

## 每月剪與貼：Dec 31 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/excel12-10.pdf](http://www.excelcentre.net/excel12-10.pdf) 下載

目錄：

I. From the edesk of Keith To

II. Monthly Cut & Paste: 很棒的智慧之語

III. 我的觀點: 世界急速多變 管理層溝通致勝之道

### I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. 首先預祝大家**新年快樂**！

過去每年的年底，等均呼籲各位朋友家下來年目標，今年不叫了；反正會定的，早已定了，不願定的，再大喊多幾年也沒用。

今年小弟只想大家，從過去一年學到的眾多知識或技術中，選擇一樣出來，**下定決心把它用好**，那人自能進步，再祝大家**新年進步**！

2. **2011年課程預覽**：很快便踏入 2011 年了，未來一年除了幾個每年一度的基本課程外，還有六個全新的課程，其中更包括多個免費課程，大家不妨到小弟網頁一看，安排一下未來一年的學習時間表。

課程預覽網頁：[www.Schedule2011.com](http://www.Schedule2011.com)

3. **應用人體運動學**：狹義來說，應用人體運動學是指一系列的肌肉測試來推斷對方身心情緒的一種技術；廣義來說，乃通過人體動作來達致身心治療效果的技術，均可列入應用人體運動學的範疇內。

人體不正常的慣性姿勢，除能影響身體健康外，亦能導致心理情緒問題，你可能留意到不少情緒抑鬱的人都有彎腰曲背，面部向下的慣性姿勢，改進人體慣性姿勢 (**Baseline Posture**)，有助促進身心健康。在課程中，你將學到一系列的慣性姿勢改進技術，協助自己或他人。

本課程每六年一度，萬勿錯過！

課程日期：Jan 29-30 2011

更多詳情：<http://keithtoprograms.blogspot.com/2010/12/applied-kinesiology.html>

4. **思維病毒學 The Science of Mental Virus**: 這個精要課程，計劃只辦一屆，九小時中，別的不談，只講一種學問，說的只是如何傳播意念，令她散播得又快又廣。散播意念，就是說服的前置，越多人接收了你的意念越多次，你的說服將變得更輕而易舉。

還未決定是否真的舉辦，但已開始接受電郵留位，有興趣的朋友，不妨先到[www.MentalVirus.com](http://www.MentalVirus.com)一看。

就算你還未打算報讀這個課程，你仍可在上述網頁中，找到不少有關思維病毒的資料，而且小弟還會於課程前不斷新增更多資訊。

名額不多，大部份已經給同學留了位。

課程日期：Feb 24, Mar 10, 31 2011

時間：7:00pm – 10:00pm

5. 好的電影，除了有優秀的劇情、演員演繹、導演功架等等之外，出色的對白語句(Sound-Bytes)也少不了，今期的文章，搜集了幾句不錯的電影 Sound-Bytes，或許你會有點的領會。

Keith

*Explore, Exceed & Excel*

## II. Monthly Cut & Paste: 很棒的智慧之語

作者：Unknown

這些<電影書籤>都寫得不錯哦！和大家分享一下！！

「每件事都有好的一面，放棄就看不到了」(摘自-雙面情人)

「在街道上與你擦身而過的某個人，也許就是你生命中的愛」(摘自-電子情書)

「我們所要做的是提昇生活品質，而不是延緩死亡」  
(摘自-心靈點滴)

「有時我們輸了，其實是贏；有時我們贏了，但卻是輸」  
(摘自-美夢成真)

「人皆有一死，但並非人人都活得有意義」(摘自-英雄本色)

「永遠不要放棄希望」(摘自-刺激 1995)

「生命中的每一天總有奇蹟發生」(摘自-阿甘正傳)

「我不是個聰明人，但我知道什麼是愛」(摘自-阿甘正傳)

「人生就像一盒巧克力，你永遠不知道你會吃到什麼口味；每天都要吃點苦的東西，以免忘記苦味」(摘自-阿甘正傳)

### III. 我的觀點: 世界急速多變 管理層溝通致勝之道

今期的『我的觀點』並非由小弟所寫，而是小弟最近的一篇訪稿，近年小弟早已轉向低調，極少接受媒體訪問，但今次談的是小弟最為喜歡的教練學，而且不是催眠、NLP 那些太易嘩眾取寵的話題，乃欣然接受。

#### 原刊：生活易

有日 A 君跟朋友走到岸邊，朋友不慎墮海遇溺，A 君不諳泳術，情急之下方寸大亂，不懂如何施救，此時，湊巧你打電話來，如果你...

(一) 給 A 君提供施救方法，如報警求助、拋個水泡落海等，這是 **Consultant** (顧問) 的工作。

(二) 透過連串提問，令 A 君冷靜思考，自行找到最適當的解決辦法 (其實可能拋一根樹枝落海就行了)，這就是 **Coaching** (教練) 的工作。

**Personal Coaching**(個人教練)在 80 年代後期美國興起，自 2000 年正式傳入香港，它是教導學員如何幫助受教練者(**Coachee**)理解困難，從而令對方自行找到解決辦法。

由聖雅各福群會延續教育中心舉辦的「註冊個人發展教練課程」，正正是給學員灌輸 **Personal Coaching** 的實用法則，日前得到此課程導師陶兆輝博士(圖左)接受訪問，他表示 **Personal Coaching** 在香港以及全世界的存

在空間愈來愈大，「原因是世界轉變得太快，當管理層無可能識做所有下屬的工作，另外，世界比從前變得複雜，每個工作崗位都可能有無數工序，管理層亦無可能樣樣都知道。」他說。

什麼人適合報讀？

陶博士表示，愈是自我中心的人，愈需要學識 **Personal Coaching**，他說：「做到管理層思想較自我中心，當初在決策上、解決問題時總有一點自己的堅持、固執，他們有今日的成就正正是因為當初的堅持，但這一點固執往往成為現在決策時的最大障礙，譬如他們與下屬溝通，許多時候都以引導性的問題，某程度上已經規範對方的想法，這種思維方法是縱向（**Vertical**）的，而 **Coaching** 的訓練就是令受教練者思維轉趨橫向（**Horizontal**）。」

### 關於這個課程

#### (1) 以 **Open-end question** 提問

「好多時候我們發問，是將答案轉化為問題來問，**Coaching** 要令學員在不知道對方的問題，亦不知道受教練者的處境，以 **Open-end question** 發問，讓對方先行思考自己處於什麼境況，面對什麼問題，對方得到係 **Conceptual**(概念上的)方法多於 **Cognitive**(認知的)方法，對方回答問題的一刻，其實腦裡已釐清許多不清晰。」陶博士說。

#### (2) 由 **Emotional** 走向 **Rational**

課程的第六項是「生命曼陀羅繪圖系統」(**Life Mandala System**)，跟 **Personal coaching** 有什麼關係呢？陶博士表示，當問到受教練者人生較長遠的理想或目標時，對方未必可以三言兩語回答，這類問題是較感性的，如「你想自己在未來十年會怎樣？」這部分我們教導如何讓受教練者透過繪圖，將心中的答案畫出來，然後由圖像

將答案轉化為文字，幫助受教練者理性去理解自己的問題。

### 後記

完成這個訪問，不期然令我想起出自《周易》裡這一句：「窮則變，變則通，通則久。」經典就是經典，落在現今多變的世界裡，還是非常管用的。除了這一句，筆者還想起已故黃霑的詞：「知否世事常變，變化原是永恆。」

Keith

**Explore, Exceed & Excel**