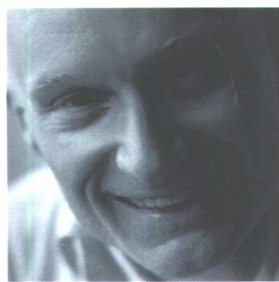
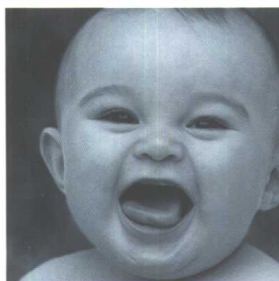
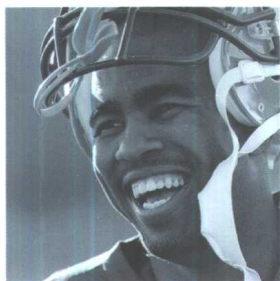
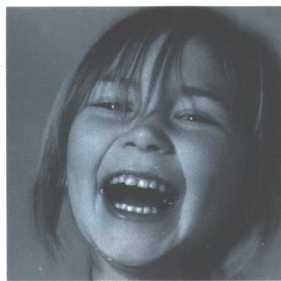


把快乐

· NLP 命 运 舵 手

还给自己

我们这一代最伟大的发现是经由改变人类心智的内在态度，进而可以改变其生命的外在。



胡谢骅 著

NLP（神经语法程式学）已风靡全球65个国家
至今已有100万人因NLP训练而成功

海 潮 出 版 社

把快乐还给自己

胡谢骅 著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

把快乐还给自己/胡谢骅著. —北京:海潮出版社, 2001

ISBN 7 - 80151 - 489 - 0

I . 把 ... II . 胡 ... III . 成功心理学 IV . B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 036271 号

把快乐还给自己

胡谢骅 著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京鑫洪源印刷厂印刷

开本:711 毫米 × 1245 毫米 1/24 印张:20 字数:260 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:1 - 8000 册

ISBN 7 - 80151 - 489 - 0/G · 182

定价:29.80 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。

版权所有 翻印必究

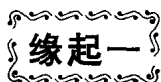
谨以此书献给

所有寻求

宁静的心灵和丰富

喜乐生命的朋友们……

前 言



云层之上的天空

亲爱的朋友，你有坐过飞机的经验吗？

特别是阴雨天坐飞机，当飞机从跑道慢慢升空的时候，你透过窗户往外看，看到什么？

当飞机越飞越高飞到云雾缠绕的云层间，这时你看到窗外可能是灰蒙蒙的一片浓雾，可是当飞机越过云层之上的时候，你又看到什么景象？

那是一片碧蓝的晴空！无论此刻地面是否阴雨连绵还是下着滂沱大雨又或是雷电轰鸣，但在云层之上的天空永远都是一望无际的晴空万里！

我也有过这样的经历，那一次是从深圳的莆田国际机场飞去北京。出发时，天气是灰蒙蒙而且下着丝丝小雨，我坐在靠窗的座位往外看着，不由得心里涌上一股莫名的惆怅、一丝淡淡的忧虑。可是当飞机越过云层之上的时候，一道耀眼的阳光从窗外直射进来，照在我衬衫上的钮扣闪闪发光，往外一望，哇！好一片晴空万里，明媚的阳光照耀着刚才那些乌云在下面就像一团团的棉

花，远处的云团更像一群群的绵羊。这时候，我的心灵仿佛被什么触动了一下，忽然间我明白了，其实人的心灵也一样，本来都是圆满的，本来都该是宁静快乐的，本来也是晴空万里，但是不知从什么时候开始，一些乌云开始笼罩在上面，慢慢越积越多，以致遮住了整个天空。

我问过很多同事、朋友，还有许多来参加研习会的学员：“在一生当中你最快乐时光是在什么时候？”他们的答案几乎一致：“无忧无虑的童年时光最快乐！”

可是人长大了就不能快乐了吗？因为开始有忧有虑，开始懂得什么叫“嫉妒”，什么叫“后悔”，什么叫“生气”，什么叫“恐惧”……，可是我发现很多时候，许多人并不知道什么是真的“忧虑”、什么是真正的“恐惧”，他们经常搞错了烦恼的对象，本该快乐的，却在忧虑；本该高兴的，却在生气；本该幸福的，却在后悔；本该有勇气的，却在害怕。

于是我开始动笔写下这本书《把快乐还给你自己》，愿快乐从此开始，衷心地祝愿你快乐每一天！

缘起二

成功快乐就在你身上

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以以为天地母。

吾不知其名，强字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。

人法地，地法天，天法道，道法自然。

敬畏自然，向大自然学习，是本书的中心思想。

博大精深的宇宙大自然，早已暗示了我们如何去踏向幸福快乐的人生，很多时候，答案就在你的身上！

NLP 神经语法程序学也告诉我们：每个人都已经具备使自己成功快乐的资源。

成功快乐资源就在你的身上？！也许有些朋友觉得不可理解。比如说成功需要有勇气，有些人看上去似乎缺少面对失败的勇气而回避变化，其实他们是很有勇气的，不是吗？他们很有勇气安于现状；有些人说自己没有自信，其实他已经非常有自信地说自己“没有自信”了；又比如说热情、谦虚、合作精神、积极的态度还有爱心这些成功的特质几乎都可以在各位的身上找到。然而很多人并没有把这些“成功快乐的资源”运用得好。

所以，我一直认为，我们缺少的不是资源，而是运用的方法。而运用的方法完全由你自己掌握，我们不必向外祈求，只要你愿意，你就可以改变自己的命运。

我坚信我可以，别人可以，你更可以！成功快乐其实早已在你面前向你招手了，请你再走进一步！

缘起三

南瓜的力量

在美国麻省 Amherst 学院曾经进行了一个很有意思的试验。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五百磅的压力。

在实验的第一个月，南瓜承受了五百磅的压力；实验到第二个月时，这个南瓜承受了一千五百磅的压力，并且当它承受到两千磅的压力时，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五千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八万英尺，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近控制了整个花园的土壤与资源。

我们对于自己能够变成多么坚强都毫无概念！假如南瓜能够承受如此庞大的压力，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。

你是否也正面对着一个以前从未遇到过的困难呢？这个困难是否看起来相当的艰巨？它能被你克服吗？现在你惟一需要的，就是请你完全地相信你自己！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铁圈挣脱，没有什么困难能够阻挡你的！

缘起四

展现你金的本质

《心灵鸡汤》作者杰克·坎菲尔讲述了这样一个故事：

在泰国曼谷，有一座叫做金佛寺的庙宇，这座庙宇占地不大，面积大约只有 30 尺见方。进入庙内，眼前赫然出现一座 10 尺半高，全身由黄金打造的实心佛像，重达 2.5 吨，价值约在 1.96 亿美元，当你抬头望着这尊慈祥中带看压严的黄金佛像，心中不禁有股莫名的震撼。

在旁边的玻璃展示柜中有一片 8 寸厚，20 寸宽的土块，这片土块背后有一段感人的历史。

1957 年，由于泰国政府决定在曼谷市内兴建高速公路，位于路段上的某间寺庙因此被迫迁移，寺内的和尚只得将庙中的土造佛像放置到其他地点，但这座佛像体积庞大，重量惊人，所以在搬运的过程中开始现出了裂缝，更糟的是，此时又下起滂沱大雨，寺内的老和尚为了不让神圣的佛像再受到损害，便决定先将佛像放回原地，然后用大型的帆布覆盖，以免遭受雨水的侵袭。

那天傍晚，老和尚拿着手电筒，掀开帆布检查，看看佛像有没有被雨水淋湿，灯光照到裂缝处时，他发现那里反射回一道怪异的光芒，老和尚趋前仔细检查后，怀疑这层土块是不是藏有别的东西。他回庙中取来了凿子和铁锤，小心翼翼地开始敲打佛像表面。当他敲掉第一片土块时，惊异地发现金光闪闪的物体。老和尚加快了动作，但也费了好几个小时的功夫，才让这座纯金打造的佛像重见天日。

根据历史学家的说法，几百年前，缅甸军队曾出兵攻打当时称为暹罗的泰国，当时的暹罗和尚知道敌军即将来袭后，便在珍贵的黄金佛像表面上覆盖泥土，以免当时宝物被缅甸军队掠夺，据说这些和尚后来全被入侵者杀害，然而庆幸的是，这座价值连城的佛像被完整地保存下来，直到 1957 年才被后人再次发掘。

其实我们也像那座泥佛像，由于害怕，而裹上一层厚厚的壳，然而每个人内在的却是个“金菩萨”一样的“金本质”，那才是真正的自我。不知从什么时候开始，我们学会了将内心中那个如黄金般纯真的自我隐藏了起来。现在我们该做的便是像老和尚一样，拿把凿子和铁锤，敲掉层层防卫，发掘自己的潜能，重新展现金的本质，让它闪闪发光，点亮闪闪发光，点亮你自己，同时，更能照亮别人！



胡谢骅

泛恩国际集团（香港）公司的人力资源HR执行总裁

香港TE国际学院心理学系讲师

北京人间远景文化机构顾问讲师

香港户外体验式展能训练基地最受欢迎的导师之一

NLP（神经语法程式学）前沿研究者



刘·景·斓

知名策划人

电话行销专家

北京人间远景文化机构总策划

“学习型个人、学习型组织、学习型国家”推动者

责任编辑	程 云
总 策 划	刘景斓
策 划	海 艳
	高朝良
	王晓炜
	小 莉
	强 英
封面设计	邓 翔



红 色 调

封面设计



前 言

1

第一章 颠覆自己——重复旧的行为只能得到旧的结果

- 巨变的时代 003
- 开启改变之门 005
- 精神病人的名词解释 007
- 学习 VS 忘却 008
- 封闭自我 = 丧失成长的机会 009
- 环境不易改变,不如我们改变自己 011
- 不习惯的时候就是成长的时候 013
- 电脑的比喻 014
- 不创新便灭亡 015

第二章 道法自然——成功快乐的资源就在你身上

- 敬畏自然 019
- 幸福快乐的秘密 021
- 松开抑制的绳索 023
- 释放潜力的七项关键因素 024
- 能力的产生 026
- 七项成功的特质 028

● NLP 身心运作系统导图	031
● 能力的四个层级	032
● USF 必定成功公式	033
● 《为人守则》11 条	036

第三章 NLP 身心科技——丰富生命的灵活之泉

● 阿拉丁的神灯	041
● NLP 的起源与发展	042
● 国际知名的 NLP 大师简介	045
● 安东尼·罗宾的故事	047
● 究竟什么是 NLP?	049
● NLP 的原理及现状	050
● NLP 与其他潜能开发或心理学的不同之处	053

第四章 NLP 前提假设——有效果比有道理更重要

● 有效果更重要	057
● 更多的 NLP 前提假设	069

第五章 世界模型——发现心灵地图的奥秘

● 世界模型是什么?	073
● 地图不是实际的疆域	077
● 删减省略之门	079
● 查尔斯大街的故事	081
● NLP 资源锁定系统	084
● 扭曲变形之门	087
● 概括归纳之门	089
● 思想是原因,环境是结果	092

● 信念、认知与环境的互动	093
---------------	-----

第六章 驾驭情绪——你才是情绪的主人

● 体力、情绪和信念之间的能量消耗比率	097
● 从 IQ、EQ、AQ 到 SQ	099
● 情绪的幅度与钟摆效应	102
● 情绪状态产生的二大方面	104
● 快乐人的内衣	109
● 重新审视我们的情绪	111
● 运用你的情绪	113
● 忧虑的组成	116

第七章 NLP 内感知模式——让心灵的软件升级

● 消极情绪树和它的根源	121
● 什么是“内感知模式”？	121
● 自我验证——事情理应如你所认为的那样吗？	123
● 托付思想——你把幸福快乐的掌控权给了谁？	129
● 自我局限——走出你自己划下的疆界	137
● 让“不可能”安息吧！	141

第八章 框视重组——天赋的权利和终极的自由

● 认知的角度(框视)不等于完全的事实	147
● 换一个角度,你就是赢家	148
● 框视的循环	150
● 框视的重组法	153
● 框视重组的运用	159
● 应用于销售的框视重组技巧	164
● 写作“苦恼”的框视重组法	167

● 人生中的“问题”	169
● 做你命运的主人	170

第九章 背负十字架——真正有效的成长途径

● 背负的十字架	175
● 你的人生是你采取或者不采取行动的结果	175
● 责任的力量	176
● 我是责任者	178
● 责任就是成长	182

第十章 平衡共赢——你好、我好、大家好

● “加法”的思考	187
● 沟通观念与绩效	188
● 双赢——你赢我也赢	190
● 天使的翅膀	192
● 三赢——整体平衡的理念	194
● 得道多助，失道寡助	197

第十一章 天赋潜能——开启无尽的潜意识宝藏

● 无限的潜能	203
● 神奇的大脑	204
● 潜意识的六大功能	207
● 十四项心理定律	209

第十二章 活在当下——不要为明天忧虑

● 活在今天——\$ 86,400 的礼物	217
● 当下即是永恒	220

● 错过了这一次也许就错过了一辈子	221
● 从“进化论”中走出来	223
● 真正的恒久满足与幸福快乐	225
● 单纯地活在当下	229
● 成就每一天!	230

第十三章 自我意象——你到底是一个什么样的人?

● 你到底是一个什么样的人呢?	235
● 自我意象是什么?	238
● 什么是自我形象?	239
● 什么是自我愿望?	240
● 什么是自我价值?	241
● 自我标签的力量	243
● 自我确认句——重塑生命的标签	246
● 自我确认句写作法	248
● 自我确认句示例	251
● 自我确认的要诀	252
● 格雷娜的故事	254
● 独一无二的宣言	256

第十四章 心灵的操纵杆——NLP 心锚链结与抽离

● 什么是心锚	261
● 建立心锚的要素	261
● 建立心锚的步骤示范	262
● 心锚的实际应用	264
● 解除心锚法	266
● 抽离与链结的理论	268