，我找到了自己心灵缺少力量的原因所在。长久以来，我给自己灌输的想法就是自己不够坚定，自己缺少力量，但其实我忽略了一个事实，力量的种子就在我心里，只是我对它一直采取了忽视的态度。比如，有那么几天我都处在忙碌之中，各种事情如同商量好了一般，迈着整齐划一的步伐向我的生活中迈进。那时的自己焦头烂额、叫苦连天。我向最亲密的友人吐槽，但他却点醒我说：“与其四处求助，不如考虑自助。”迈克·尼尔在书中也说过，在人类体验的背后，是三种法则在起作用，而生活中的一切问题，都可以在我们的内心之中解决掉。“人们的新思想是无限的，因而换一种思想，生活就会截然不同。”迈克·尼尔就是这样说的！生活就是由内而外创造出来的，而这也是这本不足200页的书所提出的一个核心观念。以往，我们听的最多的励志宣言就是：“我们无法选择生活本身，但可以选择采用何种方式来面对生活。”但迈克·尼尔却认为，根本没必要这么自虐。我们的思想如果发生了改变，生活也就能随之转变。生活从来就不只有一种颜色，一个样子，它不是一成不变的，就好比我们的思想和心念，也是分分钟都在变化之中。生活的变革，首先是从内在开始发生的。这种由内而外的改变，被迈克·尼尔视为对生活的创造。同时，我们的种种情绪，诸如愤怒、伤心、喜悦、激动等等，并不是外界或别人“让”我们生发的，而是我们允许它们出现的。如果我们不再轻易地生发出负面情绪，外界发生什么，那基本上也不会成为自己的致命伤害了。于是，我们不再会迫切地要改变他人、改变世界，因为我们能够控制住自己的思想和情绪，自然也就不会对外境和他人做过多要求了。迈克·尼尔在书中揭示出，“我们的人生体验通过心灵、意识和思想三大法则由内而外创建，我们生活在对自我思想的感知中，而非对世界的感知中”。这正像我密友说的那样，与其四处求助，不如学会自助。迈克·尼尔的这本书不仅有卓越超群的见地，也有流畅清晰的语言表述。读起来很舒服而且还能汲取心灵营养，在不知不觉中或许就能完成对原有生活的变革，但读的时候可不能过快，要慢慢地读，慢慢地领会，不然作者的某些指导方法，很可能就会被我们忽略掉。

2、最近一段时间看了不少书，很多书都在试图教我们一个道理，就是幸福或者成功的生活到底来自于哪里，很多很多时候，当我们阅尽千帆，发现一切都在生命的最初，在最简单的生命和最初始的体验之中。书名叫做《由内而外，突破自我的三大法则》，简单的理解，目的在于突破自我，方法有三大原则，而渠道则是由内而外。那么到底有哪三大法则呢：上帝法则，心灵；知觉法则，意识；创造性法则，思想。甚至不用过多的思考，这三个都是内部的力量，所说的一切都是来自于自我内部。书中提到，我们要学会旁观自己的情绪；把个体所犯的错误或者一时的情绪放在人类大范围去思考，获得更大的格局和角度；我们没有创造丰裕，丰裕一直都在，我们创造的是极限；不再刻意努力争取什么，因为这事实上是回归到最自然的存在状态。写到这里，我想讲一个大学同学的故事，不知道这个同学还在不在豆瓣上活动，但是为了避免一些不必要的尴尬，我只大约讲一下这个故事。最开始，这个同学和我们一样，只是非常普通在寝室、教室两点一线的一个普通大学生而已。后来，这个同学参加了一个心理老师的培训营，参加这个培训营之后，她整个人的变化特别大，她并不漂亮，可是整个人却散发一种让人特别舒服的、特别正能量特别向上的感觉，她从不口吐恶言，对待一切事物都平和有礼。这种感觉伴随了她到目前的一生，她的生活特别精彩，做了一切自己想做的事情：写书、开公司、画画、出国。爱情婚姻生活也特别美满。而她这一切的改变，都来自于那一场心理培训营。我无从得知那场培训到底交了一些什么，可是却能在这些过程中参详，她的改变发自内心，外在的一切都跟以前一模一样，她的改变却让人目瞪口呆。从此之后她的身边围绕了一群我们当时能接触到的最优秀的人，生命从此走上了康庄坦途。那时候很羡慕她的机缘。我一直在内心觉得，她是我见过改变最大的一个奇迹。当然其实，我们都能做到。书中有一句话，印象特别深刻，一度非常想拿这句话作为本文的标题：如果不喝老鼠药，就不需要解药。这句话特别通俗，我却觉得这是全文的主旨句。人切勿庸人自扰，很多事情本没有我们想的那么难过和艰难，换个思维方式，一切问题都可以迎刃而解。最重要的自我突破的方式来自内心的改变。找到最好的方式，相信我们都能和我那个大学同学一样，从平凡走向不平凡。

3、文/旋栀几天前，一个熟识的姐姐在微博里晒出来一张照片，是她的心理诊断报告和抗抑郁的药，

《由内而外》

报告里写，“被试者情绪稳定性处于典型不稳定，一般内向不稳定型，又称抑郁质。”很多朋友给她留言，纷纷表示“现在很多人都这样吧”。的确，很多人，包括我在内，都会经常感受到敏感、悲观、焦虑等等的负面情绪，难以排解。我们总是简单的把它归结于生活节奏快、工作压力大，甚至觉得和我一样状态不好的人多着呢，而不去正视自己的内心，默默忍耐，不去寻找解决的办法。久而久之，就像滚雪球一样，越来越多的事情积郁在心头。看完《由内而外》这本书，我一下子意识到，我们活的累，不是因为生活太“刻薄”，而是我们把生活“过反了”！一直以来，我们的生活体验是由外而内创造的，我们太容易被外界的氛围所感染，被他人的情绪所左右，外在的人或者环境让我们高兴、愤怒、悲伤、恐惧，最终乱了心神，渐渐被缚于自己编织的一团乱麻中。我们所谓的种种努力，不过只为了要令周遭的环境都对我们满意而已。人的体验是由内而外创造的，这本书深入浅出的道出了生活的真谛。作者迈克尼尔介绍了希德班克斯的三大法则——心灵、意识和思想。“心灵是万物智力；意识可让人感知；思想宛如船舵，引领生活方向。”开头提到的那位姐姐对我说，“她之所以这样，是因为有太多的事不能从心。”可我想告诉她，她其实未必真的弄明白她的心之所依。生活总会有很多不如意，不是发愁工作，就是和恋人争执，甚至梦想也会让我们不安。我们与幸福距离不过在于我们自己的一念之差。人的心灵像一面镜子，你感知到的是什么样的世界，取决于你如何看待自己。每一个婴儿呱呱落地时都是纯真的，心理健康是上苍给人类的原始恩赐，只不过在成长路上的磕磕绊绊让我们陷入迷思。幸好，就像我们的皮肤伤口有自愈能力一样，我们的心灵也能够自我清理，这是内嵌在我们身体机能里的，是造物主的智慧。所以，当我们被不愉快的负面情绪左右时，不要陷入更深一层的恐慌，正视它，突破它，如同伤口结痂蜕皮新生一般，让心灵自然而然的回到宁静和健康。这不应该是一本浅读辄止的书。也许刚读起来，会觉得有些晦涩无趣，可是当踏下心来，我却能在一字一句的阅读中和自己的内心对话，思考自己的得与失，并开始用全新的眼光去打量这个世界。也许，这本书就是一个楔子，由此开启了我由内而外的生活体验。

4、国际著名心灵导师迈克·尼尔在其深具力量的《由内而外》一书中，提出了影响人生的三大法则：心灵法则、意识法则、思想法则。很大程度上，内心的强大决定着人生的成功，现实生活中，我们一再渴求物质上的丰裕，然而事实是，物质成功却不一定真正感觉到幸福。我们无法将精神和物质剥离。精神生活表现在深度情感里，而物质一般演变成最好的精神载体，爱则使两者粘合得天衣无缝。迈克·尼尔深入浅出地剖析了精神世界的内在构成，所谓的心灵、意识、思想也即活着、有意识、会思考。我们有肉体、会呼吸，呈现出生命特征，面对外界的刺激具有感知和体验的能力，而思想则直接决定我们的行为。意识具备层次之分，这也是为什么生而为人会有平凡和优秀之别。弗洛伊德意识理论中将意识分为七大类并附以详细的讲解。读《由内而外》时，弗洛伊德的作品是不错的辅助读本。悉德·班克斯说过，世界是一个非凡的梦，悬浮在时间、空间和物质的世界之间。所以我们知道，思想是连接纯粹潜能无形世界和人为创造有形世界的关键一环。从婴儿呱呱坠地、享受母乳等这一系列的本能，再到写作广告创意时灵感的翩跹而至，都是意识拨弄的成果。只是这意识从低到高，有时候我们自己也未曾发觉。“穷则独善其身。达则兼济天下”蕴含的自我与普世精神，正是意识的一步一步升华。意识的存在仿佛在昭示着一个道理：我们的幸福或者悲似乎仅仅只有一个想法之隔，但意识的转变并不在一瞬之间。它需要长久的积累，需要更多的人生体验来充实和升华。有人用旅行，有人用创业，有人用读书，方式多种多样。然而试图控制思想和行为却让更多的人走向痛苦。刻意为之的人为干预是我们选择去做一些我们并不擅长而且没有感情投入的事情。当你生性自由，野心十足，你不可能囿于山村厨房和安逸；而当你内心喜爱宁静和平缓，那么摇滚音乐也不会被你收藏在最爱听的歌曲列表里。有的时候，生命要接受原始的恩赐。阿诺德·佩腾特在《金钱》那句话真是至理名言：我们并没有创造丰裕，丰裕一直都在，我们创造的是限制。冥想和催眠不失为提升意识层次的有效方法，早前看过的马超《只有当心非常安静时》里面指出，冥想为我们创造着静态的能量。在繁杂喧嚣的外部环境中，冥想使内心澄澈宁静，指引着意识抛却糟粕的部分，一点点构建起更高层次的意识大厦。迈克·尼尔将多年的学习培训经验融合为一本书，当我们拿起书，剥离下来的不是令人流泪的酸楚，而是脉络分明的透彻。处在人生低谷的时候，大抵会对世界的所有事物失去好奇的目光不愿再探寻，但沉下心想想，我们生活在对自我思想的感知中，而非对世界的感知中。所以困境和绝望并不可怕，改变意识和体验，生活一如既往会美好。这种哲学性质的心理学书籍，不单单解答了影响人生成败的因素，也在一定程度上给出如何才能成长然后收获幸福。放下书本后暗自揣度的想法将是我们由此而来的收获，外界环境不会变化，解决失意和困顿，一种是改变行动，另一种则是改变态度。

5、前几天我联系上一个6年没联络的好朋友，我们聊了近两个小时电话，她突然问我：“不知道你的

《由内而外》

样貌变了没，你还是那么不开心吗？”我当然条件反射的喊：“哪有！我什么时候不开心过！”对啊，什么时候呢？其实她不是第一个这样问我的人了，只要是和我没有频繁互动超过三年以上的朋友或同学，突然见面时他们都会说一句：你比从前快乐了很多！而这三年，我到底经历了什么？其实并无其他。我只不过是看了大量的灵修方面的书籍，也不知道是看到哪一本的时候，心就突然明了啦。所以，我也不知道到底发生了什么。直到这两天利用坐地铁的时间看完这本《由内而外》，我想，大概是思想的转变创造了今天的我吧。《由内而外》其实也是一本灵修系列，有很长一段时间我都没有读过类似的书了。这次全当温习和再次提升自我吧。这类图书的特点是字数并不多，但需要你在阅读的过程中通过思考、回忆自己的生活来获得领悟。也符合了净化心灵，简明生活的本质。像是和自己进行一次很真诚的交谈。如果你没读过这方面的书籍，也没关系，因为这本书的作者举了许多生活的例子，是你我在现实生活中绝对遇到过的。例如：夫妻吵架、与人争执、和讨厌的人相处以及上台发言前突然没了自信等。所谓的由内而外，就是通过内心的力量反映外在的事物。我们一向的习惯是在发生事件后，被事件影响到心情。从而产生情绪，无法正确理性的判断该事件的对错，也就不知道如何解决问题了。而当你明白我们的头脑不是照相机，而是创造世界的神笔，意识层面就会转变出出人意料的效果，带给你生活的惊喜。听起来有点像是邪教，作者也说这套“三大法则”有过被人说“洗脑”的嫌疑。我倒不这么认为，“洗脑”是让那些欲望过深想要不劳而获的人陷入歧途。而作者是教我们如何成长，超越追逐梦想中的困难和障碍，通过自食其力来寻找一切生活本身赋予我们的幸福。尽管如此，我还是做不到“不以物喜不以己悲”这样的境界，不过，修心本来就是一个漫长且无尽头的过程。所以每一次的阅读和学习，都是一次进步。中国自古有句哲学术语：“心静自然凉。”我相信我的生活正在变好，不是说我已经拥有很多的财富、很多的爱或者很多的荣誉，而是我知道明天不管发生什么事情，我都做好了去面对它、拥抱它、与它和平相处的信心。换句话说：“花若盛开，蝴蝶自来；你若精彩，天自安排。”

章节试读

1、《由内而外》的笔记-第39页

尽管大多数人认识到思想对生活的重要性，却往往没有意识到生活在多大程度上由思想创造并维持。许多看似具体而真实的东西实际上只是个人思维的部分幻象。

2、《由内而外》的笔记-第130页

当你为了生活而生活，不带任何功利性目的时，生活就是世界上最好的事。

3、《由内而外》的笔记-第52页

“彼处”与“此处”并无分别，从思想来看，自我纯粹是生命精神之体现。

4、《由内而外》的笔记-第124页

在生活这场游戏里，你得不到任何有持久价值的东西，游戏开始前，这些就不是你的，游戏结束时这些也不会是你的。

5、《由内而外》的笔记-第58页

思想看似真实时，我们的生活充满了苦难；思想看似主观时，我们的生活充满了选择；思想看似随意时，生活充满了可能；当我们把思想看作虚无时，就会从梦中的世界醒来。

6、《由内而外》的笔记-第105页

生活的唯一秘诀在于：
得意时心存感激，
失意时保持优雅。

《由内而外》

——乔治·普朗斯基

7、《由内而外》的笔记-第49页

如果没有思想影响感官，视觉、听觉等感觉就无从谈起，而且我们无法判断思想告诉我们的是正在发生的，还是仅仅是映射出的错误数据，而把这些误读为真实的。

8、《由内而外》的笔记-第35页

认识到任何被体验的东西背后，总有什么无法为我们所理解，只能通过投下的微弱幻想来间接感知其美妙与崇高，这就是宗教性，在这种意义上，我具有宗教性。——埃尔伯特·爱因斯坦

9、《由内而外》的笔记-第127页

谦卑并不是小看自己，而是少看自己。

10、《由内而外》的笔记-第120页

一旦认识到每一种感情都只是一种思想投下的影子，就不再害怕自己的感情，而是去感受它们。

11、《由内而外》的笔记-第24页

法国耶稣会信徒德日进神父说过：“我们并不是拥有精神体验的人类，而是作为精神，去体验了人类生活。”

《由内而外》

12、《由内而外》的笔记-第25页

精神生活的核心之处在于与自己、别人以及生活本身的连通感。我们开始栖息在拥有感激、友爱、谦卑和敬畏的深度情感世界里，这是对精神生活的奖赏。
物质生活的核心之处在于生活更加舒适、安逸，以及更多可能性。

13、《由内而外》的笔记-第23页

我们生活在无限的精神世界里，而精神世界通过有限的物质世界来表现。这意味着，万物皆为精神所化，而不得其精髓。

14、《由内而外》的笔记-第48页

我们的人生体验通过心灵、意识和思想三大法则由内而外创建，我们生活在对自我思想的感知中，而非对世界的感知中。

《由内而外》

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