

Excel Your Life Newsletter: May 31 2015

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

<http://www.excelcentre.net/excel05-15.pdf> 下載

目錄：

I. From the edesk of Keith To

II. Monthly Cut & Paste: 角色

III. 我的想法: 贊同策略 **Agreement Strategies**

IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 為什麼學習催眠？

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. 因應情況，彈性思維：今天看了一輯紀錄片，說的是前幾年的日本大地震。

話說地震時，有一列火車路經海岸線，基於安全設計，列車自動停止運作；年輕的車長以無線電詢問控制中心，中心指示他必須立即領導乘客撤離列車，前往最近的避難處，躲避即將來臨的海嘯。

最近的避難處是於一公里外的一所小學，正當車長召集乘客準備撤離時，當中一名大叔卻另有建議，他認為現時火車正在山坡上，比避難處的小學，地處更高的位置，況且撤離路線是沿著海岸線的低處，萬一期間海嘯驟至，後果不堪設想，他認為撤離比停留原地更為危險。

車長隨即徵詢控制中心意見，但通訊原來已經中斷，這時車長身處兩難－遵從上級的指示撤離，還是依照現實情況自行判斷？

依照車長的紀律訓練，以及日本人的特性，最佳答案當然是前者，但是人命關天，不容有失。車長苦思後，決定**放棄慣性**，毅然選擇不服從指示，逗留原地。

海嘯卒之來到，巨浪掩及整個海岸線，包括那個避難所，避難所中亦有不少死傷，而火車中的 **90** 人，卻能安全渡過。

事後車長獲得嘉許狀，表揚他能於危急時，**因應情況，彈性思維**。

連最按紀律辦事的日本人也能，**我們能嗎？**

2. **國際認可：註冊催眠治療師課程 Certified Hypnotherapist**：學懂真正的催眠治療－**國際認可註冊催眠治療師課程**：既可學懂一門學問，又可助人助己，更可取得資格。

我們是全港**歷史最悠久**的催眠治療師課程，持續舉辦達十五年，更獲**英美澳加四國催眠治療學會**認可，確保你學懂真正催眠治療的精髓。

學懂與自己及別人的潛意識溝通，將是一門你會受用一生的學問。

開課日期：Jun 13 2015

課程更多資訊：www.excelcentre.net/hypno

3. **最新課程，只辦一次：趨勢剖析學 Trendsection**. 你要掌握的，是**趨勢分析之道**。這個課程不是分享即將來臨的趨勢，而是通過熟識

趨勢的**模式形態**，讓你自己去**預測趨勢**，你無需再只依賴專家的分析，也能**自行察知**。

Date: Jun 9, 16, 23, 30 2015

課程更多資訊：www.excelcentre.net/trendsection

4. **免費課程**：[WABC周年研討會－正面教練 Positive Coaching](#). 正面教練，不是凡事從好處想，也不是引導對方變得積極，如果是這樣的話，那根本地不是教練學，因為教練學是讓對方自行探索更多不同方面。

正面教練是促進對方想到，如何依據自己的長處、強項、優勢，來達成目標、解決困難。

Date: Jun 22 2015

課程更多資訊：www.wabcroundtable.com

5. **每日名人名句**：自十二年前起，小弟每天，也與各位分享一句有關人生的名人名句；能流傳的名人名句，當中肯定隱含著大智慧，拜讀名句，誠獲取他人智慧的簡易便捷途徑也。

有興趣每日收到名人名句，增長智慧，可依下列方法登記：請發空白電郵到quote4soul-subscribe@yahogroups.com

6. **轉載文章－角色**：可能小弟年紀大了，老是覺得那些老套的文章，越來越值得一讀；不管她們如何老套，當中還有一點**道理**，遠比現今那些網上流傳，說什麼『我有一個朋友怎樣怎樣』強得多。

今期的文章，講的是人的一生的幾個角色，但實際好是在談**包容**，不是那種什麼文化差異的包容，而是**包容你至親的人**。連至親的，也不接納，不要再說包什麼他媽的容！

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 角色

原作者: 不詳



● 丈夫

有時，他是妳最大的孩子，脫下西裝後，容許他換一張臉，容許他老是關不住牙膏蓋子，容許他老是要努力暗示後，才記得妳的生日。

其實，在堅強的外表下，他的內心也需要妳小小的縱容和溺愛。

● 妻子

換個角色做做看，是否你要求她的，總是和要求媽媽的一樣理所當然。

偶爾，換你拿起奶瓶，偶爾，換你穿上圍裙，柴米油鹽之外，多給她一點關懷、體諒和甜言蜜語吧！

- 孩子

你牽的小手將來是怎樣的大手？要求他成績單上的數字，也教他欣賞大自然的法則，鼓勵他必須堅強，也要他有一顆柔軟的心，和他說話，不只用到嘴，也用了耳；在他長大之前，和他站的一樣高來看世界。

- 父母

珍惜，在來得及的時候。孩子的哭聲總比父母的嘆息得到更多的疼惜，你不會忘記孩子放學時間，卻忽略父母盼你回家的殷切，物質彌補不了精神的寂莫，最重要的是：多一點時間給父母。

- 手足

站在我這邊，以為爸爸對哥哥偏心一點，媽媽對妹妹疼愛一些。其實，手心手背都是肉，血濃於水的親情，總在最需要的時候，他們就站在我這邊。

- 情人

愛有多少，付出也要有多少，愛情不是單行道，她的好更不是理所當然，生氣時，想想她的可愛，抱怨時，想想她的委屈，冷戰時，想想她的溫暖，兩人都懂得付出，愛就會久遠。畢竟，真心相愛並不容易，不要輕言別離。

III. 我的想法: 贊同策略 Agreement Strategies



催眠，不管是用於催眠治療，又或是日常溝通中，目的說是要讓對方贊同你的建議。

為使對方更易認同你的看法，催眠治療師會使用**贊同策略**，先令他慣於贊成你，漸漸他的警戒自會降低，說服變得容易。

一個人滿心警覺時，你的每一句說話，也會被**分析批判**，只要不符合他心中世界的建議，隨即被他否定。

常規的催眠，便是麻痺大腦這個警覺部份，促使對方**暫停分析批判**，但同時亦令人感到**昏昏欲睡**，用於催眠治療，當然沒有什麼問題，但卻不合適於日常說服溝通。

換一個角度來看，贊同策略便是只麻痺大腦的警覺部份，卻不影響其他區域，因此沒有典型催眠狀態的反應。

第一個贊同策略是**合理**，先跟他談談**大眾認為合理**的事情，又或是之前**他曾跟你說過的話**，對他而言，那當然是絕對合理；你也可以**抽取對方的觀點**，作為你的看法，也會令他認為你是一個合理的人。

另一個贊同策略是**相信**，贊同的基礎是信任，要令對方贊同你的意見，他需**先行相信**你的意見，因此你必須肯定地，**相信你自己的意見**，才能促成別人的信任。

就算你是在做催眠治療，同時運用贊同策略，也能令治療過程，更為暢順。但請記著，贊同策略不是說服本身，而是**說服的前奏**。

IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 為什麼學習催眠？



不約而同，這幾天有幾位同學電郵小弟，問：我沒有打算成為催眠治療師，但我心中又想去學，**究竟學習催眠治療為了什麼？**

很好的問題，過去十一年 (截至 2011 年)，**註冊催眠治療師課程**的畢業同學，屈指一算，至少超過六百位，其中為數甚少的，會真的成為催眠治療師；況且同學當中，多位本身早已事業有成，**根本不會選擇催眠治療師作為職業**，但他們為什麼學習催眠治療呢？

不同人帶著不同的原因來學習催眠治療，有些人運用學到的技術來助人，亦有些人利用新學的知識，來提升原有的技術。不少朋友學習催眠，是想運用催眠技術來精進，並溝通與說服能力、瞭解自己、改進自我、甚至用作管理領導。

更根本的是，學習催眠，就是學習**理解人是如何思維**，不只是有意識的思維，更是平常沒有察覺，但卻在後台左右一切的**無意識思維**；能理解思維，就是能讓自己有所進步。

其實催眠並不神秘，也不怪異，她只是通過語言說服，令有意識思維，以及無意識思維，**同時朝著自己的目標進發**，減少了兩者的相互干擾，令人更身心一致地行動，加快取得成果而矣。

學懂催眠，你可以用於別人，又或自己身上，助人助己也。

當你**理解**了**無意識思維**的機制後，要改進自己，你會發現，原來**根本是不用催眠**自己的！懂得思維，自能改進。

沒有什麼比**學懂如何思維**更重要。

本文原刊登於：www.keithto.ws 2013年9月