

Excel Your Life Newsletter: Jul 7 2015

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/excel07-15.pdf> 下載

目錄：

I. From the edesk of Keith To

II. Monthly Cut & Paste: 餐館的女服務員

III. 我的想法: 教練式成長

IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 心中的現況、目標、方法

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. 想闊一點看八十後：我們經常什麼『八十後』掛在口邊，奇怪的是沒有多少人投訴這是年齡歧視。

『八十後』一詞源自 2010 年初，當時一群年青人參與了一場社會運動，後而被傳媒廣泛稱作『八十後』。

現時的大眾談及的『八十後』，早已與原意無甚相關，而是指出生於 80 年代及以後的一群年輕人。

想問問諸位，除了年紀之外，『八十後』有什麼**共通**的特徵呢？

普遍認為，他們成長於香港較為富裕的時代，但出來工作後，**收入**卻比上一代低，而**語文水平**也不及上一代；科技陪伴著他們長大，故往往**機不離手**，並經常使用各種**社交媒體**軟件，作為溝通橋樑，亦有人認為他們態度有時傾向**偏激**。

小弟想請諸位看闊一點，上述的特質，是否只存在於所謂的『八十後』當中呢？

香港面對嚴峻的貧富懸殊，皆因大部份人，不管年齡，**收入**也比前下跌；去年發佈的全球**英語能力**指標調查，香港排名**31**，並連續七年下跌，現時比台灣、印尼、日本上海、天津和北京更低。

在地鐵上，你沒有看見手持**智能電話打機**的朋友，不是有老有嫩嗎？平均年齡達**57**歲的立法會議員，不是也在用**社交媒體**，在會議中秘密溝通嗎？

回想去年佔領運動之際，大眾眼見黃藍雙方，不分年紀，表現**激進**的，大不乏人，又何只是『八十後』呢？

『八十後』**不是指某個年齡層**的人，而是一個**時代**；在那個時代中，不論年紀，也或多或少地被某種觀念影響著，致令出現一些共同的想法與行為。

2. **神秘課程：第四意識**：她的神秘，**不是**她涉及什麼神秘主義、什麼神化技術，而只是小弟想保持這個課程內容的神秘。

一個深入的思維課程，也是小弟本年度的一個**重點課程**；三小時內，我們研究如何能掌握**更高意識**、**更深察知**。課程將指出我們日常生活中，**極少運用**的一種思維範疇，姑且稱她為**第四意識**。

開課日期：Jul 23 2015

課程更多資訊：www.excelcentre.net/c4

3. **三年只辦一次：合整思維學 Systemic Thinking Course**. 很多同學問我：你是如何能想得那麼快及那麼多的呢？答案就是我運用**合整思維**！

合整思維，就是洞悉複雜情境和問題的簡單思考技術，同時**合整思維**把系統思維的好處，置於任何人伸手可及的範圍內。

Date: Aug 1-2 2015

課程更多資訊：www.SystemicThinkingCourse.com

4. **免費課程：WABC周年研討會－正面鍛鍊**. 正面教練，不是凡事從好處想，也不是引導對方變得積極，如果是這樣的話，那根本地不是教練學，因為教練學是讓對方自行探索更多不同方面。

在本節中，我們會深入探討，如何以最短時間，大幅提昇教練與二面鍛鍊能力。

Date: Jul 20 2015

課程更多資訊：www.wabcroundtable.com

5. **第十四年度，國際認可：註冊企業教練資格課程 Registered Corporate Coach Designation Qualifying Program**. 這是一個真正國際認可的教練資格課程，小弟連續第十四年舉辦這個小弟視之為核心課程的重要課程。

回想十四年前，當小弟講述教練學時，大部份朋友以為小弟說的是運動教練！今天，教練學已經開始登堂入室了！

小弟是在整個亞洲地區中，第一個人在培訓教練；在這個經典課程中，小弟將以二十多年的教練經驗，讓你學懂**真正的教練技術與學問**，同時取得國際認許的資格。

開課日期: Aug 4 2015

課程更多資訊：www.excelcentre.net/rcc

6. **每日名人名句**：自十二年前起，小弟每天，也與各位分享一句有關人生的名人名句；能流傳的名人名句，當中肯定隱含著大智慧，拜讀名句，誠獲取他人智慧的**簡易便捷途徑**也。

有興趣每日收到名人名句，**增長智慧**，可依下列方法登記：請發空白電郵到quote4soul-subscribe@yahoogroups.com。

7. **轉載文章－餐館的女服務員**：這篇轉載文章是給小弟自己看的，提醒自己，有時能輕鬆對待別人的錯，對雙方可能也更好。

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 餐館的女服務員

原作者：不詳

餐館的女服務員竟然將蒸魚的汁水倒在了客人的皮包上，客人的女兒猛地站起來，說……

在上海的一家餐館裡，負責為我們上菜的那位女侍，年輕得像是樹上的一片嫩葉。

她捧上蒸魚時，盤子傾斜。腥膻的魚汁魯魯莽莽地直淋而下，潑灑在我摺於椅子的皮包上。我本能地跳了起來，陰霾的臉，變成欲雨的天。

可是，我還沒有發作，我親愛的女兒便以旋風般的速度站了起來，快步走到女侍身旁，露出了極為溫柔的笑臉，拍了拍她的肩膀，說：「不礙事，沒關係。」

女侍如受驚的小犬，手足無措地看著我的皮包，囁嚅地說：「我，我去拿布來抹……」

萬萬想不到，女兒居然說道：「沒事，回家洗洗就乾淨了。你去做事吧，真的，沒關係的，不必放在心上。」

女兒的口氣是那麼的柔和，倒好似做錯事的人是她。

我瞪著女兒，覺得自己像一隻氣球，氣裝得過滿，要爆炸卻又爆不了，不免辛苦。

女兒平靜地看著我，在餐館明亮的燈火下，我清清楚楚地看到，她大大的眸子里，竟然鍍著一層薄薄的淚光。

當天晚上，返回旅館之後，母女倆齊齊躺在床上，她這才亮出了葫蘆裏所賣的藥：

女兒倫敦求學三年，為了訓練她的獨立性，我和先生在大學的假期裡

不讓她回家，我們要她自行策劃背包旅行，也希望她在英國試試兼職打工的滋味兒。

活潑外向的女兒，在家裡十指不沾陽春水，粗工細活都輪不到她，然而來到人生地不熟的英國，卻選擇當女侍來體驗生活。

第一天上工，便闖禍了。

她被分配到廚房去清洗酒杯，那些透亮細緻的高腳玻璃杯，一隻只薄如蟬翼，只要力道稍稍重一點，便會分崩離析，化成一堆晶亮的碎片。

女兒戰戰兢兢，如履薄冰，好不容易將那一大堆好似一輩子也洗不完的酒杯洗乾淨了，正鬆了一口氣時，沒有想到身子一歪，一個踉蹌，撞倒了杯子，杯子應聲倒地，「咣啷、咣啷」連續不斷的一串串清脆響聲過後，酒杯全化成了地上閃閃爍爍的玻璃碎片。

「媽媽，那一刻，我真有墮入地獄的感覺。」女兒的聲音還殘存著些許驚悸。

「可是，您知道領班有什麼反應嗎？她不慌不忙地走了過來，摟住了我。說：親愛的，你沒事吧？」

接著，又轉過頭去吩咐其他員工：趕快把碎片打掃乾淨吧！

對我，她連一字半句責備的話都沒有！」

又有一次，女兒在倒酒時，不小心把鮮紅如血的葡萄酒倒在顧客乳白色的衣裙上，好似刻意為她在衣裙上栽種了一季殘缺的九重葛。

原以為顧客會大發雷霆，沒想到她反而倒過來安慰女兒，說：「沒關係，酒漬嘛，不難洗。」

說著，站起來，輕輕拍拍女兒的肩膀，便靜悄悄地走進了洗手間，不張揚，更不叫囂，把眼前這隻驚弓之鳥安撫成樑上的小燕子。

女兒的聲音，充滿了感情：「媽媽，既然別人能原諒我的過失，您就把其他犯錯的人當成是您的女兒，原諒她們吧！」

此刻，在這靜謐的夜裡，我眼眶全濕。

原諒別人便是放過自己。

親愛的朋友，既然我們有幸欣賞到這篇文章，既然我們感動著對方的感動，讓我們從當下改變自己的言行，把這份善意長長久久地傳遞下去。

如此，我們每一天都是幸福和幸運的！

原諒別人錯，自己好心情．．．生活，原來如此美好！

III. 我的想法：教練式成長



一個典型的教練實例...

某人認為要解決某個難題，有著三種不同的方法，但卻舉棋不定，找來教練請教，教練卻說：我想你自己是知道那個方法更加合適吧！

某人心想：找你就是要你給的意見，告訴我如何選擇，你卻說我自己知道！

於是某人翻來覆去的再三詢問教練，要他給予一個明確答案，但每次教練還是反問某人，最後唯有靠自己思考，但又給他想到多了一點頭緒。

如果某人自己一點也不願意思考自己的難題，只是希望別人給他答案，他就會覺得教練一點用處也沒有！

但若某人不是一個倚賴的人，願意自己參與自己的難題的這，他會感到完全的不一樣：

自主：教練讓他自己思維，自主權回到自己身上。

責任：由於是自己決定，我擁有自己的決策，那是我自己的選擇。

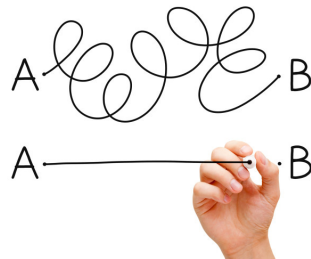
激勵：自己的想法，當然最能激勵自己去完成它；就算是多好的意見，自己不去實行，最後什麼也不會發生。

發展：人的能力，與自己願意肩負多少責任成正比；當我越願意承擔更大的責任時，能力也相應增長。

人的成長，不就是基於這四個元素嗎？

就算沒有教練，人若能自主地去思維，取回自己的責任，激勵自己去實行自己的決定，同時努力發展自己的能力，人就自然能夠成長，不是嗎？

IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 心中的現況、目標、方法



Coaching 難，因為她**不是以我們常用的方式**來助人，但我們卻控制不了自己，以常用的方式來理解她，結果當然是不明所以！

來找教練，當然他有著難題，但人在難題之中，頭腦不清，容易誤解自己的處境；教練的首要工作，不是助他解難，而是**助他弄清楚**他究竟真正面對的，是**什麼難題**。

助他弄清他的『現況』與『目標』以後，解決『方法』自然浮現；但人之常情，他滿腦子也是**最初認為的現況、目標與方法**，無論你怎樣詳細的詢問，答案也只是原有的答案，若他原有的答案是實情，那麼，他的難題早就給自己解決了！

教練的工作，就是在詢問他的難題『現況』時，助他澄清他**腦中認定的『現況』**；當詢問他的『目標』時，助他澄清他**腦中認定的『目標』**；當詢問他的解難『方法』時，助他澄清他**腦中認定的『方法』**！

但無論在那個階段，他也會把他『**心中**』的現況、目標與方法與『**實情**』的現況、目標與方法混淆，我們做的，就是以澄清他『**心中的現況、目標與方法**』來澄清他的『現況』，再以澄清他『**心中的現況、目標與方法**』法來澄清他的『目標』，最後再以澄清他『**心中的現況、目標與方法**』來澄清他的『方法』。

每經歷一次澄清，他『心中的現況、目標與方法』就**更接近實情一點**；教練不是什麼『高人』，不能預知他誤解的位置，因此，教練是以一個**累積理解**，來促進對方的理解，而非能像『高人』般，一記當頭棒喝，即能成事！

澄清現況、目標與方法的每一個階段中，對方也帶著自己心中固有的現況、目標與方法，唯非以子之矛，攻子之盾，那能讓人驚醒察覺！

P.S. 上述說的實情的現況、目標與方法，當然是指我們的『A→B』教練模式。

P.P.S. 所謂心中的現況、目標與方法，就是指我們的 **Openings** 了。

本文原刊登於：www.keithto.ws 2013 年 2 月