

## Excel Your Life Newsletter: Oct 30 2012

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/excel10-12.pdf](http://www.excelcentre.net/excel10-12.pdf) 下載

目錄：

- I. From the edesk of Keith To
- II. Monthly Cut & Paste: 從笑話領悟人生
- III. 我的觀點: 黑白以外
- IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 既然教練學無能，為何還在教？

### I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. 剛看了一齣新拍的美版福爾摩斯劇集，劇中主角於結尾時說了一句話：願意並懂得去思想的人，是要付出代價的，代價就是能看出別人的虛言與錯誤，那是一種痛苦！

不去想，當然沒有痛苦！

2. **即將開課**：[Mind Tech 1](#): 這是小弟教學生涯的第一個課程！

**Mind Tech** 能為自己帶來身心健康，同時更能更有效地取代自我催眠，以及各種自助技術，促進自己人生、事業上，達成更多。

這個課程**每四年才辦一次**，**Mind-Tech 1** 的課程日期是

Nov 2, 9 2012，有興趣改進自己的朋友，可電郵 [enroll@excelcentre.net](mailto:enroll@excelcentre.net) 留位，請於電郵標題進明『報讀 Mind Tech 1』即可。

Mind-Tech 1 課程，開辦了 16 年，學費依然不變，只是區區的 500 元，目的是要推廣這種輕鬆、簡單，卻非常有效的心身鍛鍊。

更多詳情：[www.MindTechSkill.com](http://www.MindTechSkill.com)。

3. **即將開課**：[Coaching Excellence 專業教練基礎證書課程](#)：一個最密集的專業教練學培訓，15 小時訓練，揭示專業教練的基本及深入內涵，讓學員以最少的時間，掌握專業教練技術的真義，使能即時運用所學，建立穩固的基礎，融會貫通。

這肯定是一個你付出最少，收穫最多的專業教練課程！

開課日期：Nov 1 2012

更多詳情：[www.CoachingExcel.com](http://www.CoachingExcel.com)

4. **免費課程**：[Think-Tank 2012](#)：一年一度，2 小時內，一同創新，一同發揮創意極限！在本課程中，你將學會一些特別的創意技法，然後一同運用，付諸實行，共同創新。

開課日期：Nov 16 2012

報名：請電郵 [enroll@excelcentre.net](mailto:enroll@excelcentre.net)，並於電郵標題標明『報讀 Think Tank 2012』。

5. **換框 Reframing**，是 NLP 中極重要的理念與技術，但可惜不是每位學習 NLP 的朋友皆能掌握；其實換框就是『急轉彎』，如果你知道什麼是『急轉彎』的話，就看看

今期的轉載文章—[從笑話領悟人生](#)吧。

笑話，便是『急轉彎』，文章中的十篇笑話，全都就是換框了。

Keith

*Explore, Exceed & Excel*

## II. Monthly Cut & Paste: 從笑話領悟人生

父子二人看到一輛十分豪華的進口轎車。兒子不屑地對他的父親說："坐這種車的人，肚子裏一定沒有學問！"父親則輕描淡寫地回答："說這種話的人，口袋裏一定沒有錢！"

晚飯後，母親和女兒一塊兒洗碗盤，父親和兒子在客廳看電視。突然，廚房裏傳來打破盤子的響聲，然後一片沉寂。兒子望著他父親，說道："一定是媽媽打破的。" "你怎麼知道？" "她沒有罵人。"

有兩個臺灣觀光團到日本伊豆半島旅遊，路況很壞，到處都是坑洞。一位導遊連聲說路面簡直像麻子一樣。而另一個導遊卻詩意盎然地對遊客說："我們現在走的正是赫赫有名的伊豆迷人酒窩大道。"

同樣是小學三年級的學生，他們將來的志願同是當小丑。中國老師斥之為："胸無大志，孺子不可教也！"外國老師則會說："願你把歡笑帶給全世界！"

妻子正在廚房炒菜。丈夫在她旁邊一直嘮叨不停："慢些、小心！火太大了。趕快把魚翻過來、油放太多了！"妻

子脫口而出："我懂得怎樣炒菜。"丈夫平靜地答道："我只是要讓你知道，我在開車時，你在旁邊喋喋不休，我的感覺如何……"

一輛載滿乘客的公共汽車沿著下坡路快速前進著，有一個人在後面緊緊追趕著這輛車子。一個乘客從車窗中伸出頭來對追車子的人說："老兄！算啦，你追不上的！" "我必須追上它，"這人氣喘吁吁地說："我是這輛車的司機！"

甲："新搬來的鄰居好可惡，昨天晚上三更半夜跑來猛按我家的門鈴。" 乙："的確可惡！你有沒有馬上報警？" 甲："沒有。我當他們是瘋子，繼續吹我的小喇叭。"

張三在山間小路開車，正當他悠哉地欣賞美麗風景時，突然迎面開來的貨車司機搖下窗戶大喊一聲："豬！" 張三越想越氣，也搖下車窗大罵："你才是豬！"剛罵完，他便迎頭撞上一群過馬路的豬。

小男孩問爸爸："是不是做父親的總比做兒子的知道得多？" 爸爸回答："當然啦！""電燈是誰發明的？" "愛迪生。" "那愛迪生的爸爸怎麼沒有發明電燈？"

小明洗澡時不小心吞下一小塊肥皂，他的媽媽慌慌張張地打電話給家庭醫生求助。醫生說："我現在還有幾個病人在，可能要半小時後才能趕過去。"小明媽媽說："在你來之前，我該做什麼？" 醫生說："給小明喝一杯白開水，然後用力跳一跳，你就可以讓小明用嘴巴，吹泡泡消磨時間了。"

### III. 我的觀點: 黑白以外

下方照片中的那位女士漂亮嗎？



樣子不錯吧！但重點的是，這根本不是一張照片，而是一幅油畫！

這是一位名叫Robin Eley的年輕畫家的作品，他的畫風，就是『真』。

但可能你會問：現今攝影已經那麼普及，畫得那麼真，還有什麼用途？

如果這樣問的話，莫非畫得『假』，就能有用途？

藝術的用途，絕非只是記錄，她還具有更重要價值，諸如欣賞、修養、怡情等等；小弟只是想說明，凡事不是非黑即白，拍攝普及，並不代表畫得『真』沒有價值；黑白以外，絕非什麼中間說不出的灰色，而是外邊還有大量的紅橙黃綠藍靛紫！

#### IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 既然教練學無能，為何還在教？

前文說到，教練學相當無能。

有同學電郵詢問：那為何你仍然在教？

因為她有用！

不是說她無能嗎，為何現在又說她有用？

她的無能，令她有用！

兩個人想一個難題，只需一個想到就可以了；如果是助人者想到，被助者就不用想到；但助人者是無能的，想到的就不會是他，最後要想到的，自然就是被助者。

能自己想到，等若讓被助者變得有能；教練的無能，促進被助者的有能，正是教練有用之處。

P.S. 只是無能，當然不能令被助者自行想到；沒有刺激，本來想不到的，何會想到？教練發問，就是給被助者的刺激。

P.P.S. 不想自助的人，刺激只是加速其放棄；教練有用的先決條件，便是被助者願意自助；但願意自助的人確實不是大多數，這又成為另一個，教練學在香港較難流行的原因。

P.P.P.S. 但為何教練學能在美國流行呢？因為美國人普遍較為不願認輸，你可認為他們『進取』，也可把他們當成『天真』！

本文原刊登於：[www.keithto.ws](http://www.keithto.ws) 2012 年 4 月

Keith

**Explore, Exceed & Excel**