

## Excel Your Life Newsletter: Aug 2016

讓你提升你自己的人生而發行的電郵月刊...

本期月刊的PDF版本，可點擊

<http://www.excelcentre.net/excel08-16.pdf> 下載

2016年 第3-4季度 精選課程：[www.excelcentre.net/highlight](http://www.excelcentre.net/highlight)

目錄：

- I. From the edesk of Keith To: 察覺盲點
- II. 我的想法: 複雜人生Part 1 – 外在人生
- III. 每月名人金句: 選擇
- IV. Monthly Cut & Paste: 對幸運的看法
- V. Ideas & Thoughts of Keith To: 他想錯怎麼辦？

### I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. **察覺盲點**：如果你是使用Windows作業系統的，不知道你有沒有升級到 Windows 10 呢？如果有的話，升級後你有沒有用過你的光碟機呢？

十居其九是沒有吧。

光碟機是一個很奇怪的硬件，她曾經風光一時，沒有她不成事，因為若要安裝什麼大型軟件，在寬頻並未普及的時候，唯有靠她。

但她現在真的沒有什麼用，沒用但存在的東西，並非盲點，只是多餘。但既然沒用多年了，為何購買電腦時，**仍然把她一併買回來呢？**她佔用的空間，大可換成其他更有用的硬件，現在她豈非既浪費金錢，又浪費空間嗎？

若你從來沒有考慮過這個想法的話，她便是你的**盲點**了。

盲點，就是人**忽略**了，但**影響你的物事**。我們不是要移除盲點，而是要察覺她們；移除，只能去掉她們對你的負面影響；**察覺**，卻更可善用她們，為你帶來**正面的效益**。

小弟才疏學淺，不懂得如何助人，多年來舉辦的**助人課程**，不管是**教練**也好，**催眠治療**也好，全都**不是教人如何助人**，而只是講授如何**助人自助**。

如何助人自助？助人**自行發現盲點**。

2. **國際認可：認證催眠治療師課程 Certified Hypnotherapist**：學懂真正的催眠治療—**國際認可認證催眠治療師**課程：既可學懂一門學問，又可助人助己，更可取得資格。

我們是全港**歷史最悠久**的催眠治療師培訓學院，持續舉辦催眠治療課程達十九年，更獲**英美澳加**四國催眠治療學會認可，確保你學懂真正催眠治療的精髓。

學懂與自己及別人的潛意識溝通，將是一門你會**受用一生**的學問。

開課日期：Oct 15 2016

課程更多資訊：[www.excelcentre.net/hypnosis](http://www.excelcentre.net/hypnosis)

3. **掌握教練核心精要**：[專業教練核心技術證書課程 Coaching Essentials](#)。一個切合華人需要的專業教練技術課程，小弟把過去二十多年從事教練，對**教練技術核心的體會**，公諸同好。

密集的 12.5 小時訓練，目的是要讓你以最短時間，掌握教練學的**根本重心**，從容應用於日常工作與生活中，並能融會貫通，建立穩固的學問基礎。

Date: Oct 18, Nov 1, 8, 15, 22 2016

課程更多資訊：[www.excelcentre.net/ces](http://www.excelcentre.net/ces)

4. [小弟另一Facebook專頁](#)：不定期提供**小弟課程資訊**，她不能算是廣告，而是通知，提醒大家可能有興趣的學習機會，有空不妨看：[www.facebook.com/ktprograms](http://www.facebook.com/ktprograms)。

5. [轉載文章一對幸運的看法](#)：看畢本期的轉載文章後，你可能會覺得文中主角不是幸運，而是太有機心，但用另一個角度來看，她只是**用心**。

這個故事，杜撰的可能太大了，但是小弟還是把她轉載，不是想以這種廉價矯情橋段來激勵大家，卻是因為現今世界，往往只從單一角度看事物，能看到的，**永遠只是一個片面**。

Keith

**Explore, Exceed & Excel**

## II. 我的想法: 複雜人生 Part 1 – 外在人生

**1.01の法則**  $1.01^{365} = 37.8$   
こつこつ努力すればやがて大きな力になります。

**0.99の法則**  $0.99^{365} = 0.03$   
逆に、少しずつさぼれば、やがて力がなくなります。

作為教練，小弟時常在問自己：**究竟人生是什麼？**

小弟資質有限，當然未能想通，但心中隱隱覺得，人生**能分內外**。

外在的人生，看似複雜，**實則簡單**；內在的人生，看似簡單，**卻是複雜**非常。

**更難**的是如何讓內外人生，共榮共生，互為配合，相輔相乘。

但反正這只是這個課題的第一篇，還是先放棄那些艱深的研討，就以相對簡單的**外在人生**開始吧。

人生，就是**人的一**生，重點在於『一』字，人**只活一次**，活得不夠精采，對不起給予你生命的人(或神！)。

外在人生，即是**物質生活**；內在人生，**精神生活**是也。

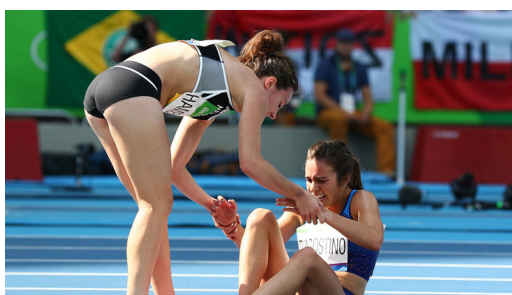
充裕的物質生活，當然不是人生的全部，但是人生的基本，我們既非聖人，連基本生活也未濟，談什麼富足人生？

物質生活提昇，倚賴的是你的**營生能力的進步**，但很多人跟我說：**改進很難呀！**

大改進當然困難，每日堅持一小點的改進，你自然發現，原來進步是能夠累積的。

你今天的一小點可以是什麼呢？

### III. 每月名人金句: 選擇



你無法選擇什麼事情發生在你身上，但你卻能選擇如何反應。... **Nikki Hamblin**, 皮埃爾·德·顧拜旦獎章(公平競技獎)得主

(這是一個新欄目，過去多年，我們的[Daily Quote for Your Soul](#)，以及[Daily Quote for Your Biz](#)，每日均發送英語的名人名句；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 每月轉載: 對幸運的看法

作者: 不詳



某知名企業登報應徵會計人員，廣告才登了二天，應徵的履歷表就如雪片般的飛來。公司經過初步篩選，總計發出了三十封面試的通知書函。

結果，經過面試而被錄用的女孩，才貌普通，表面上看起來，實在找不出有什麼特別過人之處，能擊敗其他二十九位對手，實在令人大感意外。

公司中的幹部人員，都說她一定是被幸運之神給眷顧了，若是根據往例判斷，憑她的條件，根本不可能被錄用。

幸運的她在公司任職二年後，總經理的專任秘書突然發生車禍，嚴重的傷勢在短期內無法復元，而工作必須立刻有人接手，但總經理的執拗脾氣和工作習慣，可不是隨便哪個人就能適應的，所以，欲爭取的人雖然多，卻是誰也沒有把握。

沒想到，人事令發佈，雀屏中選的又是她，幸運的說法再次傳遍公司上下，真是羨煞了眾人。

但幸運的事，還不僅止於此；由於公司與許多外國廠商進行策略聯盟，經常會和外國公司的高級主管接觸，這其中有一名是華僑，中文講得很流利，他每次來台灣時最喜歡作的消遣，就是下西洋棋，剛巧公司中只有她會下西洋棋，於是，二人在棋海中漸漸滋生情愫，最後締結良緣，寫下了一則現代灰姑娘的故事。



盛大的婚禮上，終於有人按捺不住的問她說：「ㄟ！能不能請妳稍為透露一下，妳怎麼能夠如此的幸運？」

她緩緩地放下酒杯，用一個香吻取得新郎准她暫時離席的同意，然後將那些想知道答案的人帶到酒店的游泳池旁對她們說：「當初，要去公司應徵的那一天，我沒有睡過頭，我在公司的人員還沒有開始上班前就去公司門口等待了。我不知道公司擔任面試的主管是誰，但我想，我可以在面試之前，和陸續到公司上班的所有員工們，打聲親切的招呼，而這裡面一定也有主管人員在內，這樣，我便能讓他們建立起對我的好印象。當然，我問候的對象，也包含了妳們在內，也許妳們不記得了，或當時根本不在乎，因為，妳們對別人從來就不曾用心過。」

大家沉默了一會兒，並試著用力回想當時的情景：「啊！是有這麼回事！不過，妳故意這麼做，不見得保證就會被錄取啊？我們覺得，還是幸運的成份多？」

她嘴角微揚，輕哼了一聲，回答說：「我接到面試通知後，距離正式面試還有三天，我猜想，其他人大概只會抱持著等待的心情，但我卻利用這段時間，去查閱公司的資料，包括成立背景、經營團隊、產品走向、財務狀況、市場佈局以及歷史新聞等等，並作充份的了解，如此一來，當別人還在關心她自己的工作權益時，我已經作好了隨時可以上班的準備，自然能提高我被錄用的機會。」

至於，我為什麼能以最淺的資歷去接任秘書的職位，那是因為，我花了很多的心力，去觀察、紀錄公司中每一個重要人物的工作態度和工作流程。我知道前任秘書每天早上會替總經理泡一杯摩卡咖啡，加兩塊糖和一匙鮮奶油；到了下午三點，換成泡薰衣草茶，不加糖，但要放一片薄荷葉，而薰衣草茶包一定要是英國原裝進口的才行。如果總經理情緒不好，遞上一條冰毛巾是絕對不能稍有遲緩的．．．有幾

次前任秘書忽然請假，在那幾天裡，這些事情是誰幫總經理做的，我想我不必再多說了吧！」

聽到這裡，眾人才有點兒恍然大悟：「照這麼說來，妳有可能不是原來就會下西洋棋的，而是臨時填鴨學會的，對不對？」

「妳們終於開竅了。當我老公第一次來台灣的時候，我注意到他閒時總是一個人在下西洋棋，引發了我好奇和學習的興趣。

於是，當他第二次來台灣的時候，我已經將西洋棋學得很不錯了。在下過幾次棋之後，我們變成了好朋友，不過，當時的我，實在不敢對他存有任何男女感情的妄想，如果說，這整個過程中有屬於妳們所謂的幸福部份，大概就是指他對我的愛了。

但我也必須說，我的幸運來自於我的努力和我的用心，當我愈努力愈用心，也就愈幸運。」

#### V. Ideas & Thoughts of Keith To: 他想錯怎麼辦？



教授**教練學**十多年，最常聽見對教練學的**疑慮**就是『任由他自己去想，**他想錯怎麼辦？**』、『**如果他想錯了**，是否還是不要干預？』、



『他想不到怎辦？』、『讓他自己去想，會否造成他自我膨脹？』、『這樣會否令他自我中心？』、『又或變成自以為是？』等等。

如果你真的擔心，那就不要對他使用教練技術，因為教練學就是相信人有能力自行思維、自行理解自己的難題、自行解決自己的困難！現在做不到，只是一時盲目而矣！

如果你相信他沒有這種能力，就別使用教練，干脆運用其他襄助技術來協助他，免得擔驚受怕！

教練學只是一種助人自行思維的學問，反正你助不助他，人也是在自行思維；如果他真的會想錯、如果他真的會想不到、如果他真的會自我膨脹、如果他真的會自我中心、如果他真的會自以為是，那麼，不管你用不用教練技術，他還是會想錯、想不到、自我膨脹、自我中心、自以為是！那還需我們擔心這麼多？

有趣的是，當我們使用各種助人者主導的介入方法時，卻不會擔心自己想錯、自己想不到、自己干預錯誤、自己自我膨脹、自己自我中心、自己自以為是！

要擔心的反而是問問自己：你憑什麼知道別人會想錯？你憑什麼認為你的干預會更正確？你憑什麼覺得別人會想不到？你憑什麼以為別人自己去想時，就會自我膨脹、自我中心、自以為是？

**Coaching Essentials** : [www.excelcentre.net/ces](http://www.excelcentre.net/ces)

本文原刊登於：[www.keithto.ws](http://www.keithto.ws) 2011年8月