

<<把快乐还给自己 >>

图书基本信息

书名：<<把快乐还给自己 >>

13位ISBN编号：9787502827410

10位ISBN编号：7502827412

出版时间：2005-9

出版单位：地震出版社

作者：胡谢骅

页数：250

字数：209000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<把快乐还给自己 >>

内容概要

本书将邀你去认识、发掘和运用自身最强大的资源：快乐、真实、自由与激情，从内心最深处和最高的层次上支寻找进步和贡献的动力，创造生命的精彩！

这本书的真正意义并不在于改变自我，而是回归自我。

最终，我们将会明白，我们所获得的任何成就并不能带来永远的快乐满足。

快乐之本将取决于你是谁，而这才是人生永恒的一面。

我们坚信每个人内心深处都有某种更深刻、更丰富、更持久的期盼和渴望：无论现在人生多么完美，仍然还存在着更高层次的追求——热情、感恩、快乐和卓越的更高境界。

作者简介

胡谢骅，NLP中国之家网站创办人，深圳胡谢骅企业管理咨询机构掌舵人，NLP企业顾问式培训专家，为超过600多家的企业进行过顾问式培训，华人之光国际教育集团董事长，全球华人NLP协会理事长，北京大学新经济成才促进会特邀顾问，学习型中国•世纪成功论坛高级顾问，2000-2

<<把快乐还给自己 >>

书籍目录

第一章 快乐啊，你在哪里 幸福快乐的秘密 道法自然也 无所不在的幸福快乐 人间规则备忘录
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 从IQ、EQ、AQ到SQ
情绪的幅度——钟摆效应 快乐人的内衣 运用16种“负面”情绪 情绪自主的秘密 忧虑的组成
万事无忧三守则第三章 你创造了你自己的实相 你头脑中的“世界模型” 地图不是实际的疆域
删减省略之门 查尔斯大街的故事 NLP资源锁定系统 扭曲变形之门 概括归纳之门 思想是
原因，环境是结果第四章 快乐就在一念间 一切都是为最好的做准备 框视的循环 你的框视不等
同于完全的事实 转个念头，天地宽 框视的重组法 框视重组的应用 应用于销售的框视重组技巧
.....第五章 为了能看见，我闭上了眼睛第六章 快乐在追求快乐的路上第七章 打开天使的翅膀
第八章 背起你的十字架第九章 回到快乐的大海洋附录衷心的感谢后记 做一个世界的发光体代跋

<<把快乐还给自己 >>

章节摘录

我相信上帝为我们安排的所有情绪总是有正面意义的。因而我们所认定的“负面”情绪也许并不是我们所认为的那样讨厌。事实上，它们都起到了非常重要的作用，是完全值得我们予以重视的，别忘了情绪本身就是一种能量！既然问题不在情绪本身，就要看你是如何去拓展你情绪上的选择空间，也就是运用情绪的能力。

如果你感到你在情绪上没有选择的余地，那么，“负面”情绪似乎往往要占上风，它将主宰并控制你的思想及行为。

当你有了情绪上的运用能力时，你就能对这些情绪产生新的想法并赋予它们新的价值。

虽然很多人会提醒你，应该设法避开“负面”情绪，但我还是相信，所有的情绪都是为人服务的。

有时候，当我感觉到自己有一种负面情绪时，我外在的意识通常就会提醒我对这种负面情绪作出估计。

假如，最近我感到工作很有“压力”，我就会问自己：“最近是否需要在工作中加入一些动力？”如果答案是肯定的，我就会让自己去体会这种“压力”，这是我的选择。

当我主动这么做的时候，事实上，这时候的压力已经不再是“压力”了，它更是一种刺激、一种挑战、一种动力！在此期间，我的外在意识会定期地使我对压力予以注意，因而我会对我的想法所维持时间的长短是否合适作出估计。

如果已达到了合适的程度，我就会选择一种新的情绪状态。

对我来说，时间量的大小就是我获得信息并决定对其怎样作出反应所需要的时间。

进一步说，所谓的“负面”情绪，多数都是把我们的注意力转移到了生活中那些不开心的事情上。

通过把我们的注意力引向那些不开心的事并使我们们处于一种情绪状态，通过这种情绪状态我们能对所处的局面作出评价，所以这些“负面”情绪状态就可以帮助我们搞清楚事物并找到解决困难的方法。

如果这个作出反应的过程中，外部世界发生了变化的话，我就会完全自由地调整我的情绪状态以应对新的情况作出反应。

因此，当别人骂我一顿，我不生气！因为我有自己的选择。

我发现这种情绪选择模式很有趣。

因为我已学会前面所讲到的技巧，所以我对我的情绪就有了一种意识力，从而在任何特定的时候，我都能对它作出合适的选择。

实在是太有趣了，我们情绪的发生总是配合生活中的每件事，帮助我们向着自己的主观愿望前进。

我发现“负面”情绪真的是有道理的，而且是有用的。

当你再一次去体验“负面”情绪的时候，结果发现你的“痛苦感”不见了，你就会看到“负面”情绪可以为你的目的服务，并能不断地帮助你找出方法同时给予能量动力去解决困难。

就像我前面所说的那样，上帝创造的功能总是有用的！这个方法可以帮助你摆脱被情绪控制的感觉，从而你就会拥有一种精神上——真正自由的感觉。

在大多数的情况下，你完全可以选择你所要体验的情绪。

媒体关注与评论

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 胡谢骅的专业成就，在于他做对了他选择的方向，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 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。

--肯尼亚国际研究机构亚洲八在名师评委会 陈丹生 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N L P执行师 李荫基教授 无论何种各族、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。

--N L P专业执行师 心理学博士 陈嘉桦

编辑推荐

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。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>