

每月剪與貼：Nov 29 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/excel11-10.pdf 下載

目錄：

I. From the edesk of Keith To

II. Monthly Cut & Paste: 休息就只是為了休息而已

III. 我的觀點: 失敗的人樣子是怎樣的？

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. [註冊個人發展教練資格課程](#)：這是一個非常難深的課程，闊別三年，再度舉辦，下次舉辦又是三年後了！這個 36 小時的課程，將詳盡地與你一同研究如何令人深入瞭解自己來提升發展。

上兩屆畢業同學，可**免費重讀**，報名請與聖雅各福群會聯絡 (2835-4394)。

開課日期：Nov 7 2010

有興趣助人助己提升的朋友，更多詳情可參閱：

www.ExcelCentre.net/rpc.htm。

2. [情緒能量治療學](#)：不少學者認為情緒本身就像能量一樣，如情緒失去平衡或某一方面情緒過度積累，均能導致心理甚至生理問題。基於身心互動，情緒能量治療通過生理手法，從而平衡對方或自己的心理情緒，達致治療效果。

本課程每六年一度，萬勿錯過！

課程日期：Dec 18-19 2010

更多詳情：<http://keithtoprograms.blogspot.com/2010/10/emotional-energy-therapy.html>

3. 有時，我們想得太多了；休息，就是為了休息嘛！看看今期的文章，或許你會有多一點的體會。

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 休息就只是為了休息而已

作者：Unknown

動聽的樂章，中間常有一、兩個休止符。

休息，不一定是為了走更長遠的路。

有時候，休息只是為了讓你有機會轉身審視過去；有時候，休息就只是為了休息而已。

如願以償地開了一家咖啡館之後，他才真正體會到自己做老闆的辛苦。

光是全年無休的工作方式，就讓他嚐盡「為了理想，失去自由」的滋味。

「何必這麼辛苦呢？每個星期休息一天吧，」朋友勸他。

不這麼做，他有千百個理由，包括：店租很貴，一天

不營業就等於成本相對地增加。

附近商圈競爭激烈，一天不開店，生意就被別人搶走……於是，他日復一日地重複著同樣的動作，開店、打烊，歡喜、抱怨。

直到有一天終於受不了，喔，是他的忠實顧客受不了啦，開口跟他說，「老闆，你的臉色愈來愈難看，是不是工作太累了，應該休息一下或出去旅行。」

聽到「休息」和「旅行」，雖然他整個人像觸電般震動了一下，回應說，「喔，是啊，是啊，你說的有道理。」

心裡卻想，「你懂個屁！每天做生意，損益都快不能打平了，還想休息？」後來，生意愈來愈差，客人愈來愈少，他愈來愈焦慮。

請教一位很有經驗的開店前輩，對方提出的建議，居然和那位顧客給他的忠告一樣，「休息一下，至少每個星期有半天暫停營業。」

「如果不營業時，有客人想來惠顧呢？」他問。

「如果他們真的很喜歡你的店，自然會配合你的營業時間來。」

「可是別人都全年無休啊？」他又問。

「是店面全年無休，不是工作人員全年無休。等你生意穩定了，多請幾位人手來幫忙，就可以人員輪休，店面全年無休。」

這次，他照做了，效果很神奇。

一星期少了半天營業時間，業績並沒有往下滑，反而顧客都對他說，「老闆的氣色看起來愈來愈好了。」

太講究表面上的效率，反而易與成功錯身而過很多追求成功的人，都捨不得休息。

一心以為只有達到效率的巔峰，才能早一點達到成功。

但大家都忽略了，所謂「效率的巔峰」，並不是一味地爭取時間的快速，也不是要你把自己搞到「油盡燈枯」的地步。

更何況，效率不一定適用於所有的事情。

有些事，不刻意講求「制式的效率」，比較隨意一點、節奏緩慢一點，反而容易成功。

我在健身運動時，體會了這個道理。

有好長一段時間，因為生活忙碌的關係，我前往健身房運動，總是「來匆匆，去匆匆」。

規定自己 90 分鐘之內要完成所有的運動項目，包括：在跑步機上跑三公里，並完成七項肌肉重力訓練。

幾年過去，儘管符合每週至少健身三到四次的原則，有恆心、有毅力，但效果並不明顯。

向教練討教，他說，「運動，是不能太講求效率的。」

大部分的肌肉重力訓練，都是做得愈慢、效果愈好。

以舉啞鈴為例，快速上下齊舉十五下，還不如以慢動作的方式輪流做八下。

動作做得愈慢，肌肉使力的感覺更為明顯，效果當然比較好。

除了耐心去做，還要用對方法。

學業的研究和愛情的經營，也適用這種道理。

太急、太快、太講究表面上的效率，反而容易與成功錯身而過。

我聽過一則值得深省的故事，對一心努力向前衝刺的人，提供了另類的提醒。

據說，有一個大師級的修行人帶領一群弟子，研究哲學。

其中一名學生因為非常用功，而受到大家的重視。

不料學習到一個很重要的階段時，他居然生了一場大病，但仍然很堅持要追隨老師繼續上課。

他認為生命苦短，為追求智慧，絕不浪費任何時間。

修行人勸告他說，「其實，智慧不一定在前面啊！很可能智慧在你身後，它想趕上來，而你跑得太快，所以還沒碰到一塊兒呢。

只要放鬆身心，隨著自然的節拍，也能得到智慧。」

成功，可能在你背後，多麼有創意的逆向思考。

值得一味向前奔跑的人，再三體會。

刻意安排一段留白，才能欣賞出人生的美景動聽的樂章，中間常有一、兩個休止符。

它讓行雲流水的過程，有了段落，並因此可以期待繁花盛開的章節。

休息，不一定是為了走長遠的路。

有時候，休息只是為了讓你有機會轉身審視過去；有時候，休息就只是為了休息而已。

懂得休息，是一種難得的智慧。

如果，有一天我想不出很好的創意來做行銷的工作，或找不到適當的寫作題材來表達我的思考，我應該會捨得好好休息一下。

雖然，目前的生活和工作對我來說，都還不曾有過這方面的困擾。

但我可能已經習慣經過事先練習或刻意安排一段留白，所以才有幸能持續欣賞到人生畫面中的美景。

無論是在人生路上衝刺得太疲勞、或暫時碰到發展瓶頸的朋友，不妨為自己妥善規劃一段休息的時間。

心急，是沒有用的。

熱鍋上的螞蟻，只能團團轉，無法找到真正的出路。

讓焦慮的情緒冷卻一點，反而頭腦會更清醒，漸漸地，終會找到新的發展方向。

只要永遠不放棄的心念沒有改變，原地踏步、或乾脆坐下來休息一下，不但不會成為追求成功的阻礙，還有可能因此而讓你弄清楚努力的要訣，也更明白成功的本質與意義。

III. 我的觀點: 失敗的人樣子是怎樣的?

有同學問我懂不懂從面相中看出失敗的人，以便避之則吉，自己的船已不太穩，無謂搭沈船也！

我，當然不懂！但小弟卻略懂一點從別人的反應中，

估計他會否是一個潛在的失敗者。

如何？

錯誤的時間，作出錯誤的反應！

根本不是作出反應的時間，他卻作出反應，此乃不知分寸，焉能不敗？

作出的反應，又要是適當的反應，此即不知好歹，何會不敗？

Keith

Explore, Exceed & Excel