

蜕变训练导师丁艺欣给名企高管、
知识白领、青年才俊所讲的快乐成功课。



快乐密码 让你的快乐 价值千万

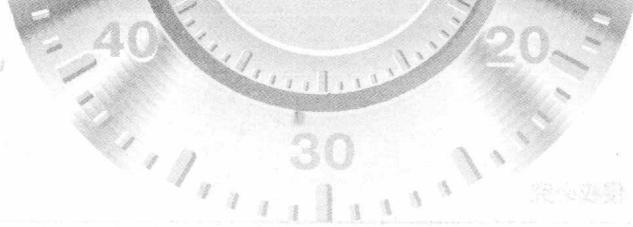
丁艺欣◎著

A MAGIC WEAPON

ABLE HAPPINESS

释放生活压力，舒缓紧张心情，快乐引导权威实操读本。
快乐蜕变课程体系创始人丁艺欣带你走出心情雾霾，
享受快乐人生！

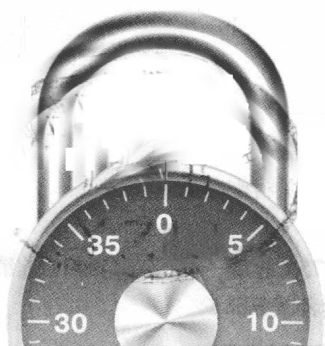
 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



快乐密码

让你的快乐价值千万

丁艺欣 • 著



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

快乐密码：让你的快乐价值千万 / 丁艺欣著. —

北京：北京理工大学出版社，2013.5

ISBN 978-7-5640-6368-9

I. ①快… II. ①丁… III. ①快乐-通俗读物 IV.

①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第170731号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心)
68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 / 9.25

字 数 / 226千字

版 次 / 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 28.00元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题，本社负责调换

01 快乐密码——或和密码

- 002 你还活着
- 004 或与和的选择
- 005 天堂何在
- 006 大道至简——我是从哪里来的？
- 009 卓越工作三个圈
- 010 MPS 开心工作三个圈
- 012 或和扩展密码：不做第一，就做唯一
- 015 快乐测试
- 016 破解快乐模式图：大话快乐
- 018 快乐咖啡厅
- 020 行动承诺

02 快乐密码——加减密码

- 022 快乐加减等式
- 023 海伦与价值百万的穷光蛋
- 024 最重要的一课：人生的两种角色
- 028 神奇的紫手环
- 029 战争与死亡、福气和正常

- 030 允许的力量
- 032 愉快的事？正确的事？四象限的事？
- 035 只用一分钟，生命从此不同
- 036 生死攸关 10 厘米距离
- 038 爱情加减法 1：爱的五种语言
- 042 爱情加减法 2：爱的五种能力
- 043 让自己变得伟大的秘密
- 044 安全感是给出来的
- 047 给恐惧上保险
- 048 快乐咖啡厅
- 050 行动承诺

03 快乐密码——过程密码

- 052 李阳的 16 字启示
- 054 旅程的故事
- 056 括号，与老板的对话
- 057 过程和结果——项羽是英雄吗？
- 058 跳跳糖：跳过问题找方法的实战
- 059 一句话点醒梦中人：上吊吧！
- 059 禅宗般若四年级
- 060 牵着蜗牛去散步
- 062 幸福模型——汉堡模式，四种人生模式
- 063 幸福的汉堡模型
- 064 快乐咖啡厅
- 066 行动承诺

04 快乐密码——定义密码

- 068 ABC 法则，刺激反应图和囚
- 071 事实、真相、演绎和 BVR
- 072 变脸的绝技
- 073 艺欣视窗和阿 Q 精神
- 075 NLP 事件三问
- 076 失恋问答
- 082 故事：把自己当别人
- 084 快乐咖啡厅 唐僧的家书
- 084 行动承诺

05 快乐密码——焦点密码

- 086 注意力等于事实
- 086 曼德拉与白纸
- 088 NAC 消除技巧
- 090 7 和 15 的启示
- 091 蜘蛛的腿和归因法
- 093 影响力和关注力
- 095 去他的千斤顶——焦点的区别
- 096 纳粹集中营的奇迹
- 098 安东尼·罗宾的清晨夜晚之间
- 100 快乐咖啡厅
- 103 行动承诺

06 快乐密码——动作密码

- 106 体验神奇
- 107 NAC 神经链接
- 108 动作创造情绪
- 109 击中飞弹：神奇的教练技术
- 112 请你实践
- 113 稻盛方程式：欢呼不需要理由
- 114 活力充沛的秘诀：1-4-2 与水
- 116 快乐咖啡厅
- 118 行动承诺

07 快乐密码——当下密码

- 120 禅的智慧
- 121 谁是最重要的人
- 122 请你吃草莓
- 123 雅典与北京
- 127 三天的秘密
- 129 艾维·利价值百万的建议
- 130 时间管理四分图
- 132 效果与效率、飞轮与 4R
- 134 附：绩效飞轮和 4R 制度执行力
- 135 死神的账单
- 136 爱在当下：付出的爱才是爱
- 139 附：母亲一生中的 8 个谎言

- 140 一碗无价的馄饨
- 141 只为今天的卡耐基
- 144 快乐咖啡厅
- 145 行动承诺

08 快乐密码——伪装密码

- 148 成龙：伪装的力量
- 150 课程问答实录：不喜欢自己的工作怎么办
- 152 附：职业锚测评量表
- 156 职业锚总分平均分说明
- 157 高尔夫：先相信，再看到
- 159 水上飞的奇迹
- 161 你会拜木头吗？
- 162 命运之感
- 166 改变一生的心智模式：成为→做→拥有
- 168 男人不是好东西：想法→证据→结果
- 170 快乐咖啡厅
- 170 行动承诺

09 快乐密码——吸引密码

- 172 资产负债理论
- 174 水知道答案
- 175 玫琳凯与了凡四训

- 178 让别人喜欢你的秘密
- 179 萨提亚的五种沟通模式
- 182 维系人脉的 12 种方法
- 182 吸引力法则与善用词汇
- 185 快乐咖啡厅
- 186 行动承诺

10 快乐密码——宏观密码

- 188 时空大挪移，地方到大自然，20、30 与 40
- 190 圣人的秘密
- 192 务虚务实和故宫
- 193 谁的孩子
- 195 人生十项法
- 196 反败为胜法
- 198 焦点解决短期疗法的奇迹问句
- 199 心中图像法则
- 200 快乐咖啡厅
- 202 行动承诺

11 快乐密码——本我密码

- 204 本我、自我、超我
- 205 释放本我
- 209 李小龙、王国维、科维三种境界

- 210 靠别人还是靠自己：课堂问答实录
- 212 利人利己的人生观
- 213 应用指南——共同体验，玩笑与 1+1 模式
- 217 爱情糖三角
- 218 亲密和承诺带来伴侣之爱
- 218 爱情 IPC 测试与婚姻预期曲线测试
- 221 爱情十大交换
- 222 太空时间
- 223 婚姻的黄金时间
- 224 幸福婚姻的 17 个秘诀
- 225 本我魔镜：心的容貌
- 228 快乐咖啡厅
- 230 行动承诺

12 快乐密码——潜能密码

- 232 最快的改变——潜意识与神经链接
- 234 如何在 10 分钟内改变一生的坏习惯
- 237 再谈消除技巧
- 238 战胜忧虑的万能公式
- 241 神奇的全脑开发，如何 30 分钟读完一本书
- 242 效果大于道理
- 245 地图不是疆域
- 249 逐步抽离法
- 251 是什么阻碍了你得到你想要的
- 251 神经链调整术的六大步骤
- 252 卓越指环：瞬间改变能量状态

254 快乐咖啡厅

256 行动承诺

附录

258 附一 九型人格测试表

268 附二 作者诗情画选

273 附三 我们的 18 个理念

274 结束语——现在就开始行动，改变就在一瞬间

快乐密码——
或和密码 | 01

❖ 你还活着

罗丹说：“生活中并不缺少美，而是缺少善于发现美的眼睛。”快乐其实也一样，就在你生命中每一个不为人注意的瞬间。其实是你没有发现，琴棋书画诗酒花，柴米油盐酱醋茶，最美好的一直都在身边。

现在来测试一下我们的眼睛，有朋友说自己左眼 1.2，右眼 1.3，那是视力，加在一起是二五眼，与此无关。

请亲爱的你看下面的清单，当有如下的情况时，你会感觉到快乐吗？

- ★异性一个特别的眼神
- ★听收音机里播放自己最喜欢的歌曲
- ★躺在床上静静地聆听窗外的雨声
- ★在浴缸的泡沫堆里舒舒服服地洗个澡
- ★傻笑
- ★一次愉快的谈话
- ★没有任何理由地开怀大笑
- ★刚听了一个绝妙的幽默
- ★有很多好朋友
- ★半途醒来发现你还有几个小时可以睡觉
- ★交新朋友或和老朋友们在一起
- ★与室友彻夜长谈
- ★甜美的梦
- ★看到朋友的微笑，听到他们的笑声

★偶尔遇见多年不曾谋面的老友

如果上面的清单你感觉都是很平常的事情，只是一项很难让自己“维维豆奶”，欢乐开怀，需要几项加在一起还差不多，才能“可口可乐”“优乐美”。那么，下面清单所列的，你会感到快乐吗？

★你有眼睛，且能看到东西

★你有腿，且能够走路

★你有家人或者朋友

★你有工作或者有自己支配的时间

★你有男友老公或者女友老婆，或者恋爱中，或者有单身的自由

★最重要的是，你还活着

亲爱的你会说，天啊，这叫什么快乐啊？我倒觉得生活中不如意的事十之八九，常常是稻香村的桃酥——一碰就碎的时候多。

如果真的人生不如意的事情十之八九的话，那么也要“常看一二”。

哪怕你具备了以上其中任何一项，你都应该快乐，而不是以上各项都拥有以后才会快乐。

当你看到这篇文字时，已经证明你至少拥有其中一项了——你还活着！我的书在那边的幽冥世界还没发行。所以请放心，我们的文字是符合人性的，而不是鬼话连篇。

请智慧的你仔细琢磨一下，快乐真的就这么简单。对于我们的生活，不是缺少美丽，而是缺少发现，只要你用心活着，用心去感受，每一个单项都是你的开心时刻。

所以，让我们开怀大笑吧！因为我们已经具备了快乐的因素，那就是满足以上任何一项，你都可以很快乐，而不是满足其中很多

项，那么，具体如何操作呢？这就是我们的快乐密码第一站：或和密码。

❖ 或与和的选择

大千世界，芸芸众生，人有很多种性格，千差万别。关于性格的分类也有很多种，比如 NLP 的视觉型、听觉型、感觉型；比如 DISC；比如色彩性格学；比如 SMCP 的完美型、力量型、活泼型、和平型的分类；比如荣格的八种类型；比如天生情人十六种；比如古老的九型人格……（见书后附录）

得抑郁症的人完美型的占大多数，追求完美的人往往会等到“和”时才快乐，而真正快乐的人会用“或”。这就是快乐的第一个密码——或和密码。

比如健康，一般人会说我要每餐吃得有营养 + 健身肌肉 + 5% 比例的脂肪 + 高兴的事……他们用的都是“和”，而快乐的人会说，我要健康，但现在我喝了一杯牛奶，那有益健康，就很快乐。所有快乐的人的公式是：吃的一顿饭有营养，或今天健身了，或脂肪今天有减少了，离目标又近了，或今天有件很小的事很开心。

和：5% 的脂肪 + 高兴的事 + 有营养 + 健身肌肉 + …… = 健康快乐

或：喝一杯牛奶 = 健康快乐 高兴的事 = 健康快乐 健一次身 = 健康快乐

看似很简单的或和，却能改变你的状态。

有人会问：老师，如果我要健康，只是喝一杯牛奶就感觉健康了，快乐了，是不是要求太低了？俺可是有个追求有理想的人，不想糊弄

自己。

这让我想起了有人在课堂中问我的一个问题：“佛道教讲的是‘无欲则刚和无为’，而成功学讲‘我一定要’，老师我信谁啊？”我说：你听过毛主席的一句话吗？战略上要藐视敌人，战术上要重视敌人。所以，战略上要荣辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。具体战术上，要有“我一定要”的决心。知胜而与之战，淡泊名利而后求之。做人要知足，做事不知足，做学问知不足。做人知足才能常乐，做事不满足才能奋进。

让我们飞得更高些，把星星当做目标；让我们走得更远些，把天空当做终点。梦想的翅膀尽可以顶天，坚韧的双脚一定要立地。

没有务实的远大理想就是空想，没有远大理想的务实就是平庸。志在高远，重在眼前。脚踏实地，心怀高远。

所以，从现在起，善用或和密码，看看你是否会常乐，常乐和心态有关，和常喝可乐无关。

❖ 天堂何在

何为天堂？天堂何在？

曾经听过这样一个故事：一个人历经艰险去寻找天堂，终于找到了。当他欣喜若狂地站在天堂门口欢呼“我来到天堂了”时，看守天堂大门的人诧然问之：“你说这里就是天堂？”欢呼者顿时傻了：“你难道不知道这是天堂？”

守门人茫然摇头，像吃了摇头丸。守门人问：“你从哪里来？”
“地狱！”

守门人仍是一脸茫然。欢呼者仍是惊讶：“怪不得你不知道天堂何在，原来你没去过地狱！”

在现实生活中，我们周围到处都是生在乐中不知乐的人，因为他们用的是“和”，而不是“或”，不知天堂何在。

你若渴了，喝上一杯水便是快乐，不要等待满汉全席；你若累了，小憩一会儿便是快乐，不要等待旅游休假；你若失业了，重新工作便是快乐，不要等待腰缠万贯；你若面临死亡，活着便是快乐，不要等待来生轮回——总之，这些快乐都在平凡的生活中，你要用心来感受，用“或”而不是“和”，去感受快乐的每一刻。

❖ 大道至简——我是从哪里来的？

财富不是永远的朋友，朋友却是永远的财富。人之所以快乐，往往不是因为得到得多，而是因为计较得少。

简单就是快乐。大道至简。

有的学员对我说：“老师，我很难简单，因为经历了太多沧桑。”

我说：“亲爱的朋友，恭喜你，这正是你可以简单的原因，而不是你复杂的理由。”

不经历复杂的简单是一种苍白，不经历欺骗的善良是一种软弱，不经历风雨的乐观是一种盲目，不经历失败的自信是一种自负。

“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”，但是，“身在此山中，云深不知处”。所以经历了复杂之后，你要学会再简单。

返璞归真，那是一份真正的快乐，保持一颗成熟的脑，迷茫时会清醒，狂热时会冷静，挫折时会奋起，动荡时会安定；同时保持一颗儿童般的心，简单快乐。我常说，大人要向孩子们学习，学习他们三点：敢于梦想、快乐、真实。而这三点都是我们成人所普遍欠缺的。

你复杂，你已经有了再简单的基础。所以，你更应该学会简单。