

胡谢骅 (Alexander Hoo) 著

创造你的 A brand new me 最佳表现

—— NLP 快乐指南针

做一个世界的发光体

你们是地上的盐，盐若失了味，
还有什么能使它再咸呢？它将
毫无用处，只好抛在外面，任
人践踏。你们是世上的光，建
在山上的城，是不能隐藏的。
人们点灯，并不是放在斗底下，
而是放在灯台上，照亮屋中
所有的人。

—— Mart5:13 - 15



941

B542.4

45-36

创造你的最佳表现

——NLP 快乐指南针

胡 谢 骅 著

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

创造你的最佳表现 / 胡谢骅著. ——北京: 中国经济出版社, 2002.7

ISBN 7-5017-5669-4

I. 创... II. 胡... III. 行为科学 IV. C0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 045308 号

总 策 划: 吕鸿雷
责任编辑: 刘一玲
电 话: 68359417
封面设计: 中子画艺术设计

※

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街 3 号)

邮编: 100037

各地新华书店经销

北京艺辉印刷公司印刷

※

开本: A5 1/32 9.625 印张 230 千字

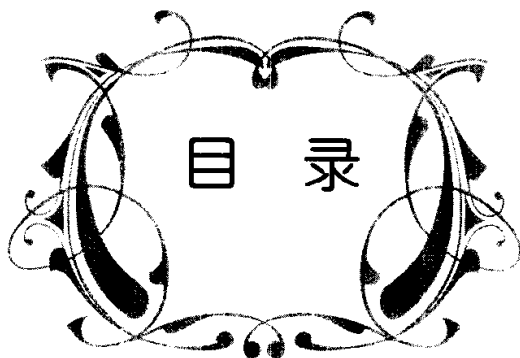
2002 年 7 月第一版 2002 年 7 月第一次印刷

印数: 1-10100 册

ISBN 7-5017-5669-4/F · 4546

定价: 25.00 元

CONTENTS



导 言

缘起1—最重要的人和最重要的时光	1
缘起2—南瓜的力量	4
缘起3—清点你身上的财富	6
缘起4—壁虎的爱	9
缘起5—云层之上的天空	11

第一章

只有变化才带来变化

⌚ 小河流的旅程	13
⌚ 惟一不变就是变	14
⌚ 不难发现的精神病人	15
⌚ 不习惯的时候就是成长的时候	16
⌚ 旧的不去，新的不来	18
⌚ 让心灵的软件升级	19
⌚ 要么创新，要么灭亡	20

第二章

成功快乐的自然法则

⌚ 道法自然	22
--------	----



创造你的最佳表现

Bring out your best performance

⌚	幸福快乐的秘密	24
⌚	什么是幸福快乐	26
⌚	松开抑制的绳索	29
⌚	《为人守则》11条	30

第三章 有效果比有道理更重要

⌚	阿拉丁的神灯	32
⌚	NLP 的起源与发展	33
⌚	安东尼·罗宾斯的故事	36
⌚	究竟什么是 NLP?	38
⌚	效果才是硬道理	40
⌚	NLP 的前提假设	42
⌚	NLP 的原理及现状	45
⌚	NLP 的与众不同之处	47

第四章 地图不是实际的疆域

⌚	你头脑中的世界模型	49
⌚	地图不是实际的疆域	53
⌚	删减省略之门	56
⌚	查尔斯大街的故事	57
⌚	NLP 资源锁定系统	61
⌚	扭曲变形之门	64
⌚	概括归纳之门	65
⌚	思想是原因，环境是结果	68

第五章 情绪就是一种推动力

⌚	体力、情绪和信念之间的能量消耗比	71
---	------------------	----



⌚	从 IQ、EQ、AQ 到 SQ	73
⌚	情绪的幅度——钟摆效应	75
⌚	情绪状态产生的两大方面	77
⌚	快乐人的内衣	82
⌚	重新审视我们的情绪	84
⌚	运用你的情绪	86
⌚	忧虑的组成	90
⌚	万事无忧三守则	91

第六章 转个念头天地宽

⌚	认知的角度（框视）不等于完全的事实	92
⌚	换一个角度，你就是赢家	93
⌚	框视的循环	95
⌚	框视的重组法	97
⌚	框视重组的应用	103
⌚	应用于销售的框视重组技巧	107
⌚	快乐写作的框视重组法	110
⌚	人生中的“问题”	112
⌚	一切都是为最好的做准备	114

第七章 天赋潜能

⌚	无限的潜能	118
⌚	神奇的大脑	119
⌚	潜意识的六大功能	121
⌚	十四项心理定律	124
⌚	走出你自己划下的疆界	127
⌚	让“不可能”安息吧！	130



创造你的最佳表现

Bring out your best performance

第八章 背负的十字架

⌚	你把快乐的掌控权给了谁?	133
⌚	背负的十字架	138
⌚	你的人生是你采取或者不采取行动的结果	140
⌚	我是责任者	140
⌚	责任就是成长	143

第九章 活在当下

⌚	金鸟和银鸟	145
⌚	今天——86 400 的礼物	146
⌚	当下即是永恒	147
⌚	错过了这一次也许就错过了一辈子	149
⌚	从“进化论”中走出来	150
⌚	真正的恒久满足与幸福快乐	153
⌚	单纯地活在当下	156
⌚	成就每一天	158

第十章 还你一双明亮的眼睛

⌚	小虎鲨的故事	160
⌚	什么是“知觉”?	161
⌚	看见的都是过去	162
⌚	突破知觉的误区	165
⌚	十天知觉苏醒练习	168

第十一章 心灵的操纵杆

⌚	什么是心锚	179
---	-------	-----



⌚	如何建立心锚	179
⌚	建立心锚的步骤示范	180
⌚	心锚的实际应用	182
⌚	解除心锚法	183
⌚	链结与抽离的理论	186
⌚	链结与抽离技法	192
⌚	情绪自主的意识	195
⌚	NLP 飙升技巧	196

第十二章 一只翅膀的天使

⌚	“加法”的思考	198
⌚	几种人际交往的观念与效果	199
⌚	“拿六分”的精神	200
⌚	天使的翅膀	202
⌚	三赢——你好、我好、大家好	205
⌚	得道多助，失道寡助	206

第十三章 你在这个世界的身份

⌚	你到底是一个什么样的人呢？	209
⌚	你对你自己所设下的定义	213
⌚	自我标签的力量	217
⌚	重塑生命的标签	220
⌚	自我确认句写作法	223
⌚	自我确认句示例	225
⌚	自我确认的要诀	227
⌚	独一无二的宣言	228



第十四章 把握你的人生罗盘

⌚	你在忙什么?	230
⌚	“当头棒喝”的故事	232
⌚	生命中的鹅卵石	233
⌚	引导方向的罗盘	235
⌚	放下工具——重拾生命的价值	237
⌚	快乐——请在对的地方寻找	240
⌚	价值观的力量	241
⌚	选择你的方向	243
⌚	内心法庭——让残忍的法官下岗	246

第十五章 超越一切的影响力

⌚	“信望爱”的力量	251
⌚	信念的力量	252
⌚	审视你的信念	255
⌚	愿望的力量	258
⌚	目标设立与达成的 18 个问题	262
⌚	瑞克·利特的故事	269
⌚	爱的力量	273
⌚	超越一切的影响力	276
⌚	思维层级论	277
⌚	能力集中之道——身心灵合一	280

写在后面的话 285

衷心的感谢 289

后记 291

我们向您热情推荐这本书 293

导 言



最重要的人和最重要的时光

从前有个年轻英俊的国王，他既有权势，又很富有，但却为两个问题所困扰：

1. 我一生中最重要的时光是什么时候呢？
2. 我一生中最重要的的人是谁？

他对全世界的哲学家宣布，凡是能圆满地回答出这两个问题的人，将分享他的财富。哲学家们从世界各个角落赶来了，但他们的答案却没有一个能让国王满意。

这时有人告诉国王说，在很远的山里住着一位非常智慧的老人。国王马上就出发了。

国王到达那个智慧老人居住的山脚下，装扮成一个农民。

他来到智慧老人住的简陋的小屋前，发现老人盘腿坐在地上，正在挖着什么。“听说你是个智慧的人，能回答所有问题，”他说，“你能告诉我谁是我生命中最重要的人？何时是最重要的时刻吗？”

“帮我挖点土豆，”老人说，“把它们拿到河边洗干净。我烧些水，你可以和我一起喝一点汤。”

国王以为这是对他的考验，就照他说的做了。他和老人一起



呆了几天，希望他的问题能得到解答，但老人却没有回答。

最后，国王对自己和这个人一起浪费了好几天时间感到非常气愤。他拿出自己的国王印玺，表明了自己的身份，宣布老人是个骗子。

老人说：“我们第一天相遇时，我就回答了你的问题，但你没明白我的答案。”

“你的意思是什么呢？”国王问。

“你来的时候我向你表示欢迎，让你住在我家里。”老人接着说，“要知道过去的已经过去，将来的还未来临——你生命中最重要时刻就是现在，你生命中最重要的人就是现在和你呆在一起的人，因为正是他和你分享并体验着生活啊。”

亲爱的朋友，当你看到这里的时候，你有什么感悟吗？请思考一下：此刻你最重要的人是谁？你想到了吗，对了，就是我。因为我正在与你在这本书中相见。

活在当下，是本书要传递重要思想之一。只有活在当下，你才可以真正地体验生活，并享受生活的各种快乐。

我认识一个人，他总是在迫不及待地“奔向未来”。譬如，我们约好了下班去喝一杯，他所谈论的第一件事就是，我们该去哪儿吃晚饭；到了晚饭的时候，他又急急忙忙地吃完





最后的甜食去赶奔一家电影院；在电影院，最后一个镜头还没结束，他就已经站起来准备走了。在回家的车里，他又在想明天、下一星期、明年的计划。

他从来都不是生活在此时、此地。当然，也就不能享受到生活本身带来的一切。

我说的这个人，我相信你也认识，是吗？



南瓜的力量

在美国麻省 Amherst 学院进行一项很有意思的实验。试验人员用很多铁圈将一个小南瓜整个箍住，以观察当南瓜逐渐地长大时，对这个铁圈产生压力有多大。最初他们估计南瓜最大能够承受大约 500 磅的压力。

在实验的第一个月，南瓜承受了 500 磅的压力；实验到第二个月时，这个南瓜承受了 1 500 磅的压力，并且当它承受到 2 000 磅的压力时，研究人员必须对铁圈加固，以免南瓜将铁圈撑开。

最后当研究结束时，整个南瓜承受了超过 5 000 磅的压力后才产生瓜皮破裂。

他们打开南瓜并且发现它已经无法再食用，因为它的中间充满了坚韧牢固的层层纤维，试图想要突破包围它的铁圈。为了吸收充分的养分，以便于突破限制它成长的铁圈，它的根部甚至延展超过 8 万英尺，所有的根往不同的方向全方位的伸展，最后这个南瓜独自地接管控制了整个花园的土壤与资源。

我们对于自己能够变成多坚强都毫无概念！假如南瓜能够承受如此庞大的外力，那么人类在相同的环境下又能够承受多少的压力？大多数的人能够承受超过我们所认为的压力。

有一位父亲很为他的小孩苦恼，都已经 16 岁了，一点男子气



概都没有。有一天，他去拜访一位禅师，请求这位禅师帮他训练他的孩子。

禅师说：“你把小孩留在我这边3个月，这3个月你都不可以来看他。3个月后，我一定可以把你的小孩训练成一个真正的男人。”

3个月后，小孩的父亲来接回小孩。

禅师安排了一场空手道比赛来向父亲展示这3个月的训练成果。被安排与小孩对打的是一位空手道教练。只见教练一出手，这小孩便应声倒地。但是小孩才刚倒地便立刻又站起来接受挑战。倒下去又站起来……，如此来来回回总共16次。

禅师问父亲：“你觉得你小孩的表现够不够男子气概？”

“我简直羞愧死了，想不到我送他来这里受训3个月，我所看到的结果是他这么不经打，被人一打就倒。”父亲回答。

禅师说：“我很遗憾你只看到表面的胜负。你有没有看到你儿子那种倒下去立刻又站起来的勇气和毅力？那才是真正的男子气概。”



你是否也正面对一个以前从未遇到的困难呢？这个困难是否看起来相当的艰巨？能够被你克服吗？现在你惟一需要的，就是完全地相信你自己！你拥有比你自己想象中大得多的潜能！就像小南瓜一样将绑住你的钢圈挣脱。没有什么困难能够阻挡你的！重要的是站起来的次数要比倒地的次数多一次！



清点你身上的财富

有一位青年，老是埋怨自己时运不济，发不了财，终日愁眉不展。

这一天，走过来一个须发俱白的老人，问：“年轻人，干嘛不快乐？”

“我不明白，为什么我总是这么穷。”

“穷？你很富有嘛！”老人由衷地说。

“这从何说起？”年轻人问。

老人不正面回答，反问道：“假如今天斩掉你一个手指头，给你1000元，你干不干？”

“不干。”年轻人回答。

“假如斩掉你一只手，给你1万元，你干不干？”

“不干。”

“假如使你双眼都瞎掉，给你10万元，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上变成80岁的老人，给你100万，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上死掉，给你1000万，你干不干？”

“不干。”

“这就对了，你已经拥有超过1 000万的财富，为什么还哀叹自己贫穷呢？”老人笑吟吟地问道。

青年愕然无言，但看得出他心有所思的样子。

亲爱的朋友，如果你早上醒来发现自己还能自由呼吸，你就比在这个星期中离开人世的100万人更有福气了。

如果你从来没有经历过战争的危险、被囚禁的孤寂、受折磨的痛苦和忍饥挨饿的难受……，你已经好过世界上5亿人。

如果你能够参加一个宗教聚会而没有侵扰、拘捕、施刑或死亡的恐惧，你已经比30亿人更幸福了。

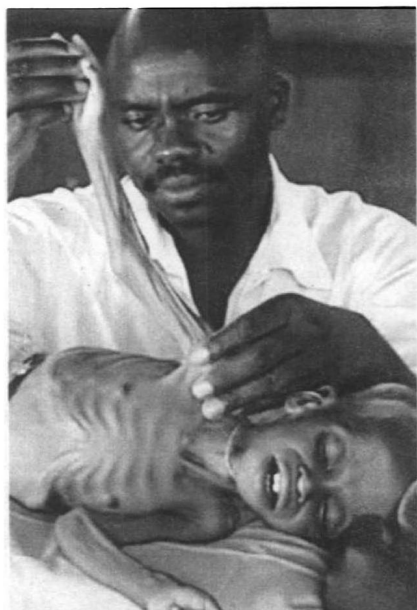
如果你的冰箱里有食物，身上有足够的衣服，有屋栖身，你已经比世界上70%的人更富足了。

刚刚过去的联合国“世界粮食日”数据显示，全球有36个国家目前正陷于粮食危机当中；全球仍有8亿人处于饥饿状态，第三世界的粮食短缺问题尤为严重。在发展中国家，有两成人无法获得足够的粮食，而在非洲大陆，有1/3的儿童长期营养不良。全球每年有600万学龄前儿童因饥饿而夭折！

如果你的银行账户有存款，钱包里有现金，你已经身居于世界上最富有的8%之列！

如果你的双亲仍然在世，并且没有分居或离婚，你已属于稀少的一群。

如果你能抬起头，面上带着笑容，并且内心充满感恩的心情，你是真的幸福了——因为世界上大部分的人都可以这样做，但是他们却没有。





创造你的最佳表现

Bring out your best performance

如果你能握着一个人的手，拥抱他，或者只是在他的肩膀上拍一下……你的确有福气了——因为你所做的，已经等同上帝才能做到的治疗了。

如果你能读到这段文字，那么你更是拥有了双份的福气，你比20亿不能阅读的人不是更幸福吗？



看到这里，我请求你暂且放下书，然后非常认真地对自己说一句话：“哇！原来我是这么富有的人！”

是的，想想这些，你还有什么不快乐的呢？

哈哈！