

Excel Your Life Newsletter: Jan-Feb 2016

讓你提升你自己的生命而發行的電郵月刊...

本期月刊的PDF版本，可點擊

<http://www.excelcentre.net/excel01-16.pdf> 下載

2016 年 第 1-2 季度 精選課程：www.excelcentre.net/highlight

目錄：

- I. From the edesk of Keith To: 解答
- II. 我的想法: 兩顆處理器
- III. 每月名人金句: 自動下跪
- IV. Monthly Cut & Paste: 誤會大了！
- V. Ideas & Thoughts of Keith To: 輔引學第八原理－衝突和解

I. From the edesk of Keith To

Hi,

祝願各位新年快樂，身體健康，百無禁忌！

更祝願香港和諧平穩，化戾氣為祥和！

1. **解答**：一本好書、一個好的課程，並非要給你解答，而是**更多問題**！

不少朋友，希望從書本中、課程中得到答案，但到頭來只是更多問題，是不是攪錯了什麼？

攪錯了的是，一開始就不應希冀能在書本課程中，獲取解答！

人人有著不同的難題，我想除了宗教書籍外，沒有一本書，又或一個課程，也能給予每一個人合適自己的答案。

優秀的書籍或課程，她們能給你思維的刺激，讓你尋找屬於自己的答案，因此，你應該得到的，是一串需要回答自己的問題，而非解答。

小弟愚見，除了是最基本的技術課程外，所有課程也應該是哲學課程，哲學不是給你人生的答案，而是學懂在人生中，不斷發問，自求進步。

2. 周年特別課程：直想學：只辦一次，讓你掌握如何直接地想，避開迂迴，直達事情核心。

能直達核心，除了快速以外，更能即時道出事情重點，免卻浪費時間精力。

小弟思維的兩個主要工具—即想與直想，前者講求速度，後者促成精準，兩者俱為思維的利器，有興趣瞭解兩者的朋友，可參閱小弟拙文—即想與直想。

課程日期：Mar 7, 21 2016

課程更多資訊：www.excelcentre.net/directthink

3. 身體也能思維：觸感學：思維，即是資訊處理，但我們從來也只是著重於視覺與聽覺資訊，觸感全被忽略。能掌握觸感資訊，意味著你將大幅增長你的思維能力。

這是一種嶄新以身體來思維的學問，不是什麼直覺，不是什麼潛意識，而是**清清楚楚**的，加速強化你的思維。

課程日期：Mar 10, Apr 7, May 5, Jun 2, Jul 7, Aug 4, Sep 8, Oct 6
2016 Mar 7, 21 2016

課程更多資訊：www.vakology.com/bodythink

4. **輔引師深造培訓**：[認證輔引師資格課程 Certified Facilitator Designation Program](#)：闊別三年，第三度舉辦。各位協和輔引師課程畢業同學，這或許是你等待期望了三整年的**高級深造課程**！

團隊主導 (Team-Based)、扁平組織結構(Flattened Organization)、交叉功能(Multi-Disciplinary)，將持續成為現今各大小機構的必然趨勢；理所當然地，面對複雜的互動商業環境，精準的輔引技能，將讓你於工作上充份發揮自己、同事以及團隊的**最高才能**。

完成課程同學，即具備條件申請**FacilitatorU Certified Facilitator 資格**，強化你的履歷、強化你的技能，促進自己於競爭劇烈的今天，脫穎而出。

各位本課程的畢業同學，你可**免費重讀**，溫故知新，請向聖雅各福群會登記 (2117-5880)。

課程日期：Mar 8, 15, 22, Apr 12, 19, 26, May 10, 17, 24, 31, Jun 7, 14 2016 (共 36 小時)

課程更多資訊：www.excelcentre.net/cfd

5. [Facebook專頁](#)：每隔三兩天，小弟便會與大家分享一件有關NLP，又或催眠、教練、輔引學相關的**微型知識**，有空不妨上小弟專

頁一看：www.excelcentre.net/fd。

6. 轉載文章一誤會大了！：這篇文章顯然只是一則笑話，但卻能清楚表明導致人誤會的一個主要因由；可惜不少人仍然由於這個原因，反反覆覆，不斷**承受著這些誤會帶來的惡果**！

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. 我的想法：兩顆處理器



有沒有想過，絕大部份的靜坐方法，皆是叫人**坐好勿動**，何解？

這麼簡單，因為要靜嘛！

但不是**心靜**嗎，為何要身也不動？

因為古人知道，**身體也是會思想的**。

如果只是心靜了，但身仍未靜，如何靜坐，也是徒勞無功。

身體真的有思想？舉一個例，天氣寒冷時，是你的**身體感覺冷**，還是

你的**大腦感覺身體冷**呢？

現代科學會告訴你是後者，但切身的體會呢？

身體好像一個**接收器**，但她不需要另外一個處理器，便能告知你她接收到的資訊，那麼她就好像自己具有處理能力了，也就是她本身能夠思維。

你可以想像身體和大腦，好像**兩個不同的處理器(CPU)**，前者擁有處理接收到的資訊的能力，但我們大多數也**沒有好好把她調較**，唯有靠大腦這另一顆處理器兼顧這項工作，結果既做得不好，又加重了大腦的負擔，兩面也不討好。

要思維處於最佳狀態，我們**需要調教好『身體』這顆處理器**，令其產生應有效能，這樣除了能消除大腦的額外處理負擔外，讓她能全速運行，身體更能即時處理她接收到的資訊，那麼兩顆處理器便能**共時運作**，發揮最高效益。

以身思維：觸感學**Kinesiology**：www.excelcentre.net/afd

III. 每月名人金句: 自動下跪

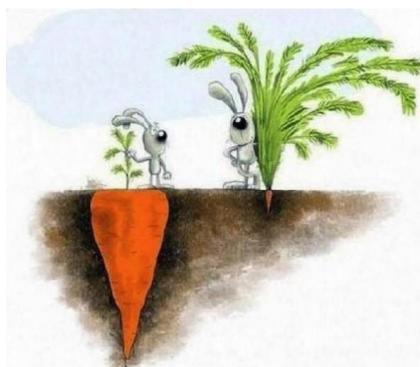
下跪也有兩種，一種是被逼下跪。被逼下跪，那是無奈，只因強弱懸殊，所以只好下跪。卻還有一種，是自動下跪，那就是人性中的奴性發作了...人性中的這種奴性，培育了強權，也形成了人類歷史上不斷出現的強權統治史！... **倪匡**

(這是本刊的一個新欄目，過去多年，我們的**Daily Quote for Your Soul**，以及**Daily Quote for Your Biz**，每日均送出英語的名人名句；在這個新欄目中，小弟將精挑細選，把最出色的中文名人金句，每月

奉上。)

IV. Monthly Cut & Paste: 誤會大了！

作者: 不詳



大嫂因有公事到日本出差一個禮拜，大哥就獨自留守在家中。

每天大嫂會不定時的打個電話回家問好，晚上還要和先生電腦視訊三十分鐘。

大嫂辦完公事後，提早一天回來。

沒通知大哥，半夜回家，輕悄悄的預備給先生一個驚喜。

大嫂慢慢推開房門，見床上有四隻腳伸出被外，頓時醋桶大發，抓起床頭防小偷的打狗棒，往床上一頓毒打…

打了一陣累到打不動，床上也沒動靜了便下樓去休息一下。

下樓後只見先生在後陽台抽煙休息！

先生看到她回來，連忙把煙熄掉，過來抱她，還說：「小聲點！**妳爸媽來了，睡在我們房裏。**」

V. Ideas & Thoughts of Keith To: 輔引學第八原理—衝突和解



這是流程輔引學 12 原理第 8 部分。

輔引者的核心角色，就是爭議的促成者！

人有不同的看法、意見和想法，它們便有可能彼此矛盾；這不是有沒有衝突的問題，而是有否外顯出來而矣；不出聲，**不等於沒有矛盾**。

但如果沒有表達出來，什麼也不可能發生。

爭執和**爭論**，只是衝突的浮現，強行終止只會令矛盾內化，和解更難實現。**爭執**是人與人之間的衝突，而**爭論**卻是觀念之間的矛盾。輔引者促進**理性辯論**，理性辯論意味著參與者提出意見，同時澄清比之更重要的**背後原因**。

理性辯論增強相互理解、意念產生和最終解決衝突；人理解對方意見背後的理由，遂能產生新的意念，並能容納每一個人的關注。

我們提倡，甚至在會議上促成**理性的辯論**。

本文原刊登於：www.keithto.ws 2009 年 4 月