

每月剪與貼：Oct 16 2010

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

www.excelcentre.net/excel10-10.pdf 下載

目錄：

I. From the edesk of Keith To

II. Monthly Cut & Paste: 生氣時，智商只有五歲

I. From the edesk of Keith To

Hi,

未來一個月，有幾個課程供你參考，一個免費，其餘收費...(沒有收費課程，那來免費課程?)

1. **心智符號學第二階**：四年一度，本屆及上屆第一階同學均可報讀，詳情可參閱：

www.MentalSymbology.com/level2.htm。

本課程將令你進一步掌握以心智符號來助人助己，更能學會以符號入手向榮格提出之**個體化**

Individuation 進發；上屆第二階畢業同學，可免費重讀，請致電郵小弟報名：ask@keithto.com。

日期時間：Nov 4, 11, 18, 25 2010；7pm – 10pm

2. **身心治療學證書課程**：每六年一度，第一單元已於上月舉辦，第二單元即將於 10 月 30 及 31 日舉行；如你因事未及報讀第一單元，你可由第二單元開始，並於明年補上第一單元！（註：第一單元

每年均舉辦一次，第二至第七單元則每六年才舉辦一次)

上屆畢業同學，可**免費重讀**，報名請與聖雅各福群會聯絡 (2835-4394)。

3. **心理神經免疫學 Psycho-Immunology**：此乃**身心治療學證書課程**之第二單元，免疫系統越有效，身體自會更健康；有興趣研究思想與免疫系統之互動關係的朋友，你可單獨報讀本單元，詳情：
<http://www.sjsmile.com/courses/details.php?courseid=1391&catid=2>。

日期：Oct 30-31 2010

4. **專業教練學基礎技術證書課程 Coaching Excellence**：專業教練早已開始進入了全世界及中國的企業及人群之中；這個密集的 15 小時訓練，將向你揭示專業教練的基本及深入內涵，讓學員以最少的時間，掌握最強最深的專業教練技術真義，俾能即時運用所學，建立穩固的基礎，融會貫通。

凡本課程過去十年的畢業同學、以及各屆**註冊企業教練、註冊個人發展教練、及註冊事業發展教練**課程畢業同學，均可免費重讀，請聯絡聖雅各福群會報名 (2835-4394)。課程更多詳情：
www.CoachingExcel.com。

日期時間：Nov 2, 9, 16, 23, 30 2010；7pm – 10pm

5. **Think-Tank 2010 結集思維 2010**：每年一度的免費課程，每年均介紹不同的另類創意技術，同時會於課程中集體創作，以實質創新來積極培養創意，有興趣的朋友，本人會於下月初電郵通知報名辦法，敬希垂注。

日期時間：Nov 17 2010；7:30pm – 9:30pm

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 生氣時，智商只有五歲

作者：施以諾

有一位企業家，素以行事穩健著稱，
即便每天身處在瞬息萬變的商場之中，
他也幾乎沒有犯下過什麼致命性的大錯，
所以，他所經營的公司也就日漸成長。
幾年後，他要退休了！

在榮退茶會上，記者們問他這幾十年來的成功祕訣，
他只笑笑的說：

「其實我沒什麼特別秘訣，我之所以能順利，
是因為我懂得在憤怒的時候少說話、少做決定，
所以我不容易壞了大事。」

短短的一句話，卻讓當天在場的人上了重要的一課。
每當我冷靜地回想自己過去在生氣時曾出現的情緒、
念頭，
或觀察一些在盛怒中的人們，我可以發現一個共通點：
生氣時，智商只有五歲！

無論一個人現年幾歲，當他(她)在氣急之時，
其思慮之不成熟，情緒之一發不可收拾，
言語之不知節制，表現之失態等等，
彷彿就像一個五歲的孩子一樣地不成熟。

《聖經》上說：

「人有見識就不輕易發怒。」

可不是嗎？

當一個人在生氣時，
他(她)的智慧、EQ、儀態……都會大大的「退化」！
乃至所講出的話，所做出的決定，往往都會壞事。

誠如那位退休的企業家，他之所以能夠一路平穩、
順利，
不在於他有什麼樣的特殊手腕，
乃是他懂得在憤怒時少說話、少做決定，
所以他不容易出錯。

您期待自己的人生能更平順，更少出錯嗎？
務必提醒自己：

人在生氣時，智商只有五歲！
學習在盛怒之時少說話，少做決定，
以免壞了全局而後悔莫及。