

卓越生命月刊：Jun 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/excel6-10.pdf 下載

目錄：

- I. From the edesk of Keith To
- II. Monthly Cut & Paste: 任何人都會變老，但不一定每個人都會長大
- III. Program You Can Enroll：註冊企業教練資格課程
- IV. My Personal Development Tips: **Top 5 Food to Make You Smarter**
- V. Recent Posting of Ideas & Thoughts of Keith To：未來思維
- VI. 我的觀點：**Content Reframe** 內容換框法的誤解

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. **最直接的，未必是最快的**：小弟剛在美國東部某一小城市，本應最簡單直接的由香港到這裡的方法是先到紐約，後再轉機；但中間需等候 10 小時，而且還要經歷美國的複雜安檢過程，最後小弟決定不先往美國，轉折一點，經加拿大多倫多再轉車過境美國，反而更省時方便；有時，最直接的，未必是最快的。

2. **心智符號學**：四年一度的**心智符號學**將於七月二十二日開課，在課程中，你將掌握人類最高層的概念思維，並以此作為助人助己的媒介，有興趣提升自己的助人或思維水平的朋友，可參

閱www.MentalSymbology.com。

3. 年紀大了，並非人長大了；我們不是經常碰到幼稚得很的成年人嗎？兩者的分野，且看今期的文章—[任何人都會變老，但不一定每個人都會長大](#)。

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 任何人都會變老，但不一定每個人都會長大

作者：Unknown

開學第一天，教授自我介紹後，要每位同學主動去結交一位新朋友。

當我站起來環視四週時，有人輕輕拍我的肩膀。

我轉過頭，看見一位滿臉皺紋，個子矮小的老婦人對著我微笑，那笑容光亮璀璨。

她說：「嗨！帥哥，我叫蘿絲，今年 87 歲。我可以抱你一下嗎？」我笑起來，熱切的答道：「當然可以」，她果真緊緊地將我抱個滿懷。

我開玩笑的問她：「你年紀這麼小，怎麼就來上大學了？」她也調皮的回答道：「我準備來這釣個金龜婿，生幾個孩子，然後退休去雲遊四海。」

「此話當真？」我明知故問。

我很好奇，到底是何動機，促使她年屆古稀，還來上大學。

她告訴我說：「我一直夢想要受大學教育，如今終於得償宿願。」

下課後，我們散步到學生聯合大樓，兩人分享了巧克力奶昔。

從此我們成了摯友。

往後三個月的每一天，我們總是一起離開教室，天南地北的聊個沒完。

她像一部「時光機器」，將智慧和經驗與我分享，而我總是聽得津津有味。

一學年下來，蘿絲成了學校鼎鼎大名的人物。

不論走到那裡，她總能輕易的結交到新朋友。

她經常打扮得漂漂亮亮的，陶醉在同學們對她的關注之中。

學期結束時，蘿絲應邀到我們為足球隊舉辦的晚宴中演講。

我永難忘懷當晚她賜予我們的珍貴禮物。

主持人介紹她給聽眾之後，她碎步走向講台，正當要開始演講時，她手中的講稿不慎 掉落地上。

有幾秒鐘時間她顯得有點懊惱和靦腆，不過立刻就幽默的對著麥克風淡淡的說：「抱歉，我最近老喜歡掉東西，剛剛我本想喝杯啤酒壯膽，卻喝了威士忌，沒想到那玩意兒簡直要我的命。」

看來我是記不得事先準備的東西了，那我就講最熟悉的事情吧。」

在大家的笑聲中，她清了一下喉嚨，然後開始說：「我們不是因為年老而停止玩樂，我們是因停止玩樂才會變老。

只有一種秘訣能使人青春永駐，快樂成功。
就是你們必須經常笑口常開，幽默風趣；

你們必須時時懷抱夢想。

當你們失去夢想時，你們就形同死亡。

我們的週圍有許多人像似行屍走肉，卻不自覺」。

「變老和長大之間有很大的差別。

任何人都會變老，但不一定每個人都會長大。

長大的意思是，你必須不斷在蛻變中找尋成長的機會而善加利用。

要活得無怨無悔：上了年紀的人，通常不會因做過的事後悔；卻常因在年輕時，未曾去做自己想做的事而遺憾。

只有心懷悔恨的人，會恐懼死亡。」

那年底，蘿絲終於完成她的大學學業。

畢業後一星期，她在睡夢中安祥去逝。

超過 2 千名同學參加她的葬禮。

我們聚在一起，向這位以身教教導我們：只要下定決心，不管年紀多大都可以實現夢想的偉大女性致敬

III. Program You Can Enroll: 國際認可: 註冊企業 教練資格課程

小弟最為推薦、最為喜愛的教練課程！

既可學到真正的教練技術，又可獲得全球通行的認可資格，更可申請政府的持續進修基金。

今時今日，作為或希望成為管理人員的朋友，不懂教練技術，未免太脫節了吧！

要學就要選擇最原創、最歷史悠久、最國際認可、最不斷更新的課程，當然也就是註冊企業教練課程。

既可真的學懂教練技術，又可取得國際認可資格，一舉兩得。

開課：2010年7月13日

查詢：2788-5026 李小姐

主辦：香港生產力促進局

更多詳情：www.Coachager.com

IV. My Personal Development Tips: Top 5 Food to Make You Smarter

首先聲明，本文不是營養學指引，小弟更不是什麼營養學家，只是小弟在一些研究報告中找到一些有趣，又可能對你有用的資料，分享分享而矣。

大家也希望自己聰明一點，最簡單的方法，不是什麼奇怪的運動，而是你的日常飲食；以下是五種簡單方便的聰明食物，看起來沒有什麼害處的，但不管是什麼好東西，太多就會變成有害，凡事適可而止嘛！

1. **蘋果**：蘋果含有豐富果糖，果糖提供能量，大腦需要能量。
2. **大豆**：大豆含有Phenlyalanine，Phenlyalanine促成Dopamine，Dopamine提昇察覺及集中能力。
3. **紅肉**：紅肉含有鐵質，紅血球需要鐵質，紅血球運輸氧氣，大用需要大量氧氣。(不喜歡紅肉？果仁、大豆、菠菜也含有不少鐵質！)
4. **咖啡因**：咖啡因？真的是咖啡因，少量咖啡因，促進大腦血液循環，有助集中及記憶。咖啡因的最佳來源？少量咖啡或綠茶，也是不錯的選擇。
5. **水**：水？血液需要水份，生化酶需要水份；大腦需要血液，大腦需要生化酶；水份不足，大腦根本無法正常運作，多點喝水吧。

V. Recent Posting of Ideas & Thoughts of Keith To

未來思維

不少人問我：你常說世界正趨於快速變化，那麼，作為管理者，最重要掌握的管理技術是什麼呢？

那當然是**未來思維**了！

每一秒鐘過後，就是一個新的未來，如果我們更能把握下一個未來，這不單是企業發展，也是個人發展中最關鍵的學問了。

如何更能未來思維呢？

預測、直覺、決定。

未來將會發生什麼，當然需要**預測**；未來，是還未發生的世界，要預測，除了理性分析外，還需一點**直覺**；還未發生的，決定當然有點猶疑，不狠心**決定**，那來預測？

這篇短文，只是一篇預告，未來幾個月，小弟將逐一為大家分享一下：預測、直覺、決定。

Source: www.keithto.ws

Keith To (Posted on: June 8 2010)

VI. 我的觀點: Content Reframe內容換框法的誤解

換框法 Reframing，是 NLP 中最難理解，亦是最難活用的技術，但『框』卻是 NLP 既獨特，且至為核心的概念，能掌握換框，才能算真的瞭解 NLP 這門學問。

『框』，是如何去想，而不是想的內容，因此，換框是改變如何去想，而不是改變想法的內容；用 NLP 的慣常術語，前者是想法的**Context**，後者是想法的**Content**。

但Reframe中卻有**Context Reframe**，以及**Content Reframe**，混亂就從此開始了，不只是學習NLP的朋友弄錯，不少NLP的導師也弄得一塌胡塗。

首先先行解構**Content Reframe**，如果譯作『內容換框法』，對真的明白NLP的朋友一點問題也沒有，但只是一知半解的，就會造成混淆；很多

人誤會Content Reframe內容換框法，換的是內容，即是把對方或自己的說話/想法內容也換掉，內容也換掉，那怎會還是換『框』呢？

Content Reframe內容換框法，換的是內容的框，簡單來說，就是內容的『意義』，例如啤酒是酒，但也可以只是飲料，汽水是飲料，但也可以是有氣的糖水，NLP前題假設中的『沒有失敗，只有回饋』，就是一個經典內容換框法了。

Context Reframe這個名字，又是另一個誤解的來源，Reframe當然是作用於Context，那還需註明？如果需要事先聲明，那是否意味著Reframe可以於Content內容層面運作？當然非也。

Context一字，除了是指想法的框架外，亦解作情境，Context Reframe，實乃『情境』換框法，即同一想法說話內容，投放於不同情境下，意義也有所改變；舉例來說，兩人爭執，憤而殺人，那是罪行，在他人先襲擊你的情況下殺人，那是自衛；殺人這項行為的內容沒有改變，但情境不同，意義亦有所分別。

不論是Content Reframe意義換框法，還是Context Reframe情境換框法，共通的重點是在沒有改變內容本身，卻令自己或他人有新的體會。

Keith
Explore, Exceed & Excel