

◎一个能为自己出征的人,才能为企业为社会出征◎

UNLEASHING

为自己出征

THE FORCES
WITHIN

胡谢骅◎著

生命并非是一个发现的过程，
而是一个创造的过程；
别汲汲于发现你是谁，
该汲汲于决定你想做谁。

——NLP如何创造
你的巅峰表现

世界出版 出版社

UNLEASHING
THE FORCES WITHIN

为自己出征

——NLP如何创造你的巅峰表现

胡谢骅◎著



世界出版 出版社

图书在版编目(CIP)数据

为自己出征:NLP 如何创造你的巅峰表现/胡谢骅著. —北京:
世界知识出版社, 2006. 4

ISBN 7-5012-2805-1

I. 为... II. 胡... III. 成功心理学—应用—企业管理
IV. F270

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 023169 号

责任编辑 / 涂 钟

封面设计 / 陈 琳

责任出版 / 林 琦

责任校对 / 张 琨

出版发行 / 世界知识出版社

地址电话 / 北京市东城区干面胡同 51 号 (010)65265923

邮政编码 / 100010

经 销 / 新华书店

印 刷 / 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开本印张 / 787×1092 毫米 1/16 印张 / 15 字数 / 180 千字

版次印次 / 2006 年 4 月第一版 2006 年 4 月第一次印刷

书 号 / ISBN 7-5012-2805-1/F·149

定 价 / 28.00 元

版权所有 翻印必究

全球学友热情推荐——

对胡谢骅及本书的赞誉

我认为胡谢骅是培训界一位杰出讲师,而且要加一个“大”字,因为他总是那般认真、执著、说理清晰、让听众不觉中获益匪浅。

——共和国四大演说家之一 彭清一教授

胸中存浩气,笔底生雄风,不为媚世语,真知启后人。

——中华教育艺术研究会 清华大学 景克宁教授

好新鲜、好开心!顿悟!让自己快速提升!

——香港长风国际有限公司 曾惠嫔经理

最好的老师都是最好的学生,这二者胡谢骅都是我们的典范。

——肯尼国际研究机构(马来西亚) 陈丹生
亚洲八大名师 评委会

很多人在一种思维定势下苦苦挣扎,找不到成功的方向。NLP将我们从负面的思维方式中拯救出来,使我们成为快乐和灵活且迈向成功的人。

胡谢骅老师就是一位极富人格魅力的快乐的传播者,他将NLP的精髓生动形象地演绎出来。读了他的书,上过他的培训课后,我惊喜地发现了自己的变化,就像一只重生的火鸟!我感谢胡谢骅老

师帮助我找到了能够生活得更快乐更成功的法宝。

——深圳野生动物园 企业文化部 魏波

胡谢骅的专业成就，在于他做对了 he 选择的方向，这是他的天赋。在演讲台上你能感受到一个东方觉悟者内在灵性的穿透力！

——韩国 深呼吸心灵研修社 社长 金智贤博士

我上过很多培训课程，胡谢骅老师是我所见最真诚、最富有爱心，并且表里如一的人，所以他的演讲风格最富亲和力、感染力和震撼力！

——浙江省企业培训业协会 秘书长 夏宏伟
《浙江日报》人才天地高级编辑

台湾著名的证严法师曾经说过：“人生只有使用权而没有拥有权。”那到底人生的使用手册又在哪里呢？这本书正是告诉您如何让人生拥有巅峰表现的技巧。

——香港科达体验拓展训练 董事长 古海燕

孔子曾说过：如果你想征服世界，必须先征服自己的心灵。这是一本任何想要透阶地与自己的内在沟通的人，使自己的生活更丰富、生命更精彩的人，不可或缺的好书！

——广州 FMA 国防教育训练基地 高级教官 陈伟明

百读不厌，一生受用！

——江苏新科电子集团新科空调总经理 吴勇

目 录

第一章 武士的故事	1
脱下自己身上的盔甲	1
第二章 行不通就改变	11
麻木是自己感觉不到的	11
什么是 6C 的时代	12
重复旧的行为只能得到旧的结果	13
Forget it!	14
改变自己是你的责任	16
不习惯的时候就是成长的时候	17
蚂蚁的启示	18
要么创新,要么灭亡	19
第三章 魔术般地改变你的生命	21
阿拉丁神灯再现	21
NLP 是如何产生的	23
究竟什么是 NLP	27
如何让心灵的软件升级	28
NLP 的发展现状	29
NLP 有什么与众不同之处	32
安东尼·罗宾斯的故事	34
第四章 为你升级全新的卓越思想	37
什么是 NLP 前提假设	37

目 录

16 条基本的 NLP 前提假设	39
45 条创新的 NLP 前提假设大荟萃	40
第五章 发现隐藏在你身上的亿万财富	43
你是无限的创造能量	43
神秘的太脑	45
南瓜的力量	47
表意识的四大功能	48
潜意识的六大功能	49
十四项奇妙的心理定律	51
第六章 成功的终极步骤	55
释放潜力的八项关键因素	55
能力的产生	57
七项成功的特质	59
NLP 身心运作系统导图	62
能力的四个层级	63
USF 终极成功步骤	64
第七章 如何厘清你的价值观	69
生命中的鹅卵石	69
引导方向的罗盘	71
放下工具——重拾生命的价值	73

目 录

请在对的方向寻找	75
价值观的力量	77
选择你的方向	79
内心法庭——让残忍的法官下岗	81
第八章 如何设下你必定成功的目标	87
目标的威力	87
把目标刻在钢板上	89
倒果为因的成果思维法	90
以正确的方法来描述你真正想要的	92
实现成果的五大规则	94
18个作业让你达成任何想要的成果	95
第九章 如何十倍速地提升你的个人效率	103
只做你最重要的事	104
一张价值 2.5 万美金的纸条	106
33 项最佳效能原则	107
倍增你时间的终极秘诀	123
第十章 如何一瞬间让你进入巅峰状态	125
什么是心锚(Anchor)	125
心锚的五个要素	126
条件反射理论	127

目 录

建立心锚的步骤示范	127
心锚的实际应用	129
第十一章 别再让你的心魔控制你	131
首先,找出你的心魔	131
解除心锚的方法与步骤	132
第十二章 一个 97% 的人仍未掌握的卓越策略	135
人类转移感觉的能力	135
链结与抽离的理论	137
现在你来测试一下	140
第十三章 如何用链结与抽离法转移任何感觉	143
链结与抽离技法示例一	143
链结与抽离技法示例二	144
运用次感元来加强效果	145
第十四章 一秒钟 360 度转变情绪的飘换技巧	147
情绪自主的意识	147
NLP 飘换技巧示例	149
第十五章 超级记忆力的秘诀	151
什么是链结记忆法	151

目 录

链结记忆法的实际运用	152
练习链结记忆法	153
链结记忆法的三个要点	154
第十六章 你也能成为催眠大师	155
米尔顿模式	155
提示语言模式	157
催眠语法的实际示范	161
第十七章 如何引爆你核能般的创造能量	167
信念的力量	167
审视你的信念	170
信念的组成	171
瑞克·利特的故事	174
第十八章 持续保持健康与活力的秘诀	179
只要商业在,压力就永远在,但是,你会一直在吗?	179
健康新发现——能量疗法理论	186
七步通神法	188
生命就在呼吸之间	190
五种让你充满活力的呼吸法	191
18个健康生活新行动	193

目 录

第十九章 如何成为你想成为的人	195
你是谁,谁是你	195
你创造了你自己	199
什么是自我愿望	200
什么是自我价值	202
自我标签的力量	203
重塑生命的标签	206
自我确认句写作法	208
自我确认句示例	211
自我确认的要诀	212
独一无二的宣言	214
附录 NLP 术语表	217
深深的感谢	226
后 记	228

武士的故事

脱下自己身上的盔甲

大约是在 2000 年的冬季，一位在美国佛罗里达州迈阿密的 NLP 学友向我推荐阅读一本重要的书——被他称之为“可能改变你一生的提醒”。

与其说是一本书，倒不如说是一个故事。因为篇幅也不太长，并且我的朋友是用 E-mail 把整个故事打字下来发给我了。他还特别打来长途电话，嘱咐我一定要好好读一读。

那时候，我在国内的培训事业正如火如荼，经常一天之内出现在不同的城市，终日四处奔忙，像个空中飞人，去“拯救”那些需要被帮助的各地学员。

第一眼就看到邮件上面打着这个故事的题目是——《The Knight in Rusty Armor》（《盔甲里的武士》），作者是 Robert Fisher，这是我人生第一次看到这个故事。

英文不算太好，所以看得不快、很用心。才看两页，就感觉到有种奇怪的东西深深地揪住了我的心！双手紧紧地、微微颤抖地握着这 37 页用 A4 纸打印出来的故事……





当我一口气全部读完的时候，亲爱的读者朋友，你能想像吗？我已是哭成个泪人在藤椅边了，而且是三十多年来最痛快淋漓的一次……

这个故事给了我以前自己所忽略的、不知道自己不知道的……并且，它唤醒了我心中原本曾拥有的……

说是在很久很久以前，在一个遥远而美丽的地方，有一个武士，他认为自己心地好、善良，而且充满了爱。

只要一接到任务，他会马上钻进他的盔甲里，跳上马背，向任何可能的方向出征。

有时候，他会弄得同时朝几个不同的方向前进，这可真不是件容易的事。

我们不也是经常同时展开很多项工作吗？

他最喜欢去拯救受难的美丽公主，不管她们需不需要拯救。因此，虽然有很多公主感激他，也有一样多的公主讨厌这个武士。

回想我们也常常自认为自己是一颗好心，热情地去帮助别人。可是却有这样的情况，你越爱他，他躲得越远！没有人会拒绝真正的爱！敢问在你这个“爱”的名义下，在你的行为背后的深层动机是真正的爱吗？

真正让这个武士声名大振的，就



是他的盔甲！

这套盔甲是国王赏赐他的礼物，是用一种非常稀有、和太阳一样闪亮的金属所制成的。

有很多人曾发誓说，他们看见太阳从西边升起，或从北边落下。

事实上他们看到的，是武士穿着盔甲朝四面八方前进而已。

武士非常喜欢穿上他的盔甲，然后欣赏盔甲闪闪发亮的光芒。

就像很多人热爱他们的头衔、地位、知识一样……

他的太太茉莉亚，和他的儿子克斯，很少真正的看到他，因为他总是穿着盔甲，准备要去上战场。

武士太爱他的盔甲了，爱到不愿意脱掉盔甲片刻。

吃晚饭，他穿着盔甲；

和朋友在一起，他穿着盔甲；

甚至上床，他也穿着盔甲。

你也经常为你的此类行为美其名曰：“热爱事业”或“事业心强”。

终于有一天，他的家人和朋友，都忘了他不穿盔甲是什么样子。

偶尔，儿子克斯会问他妈妈：“爸爸究竟长得是什么样子？”

然后，茉莉亚会带她的儿子到壁炉旁边，指着一幅武士的画像，叹着气说：“你爸爸在那里。”

“至少，这是他从前的样子。”

在看画像看了三年以后，克斯对他妈妈说：“我希望能看到爸爸真正的长相。”

有一天，她直接去找武士：“我想，你爱你的盔甲胜过爱我。”

“这不是真的。”武士坚持地说：“我不是把你从那只恐龙爪里救出来，又把你安顿在这么高级的城堡里吗？”

你也许也经常说这样的话吧。





茉莉亚用力从他的面盔里看进去，好看到他的眼睛，她说：“你喜欢的，只是去拯救我而已，你当初没有真正爱过我，现在也不是真正爱我。”

“我真的爱你，”武士坚持，并且用力地拥抱她，差点把她的肋骨都弄断了。

你以爱的名义伤人。

“那么，你把这件铁衣脱掉，好让我看到你真正的长相。”她恳求地说。

“可是我得随时准备好，跳上我的马，朝四面八方骑过去啊！”

“如果你不把这件鬼东西脱下来，我就要马上离开你。”

这对武士来说是个严重的打击，他不愿意茉莉亚离开他，他爱他的太太、他的儿子、和他铺满石砖的高级城堡。

但是，他也爱他的盔甲，因为，他的盔甲向每一个人展示他是个什么样的人——一个心地好、善良、充满了爱的武士。

很多人并不明确自己的价值观，虽然在每个人的潜意识里、在心灵深处对生活的一切都有答案，但我们根本没有时间，也根本不在意去聆听自己，我们总是喜欢去听听别人怎么说，去听听大师们的智慧。其实，一切的智慧就在你心中！

他非常意外他太太并不认为他心地好、善良，而且充满了爱。可是，如果继续穿着盔甲意味着他会失去茉莉亚和克斯，那他宁可脱掉盔甲。

武士于是起身，伸出手，想拿下他的铁头盔。

非常意外地，他发现头盔一动也不动。他再用力地拉，可是，还是不能把头盔拉下来。惊慌之下，他试着把头盔上的面盔抬起来，但是面盔也卡住了。他一遍又一遍地用力扯，一次又一次地，然而面盔纹丝不动……

武士在他的盔甲里持了太久，已经忘记了没有盔甲会是什么样的感觉。铁匠的斧头很用力地在他戴头盔的头上敲打，或是茉莉亚用花瓶敲他的头，都只能让他痛苦一阵子而已。

既然他很难感受到他自己的痛苦，那么别人的痛苦就同样给忽略了……

天哪！我曾经也是这样！

后来他决心要脱下盔甲，去到遥远的森林，寻找传说中的默林法师……

当武士筋疲力尽，也终于在大树林里找到了默林法师。

武士说：我已经迷路好几个月了。

默林法师回答他说：不，你迷路了一辈子。

而当默林法师拿出一杯颜色古怪的生命之水给武士喝时，武士质疑地看着杯子，默林法师一语道出了武士心中的秘密：你害怕，这就是你穿上盔甲的原因。

这可是让武士想也没有想到的呢，想想他在战场上是何等英姿，怎么可能还有自己害怕之事！其实，一点也没有错，武士之所以要穿上盔甲，就是害怕受到伤害，闪闪发亮的盔甲掩盖了他内心的恐惧。

我们树起屏障保护自我，然而有一天我们却被挡在了屏障之后。

武士的盔甲是多重的比喻，请你想一想，难道我们身上没有这样的盔甲吗？

例如：成功的盔甲、金钱的盔甲、婚姻的盔甲、道德的盔甲、知识的盔甲、荣誉的盔甲、胜利的盔甲、天才的盔甲、勤奋的盔甲、美丽的盔甲、仁慈的盔甲、友谊的盔甲、父母的盔甲、子女的盔甲、师长的盔甲、专家的盔甲、富人的盔甲、好人的盔甲，等等。不知不觉中，这些盔甲就可能已经悄然无形地穿在了你我的身上！

因为这些盔甲，我们再也感受不到人际间关怀的暖意，听不到鸟儿的歌唱，闻不到花儿的清香，再也无暇去聆听大自然的奏鸣……最可怕的是，对这些“感受不到”的却无动于衷。

故事中的武士经历了三座分别象征着“沉默”、“知识”和“勇



气”的古堡……

“沉默之堡”象征着：要静下来聆听自己，就像佛学的“戒、定、慧”，持戒是为了安定，安定是为了能聆听内心的智慧……

“知识之堡”象征着：我们要学会放下过去，突破框框。去经历，但要放下经验……

“勇气之堡”象征着：唤醒真正的力量，突破恐惧，要知道恐惧是不存在的……

最感人的一幕是，正当武士快要爬上真理巅峰的时候，默林法师要他“放手”……

武士了解，他没有其他选择。在那个时候，他的力量开始消失，他抓住岩石的手指也开始迸出鲜血。由于相信自己快死了，他放了手，向下落去，摔入记忆中无尽的深处里。

他回忆起他一生中，所有他曾经责怪过母亲、父亲、老师、太太、儿子和朋友的事，当他向空虚中摔得更深时，他放弃了一切对别人的责难！

他落入深渊的速度越来越快，同时晕眩地，他的思想也深落至内心的最深处。

然后，第一次，没有评断，没有成见，他清晰地看到了自己的一生。

在那一瞬间，他为自己的生命全然负责——不管是别人给他的影响，或是形成他生命的种种事件。

从那一刻起，他不会再为了自己的错误或苦难，而责怪除了他之外的任何人或事。

认识到自己是因而非果，让他感觉到一股全新的力量，现在他不害怕了。

当一种不熟悉的平静感突然充满全身时，奇怪的事情发生了，他开始向上蹿，对，虽然看来不可能，他确实向上蹿出深渊，但是，当他向上蹿的时候，他仍然觉得和深渊的最深处紧紧相连——事实上，是和地球的中心相连；所以，他继续蹿得越来越

