

NLP应用大师系列①

胡谢骅最畅销的著作之一·曾荣登世界华文图书排行榜第一名

# 把快乐还给自己II

## NLP创造开心的秘密

精华版

胡谢骅 (Alexander Hoo) 著



*Happiness is  
in yourself*

NLP (神经语程式学)

风靡全球65个国家

至今已超过2500万人因NLP而变得  
更成功更快乐。

包括IBM、可口可乐、AT&T、

Microsoft微软公司

你有改变一切的力量!



地震出版社



NLP应用大师系列①

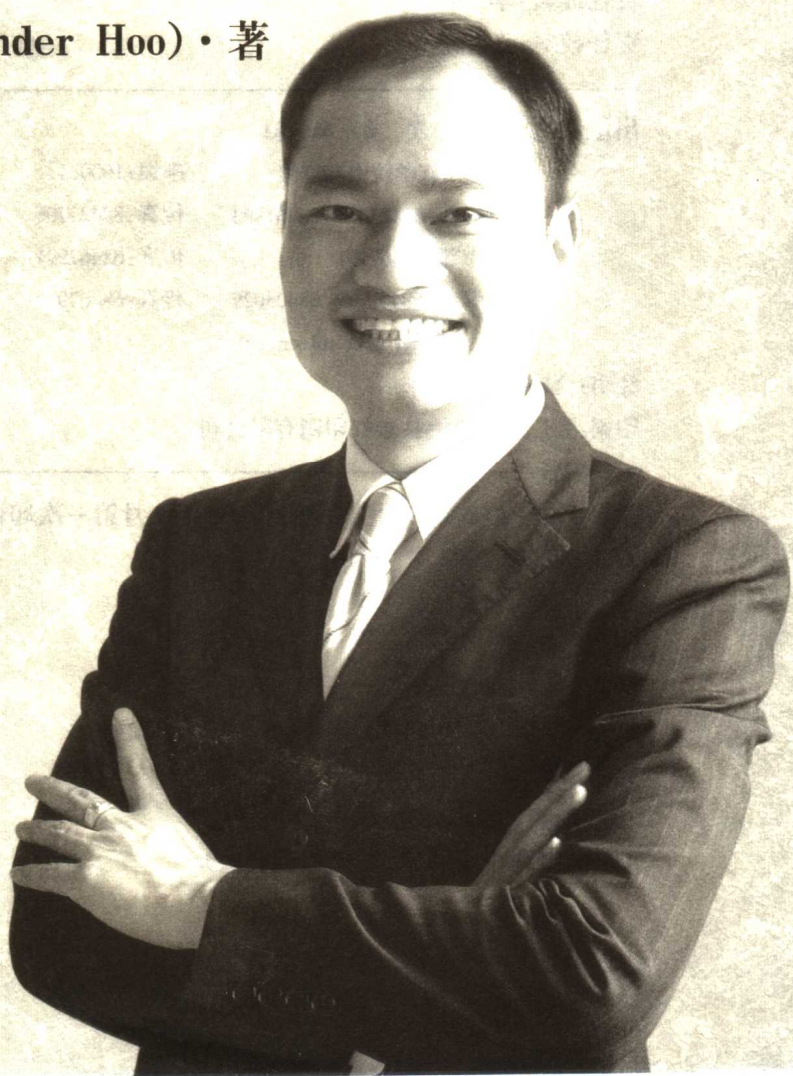
胡谢骅最畅销的著作之一·曾荣登世界华文图书排行榜第一名

# 把快乐还给自己II

## NLP创造开心的秘密

精华版

胡谢骅(Alexander Hoo)·著



地震出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

把快乐还给自己Ⅱ: NLP 创造开心的秘密/胡谢骅著. —北京:  
地震出版社, 2005. 9

ISBN 7-5028-2741-2

I. 把... II. 胡... III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 091863 号

地震版 XT200500126

**把快乐还给自己Ⅱ——NLP 创造开心的秘密**

胡谢骅 著

责任编辑:李玲

责任校对:王花芝

---

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

---

版(印)次:2005 年 9 月第一版 2005 年 9 月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:209 千字

印张:16.75

印数:1-10000

书号:ISBN 7-5028-2741-2/Z·357(3372)

定价:28.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)





## 胡谢骅

(Alexander Hoo)

NLP最佳绩效教练

一位杰出的NLP企业教练

胡谢骅国际训练机构掌舵人

华人世界最聚人气的NLP应用大师

NLP中国之家 (www.NLP.cn) 网站创办人

全球华人NLP协会会长

华人之光国际教育集团董事长

北京大学新经济成才促进会特邀顾问

2000~2005年学习型中国·世纪成功论坛主讲嘉宾

2001~2003年中国培训论坛主讲嘉宾

2002年7月17日在北京钓鱼台国宾馆被授予“中国首届十大杰出培训师”

2001~2004年被评为中国50强咨询公司之一

2003年被誉为“亚洲八大名师”之一

2003年被评为“浙江十大最受欢迎的培训师”之一

2004年被学习型中国·世纪成功论坛评为“学习型中国形象代言人”

2004年亚太国际CEO峰会被授予“最高荣誉成就奖”

2005年“智慧中国”电视节目特邀主讲嘉宾

著作有：

《把快乐还给自己》I、II 《创造你的最佳表现》

《为自己出征——NLP创造卓越的秘密》

《有效果比有道理更重要——NLP最佳绩效管理十诫》

《NLP执行力——让员工自动自发的秘密》VCD

我的使命：协助人们创造最佳表现！

我的愿景：在人间玩得开心，活出神的荣耀，

最彻底地展现神赋予自己的全部潜能！

我的角色：回归全我 (Whole-self) 的向导！我把

我自己当作是我的全我在人间最大的实验品！

我的信念：我来到人世间的惟一理由就是——出于乐趣。每个人都已具备使自己成功快乐的所有资源！因此人生只有两件事——学习和胜利！

我的价值观：有效果比有道理更重要！

我的行动法则：遵照上帝的启示，我以不断变化的行动，最彻底地去展现上帝赋予自己的全部权能！

我时刻提醒自己：1. 活在当下；2. 像水一样的灵活；3. 豁出去啦！这3条是我的行动法则。

欢迎有缘的你与我同行！下次，在真理之道相逢时，让我们别忘了点头微笑。

更多请浏览NLP中国之家：[www.NLP.cn](http://www.NLP.cn)

## 关于胡谢骅国际训练机构——

胡谢骅国际训练机构 (Whole-self Training) 是系统化应用NLP心理学、脑神经学、行为科学于商业应用的专业化顾问式培训机构。

至今已为国内外超过600家企业做过顾问及内训。服务的企业既有跨国公司，也有新兴的民营企业，被业界誉为“企业最佳绩效教练”！

胡谢骅机构坚信：没有教，只有学！这才是获得培训最大效果的惟一手段。把焦点放在学员身上，注重以学员接受讯息的角度来设计应用课程。其培训的最大特点是：国际化的课程结构+本土化的鲜活案例+互动体验的培训方式！

曾服务的企业有：可口可乐、卡特彼勒、湖南九芝堂、美国强生、中国银行、UT斯达康、深圳报业集团、联想电脑、青岛啤酒、东软集团、浙江物产元通集团、新科电子集团、平安保险、中美施贵宝、汇仁集团、中国人寿、昂立集团、台湾中油、北大方正、中央电视台广告部、中国工商银行等提供系统的NLP顾问培训。其课程学员平均满意率超过98.6%，在业界拥有良好的口碑。

### 主要训练课程有：

NLP心理学MBA

NLP命运舵手®工作坊

NLP水性®领导力工作坊

NLP高效能沟通与执行力

Wholeself® Discovery全我®探索课程

PTT公众演说脱口秀——职业训练师的培训

### 我们呐喊——

我们反对只讲道理不讲效果！

我们反对只重精神不重感受！

我们反对只见制度不见执行！

我们反对只谈经验不谈学习！

我们反对只看结果不看过程！

没有快乐，只是代表你并没有活着！

我们的训练已不满足于学员的掌声！

我们更在乎您内在丰富的喜悦与行动！

简单！有效！做得到！是NLP训练的特色！

好玩！有趣！顿悟！是我们训练的风格！

每一天，每一年，我们一直在努力

——做中国最有用的NLP训练！

更多请浏览NLP中国之家：[www.NLP.cn](http://www.NLP.cn)

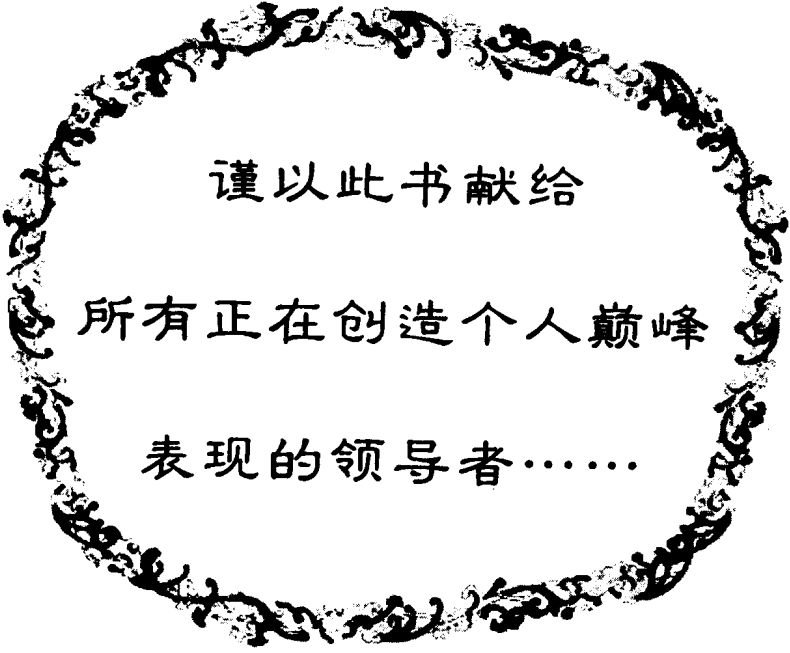
责任编辑：李 玲

总 策 划：博思天宇·高朝良

封面设计：红十月工作室

装 帧 设 计

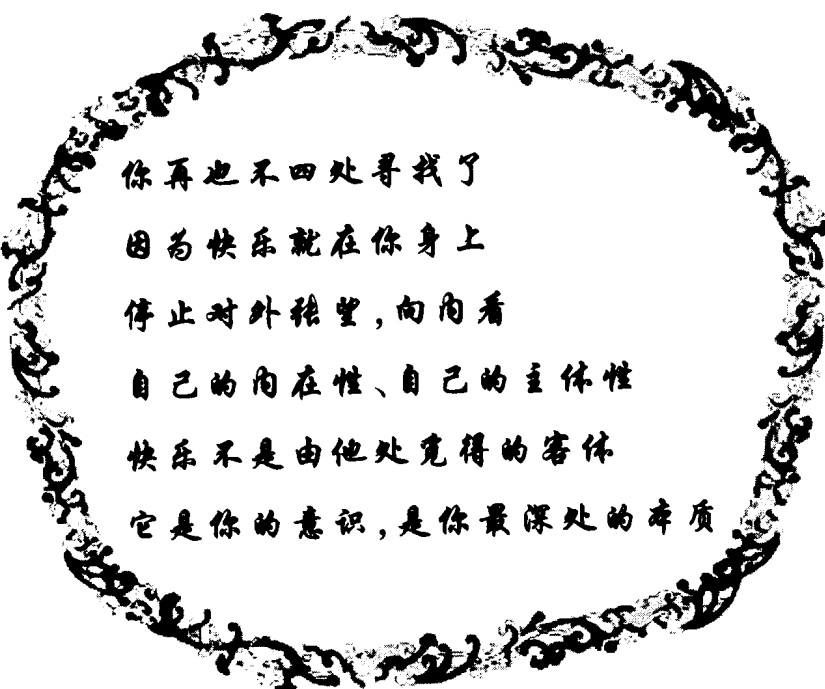
RED OCTOBER STUDIO  
TEL: 13901105614



谨以此书献给

所有正在创造个人巅峰

表现的领导者……



你再也不四处寻找了  
因为快乐就在你身上  
停止对外张望，向内看  
自己的内在性、自己的主体性  
快乐不是由他处觅得的客体  
它是你的意识，是你最深处的本质

我们向您热情推荐——



我认为您是培训界一位杰出讲师，而且要加一个大字，因为您总是那般认真、执着、清晰、讲理，让听众不知不觉中受益匪浅。祝更上一层楼。

——中国青年思想教育研究会 著名演讲家 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

最好的老师都是最好的学生，这二者您都是我们的典范。

——肯尼国际研究机构(马来西亚)

陈丹生  
亚洲八大名师评委会

快乐就在你身上！一语道破，直指人心。感佩胡谢骅老师能用如此生动的语言艺术，浅显易懂的方式，把快乐的秘密轻松自然地呈现给我们。

——新加坡知名 NLP 执行师 李荫基教授



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在变化,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!

——《浙江日报》人才天地高级编辑 夏宏炜

我怀着真诚的心向我的朋友和未来的同行推荐一个优秀的培训机构和一位伟大的老师。我从事企业管理培训工作有些年头,从事律师职业也有数年。我的工作要求我必须把信用风险管理理论及相关法律知识灌输给我的学员,并强迫他们接受。事实上我失败了,尽管我的学员是那么渴望获得新的知识。

问题出在哪儿?我找不到答案。2003 年 9 月我从媒体上看到消息,有一个 PTT 公众演说脱口秀培训,我报名参加了。

培训采用以学员为中心,完全互动的方式。激发学习者巨大

的学习潜力，让人切身体会到快乐学习和学习快乐。开始时我们每位学员都上台做一番演讲，我也一样。刚上台掌心出汗，两腿打颤，脸涨得通红，说话总是忘词。

三天下来，我轻松自然的走上讲台，亲切、流畅的语调，自然而舒展的肢体动作；真诚而关切的目光；娓娓道来我三天的学习感受。5分钟下来赢得了满堂的掌声，培训师当即给我打了满分。

问我最大的收获是什么，那就是我找回了自信。我把这种自信带到了我的课堂，11月28日、29日在杭州经济干部培训中心举办的企业全程信用管理模式公开研讨班上，学员们对我授课的满意评价达到了92%，不满意为零。

谢谢我的老师胡谢骅先生！

——上海全程信用管理模式培训师 王笃明律师

无论何种种族、文化、年龄教育程度的人，都可以从书中找到切入点，好像人生从此又开了另一扇窗。全书的实用性和操作性都很强，是一本非常不错的心灵书籍。

——NLP专业执行师(马来西亚) 心理学博士 陈嘉桦

三天两晚的学习场景记忆犹新，很感谢胡老师和你们在这段时间对我的开导启发和热情帮助，对人生新的感悟来自你们真情的付出，它会是我人生路上的一个新的转折点。我也很清楚的知道，只有自己改变成为一颗金子，这样你不仅自己有价值，也会照亮别人。在未来的漫漫长路上，我会永远记得胡谢骅老师的指点，做一个大写的人。

我会想你们的！想尊敬的胡老师和您所有同事！

——NLP学员 美国友邦保险资深顾问 邓毅先生

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

快乐就在一念间，心念间有大宇宙。《把快乐还给自己》把真理悄然无形地呈现出来，是你我活出自己最佳心理状态的行动秘诀！

——东南亚知名的 NLP 及完形疗法 治疗师 孟鸿儒教授

NLP 是解决个人潜在问题的全新方法，它帮助你潜移默化地进入内心，进行全方位的自我改变。NLP 拥有无限的可能性，它已转化成一种全功能的提升法门和技巧！

——美国《时代》杂志

NLP 绝不能被等闲视之。其强劲的理论基础，显示出其为一个意图将语言学、身体语言学和传达沟通研究结合，并将之调和与系统化的专门学科。

——美国《今日心理学》

NLP 可能是现有最有效的改变法门。

——美国《现代心理》

NLP 的确是一种最优越的新发现。我们可借助其无穷的力量去设计和进行所欲求的思想和行为的改变。

——美国著名作家 诺曼·文生·皮尔

NLP 带给我超强的竞争优势，而我拥有这个最佳优势就是来自 NLP 的快速改变科技！

——全球著名潜能大师 美国安东尼·罗宾斯





## 云层之上的天空

亲爱的朋友，你曾有在阴雨天坐飞机的经验吗？

阴雨天坐飞机，当飞机刚从跑道滑行升空的时候，你透过机窗往外看，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还是灰蒙蒙的一片云雾。

当飞机越过云层之上的时候，你看到了什么景象？

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、晴空万里！

我有一次亲身的经验，那是从深圳的宝安国际机场飞去北京。

那天出发时，天气灰蒙蒙的，又下着丝丝的小雨，也恰巧那段日子在工作中碰到了一些难题。所以我坐在靠窗的座位上望着窗外灰暗的天气，不由得心里涌现一丝淡淡的忧伤、



一股莫名的惆怅。

飞机在跑道上开始慢慢的滑动,起飞了——

我转回座位,随手拿起一本机上杂志,读了起来。

不知什么时候,一道耀眼的阳光从窗外直射进来,照得我衬衣上的钮扣都闪闪发光!我转头往外一望,哇!好一片蓝蓝的天空!明媚的阳光正展现着无比热情的笑脸,照耀着刚才那些乌云,在下面就像一团团的棉花,远处的云团又好像一群群的绵羊!

这时候,我的心灵仿佛被什么触动了一下。忽然间,心情顿时开朗,我明白了,其实人的心灵也一样,本来都是圆满的,本来也都该是宁静快乐的,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,慢慢的越积越多,以致遮蔽了整个天空!



我问过很多朋友、企业同仁,还有许多来参加研习会的企业家:“生命中,你最快乐时光是在什么时候?”

他们的答案几乎很一致:“无忧无虑的童年时光最快乐!”

人长大了就不能快乐了吗?就应该有忧有虑,开始懂得什么叫“嫉妒”,什么叫“后悔”,什么叫“生气”,什么叫“恐惧”吗?

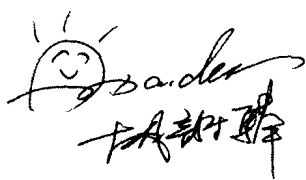
可是,很多时候我发现,许多人并不知道什么是真正的“忧虑”、什么是真正的“恐惧”,他们经常搞错了烦恼的对象:



本该快乐的,却在忧伤;  
本该高兴的,却在生气;  
本该幸福的,却在抱怨;  
本该成功的,却在后悔;  
本该热情的,却在麻木;  
本该勇敢的,却在害怕;  
本该神圣的,却在自卑……

就在那天的飞机上,我动笔写下了这本书的名字——《把快乐还给自己Ⅱ》

我坚信:亲爱的你,在阅读本书后,定能驱散所有正在或曾经笼罩的阴云,愿快乐从心开始,去创造我们生命的最佳表现!



2005.7.24

## 第一章 快乐啊,你在哪里

- ☺ 幸福快乐的秘密 3
- ☺ 道法自然,然也 7
- ☺ 无所不在的幸福快乐 9
- ☺ 人间规则备忘录 13

## 第二章 情绪是能量状态的显示器

- ☺ 体力、情绪和信念之间的能量消耗比 17
- ☺ 从 IQ、EQ、AQ 到 SQ 20
- ☺ 情绪的幅度——钟摆效应 22
- ☺ 情绪状态产生的两大方面 25
- ☺ 快乐人的内衣 31
- ☺ 运用 16 种“负面”情绪 32
- ☺ 情绪自主的秘密 35
- ☺ 忧虑的组成 39

|           |    |
|-----------|----|
| ☺ 万事无忧三守则 | 40 |
|-----------|----|

### 第三章 你创造了你自己的实相

|               |    |
|---------------|----|
| ☺ 你头脑中的“世界模型” | 45 |
| ☺ 地图不是实际的疆域   | 49 |
| ☺ 删减省略之门      | 52 |
| ☺ 查尔斯大街的故事    | 55 |
| ☺ NLP 资源锁定系统  | 59 |
| ☺ 扭曲变形之门      | 63 |
| ☺ 概括归纳之门      | 65 |
| ☺ 思想是原因,环境是结果 | 69 |

### 第四章 快乐就在一念间

|                 |    |
|-----------------|----|
| ☺ 一切都是为最好的做准备   | 75 |
| ☺ 框视的循环         | 79 |
| ☺ 你的框视不等同于完全的事实 | 82 |
| ☺ 转个念头,天地宽      | 84 |
| ☺ 框视的重组法        | 86 |
| ☺ 框视重组的应用       | 94 |
| ☺ 应用于销售的框视重组技巧  | 99 |



|              |     |
|--------------|-----|
| ☺ 快乐写作的框视重组法 | 102 |
| ☺ 人生中的“问题”   | 105 |

## 第五章 为了能看见,我闭上了眼睛

|              |     |
|--------------|-----|
| ☺ 小虎鲨的故事     | 111 |
| ☺ 什么是“知觉”    | 112 |
| ☺ 看见的都是过去    | 113 |
| ☺ 突破知觉的误区    | 117 |
| ☺ 灵性苏醒十天挑战练习 | 119 |

## 第六章 快乐在追求快乐的路上

|                   |     |
|-------------------|-----|
| ☺ 你在忙什么           | 129 |
| ☺ 松开抑制的绳索         | 133 |
| ☺ “当头棒喝”的故事       | 134 |
| ☺ 最重要的人和最重要的时光    | 137 |
| ☺ 金鸟和银鸟           | 139 |
| ☺ 当下即是永恒          | 142 |
| ☺ 错过了这一次也许就错过了一辈子 | 144 |
| ☺ 从“进化论”中走出来      | 146 |
| ☺ 真正恒久的满足与幸福快乐    | 149 |