

## Excel Your Life Newsletter: Sep 27 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/excel09-15.pdf> 下載

第四季度 精選課程：[www.excelcentre.net/highlight](http://www.excelcentre.net/highlight)

目錄：

- I. From the edesk of Keith To
- II. Monthly Cut & Paste: 有一天我老了，也會...
- III. 我的想法: 破解夢境密碼
- IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 表達自己

### I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. **快樂與好運**：快樂這個課題，小弟今年講了好幾次，全都在免費課程中，因為**快樂可以是免費的**！

不少人在追尋快樂，隨便找個人來問問，問他最想得到什麼，最普遍的答案，必然是開心快樂！

這麼多人在找，至少證明了一個事實，就是**很多人找不著快樂**！

古希臘文中，**快樂與好運**兩字，來自同一字源，這也很是合理，好運自然令人快樂！

但小弟卻認為其**相反更為正確**：由於快樂，所以好運！

愁眉苦臉，好運也被你嚇走了！

2. **為自己解開夢境密碼**：[夢境工程 Dream Yoga](#)：一個每三年才舉辦一次的解夢特別課程，一個令你大開『夢』界的課程；讓你學懂**解夢**，更讓你學會以夢境，協助自己及他人來**解決問題、增加創意**，甚至用夢境來**改進自我及他人**。

這個課程特別之處，就是你將同時學會**五大學派的解夢系統**，取長補短，能同時以**多個角度切入**夢境意義，比只得單一系統的解夢者，優勝百倍。

課程日期：Oct 6, 13, 20, Nov 10, 17 2015

課程更多資訊：[www.excelcentre.net/dreamyoga](http://www.excelcentre.net/dreamyoga)

3. **掌握教練精要**：[專業教練學基礎證書課程 Coaching Excellence](#). 大中華區首個全中文教授，切合華人需要的專業教練課程。

密集的**15**小時訓練，揭示專業教練的基本及**深入內涵**，讓你以最少的時間，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。

Date: Nov 5, 12, 19, Dec 3, 10 2015

課程更多資訊：[www.excelcentre.net/ce](http://www.excelcentre.net/ce)

4. **免費課程**：[心智描繪學 Mind Drawing](#). 香港首個**Zentangle**禪結

**畫**課程！我們早於 2011 年，我們已率先把Zentangle禪結畫帶來亞洲地區，讓大家能超前地學懂，這種有益身心的藝術。

四小時內，你將掌握這一種新穎藝術，你更能學到**無法從書本中學到的Zentangle秘訣**，因為這是小弟與我的拍檔導師，合共 **15 年的經驗** 傳授。

這種藝術，能改進成人及兒童的**專注能力**，這是小弟唯一一個**老少咸宜**的課程！

Date: Nov 13, 20 2015

課程更多資訊：[www.mindaladrawing.com](http://www.mindaladrawing.com)

5. **每日營商精句**：自十年前起，小弟每天，也與各位分享一句有關營商或事業的名人名句；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[quote4biz-subscribe@yahogroups.com](mailto:quote4biz-subscribe@yahogroups.com)。

7. **轉載文章—有一天我老了，也會...**：又來一篇老套的轉載文章，小弟不是一個孝順的兒子，年輕時也常常不想回家見見父母；現在，小弟只想還能多見父母幾年！

Keith

**Explore, Exceed & Excel**

## II. Monthly Cut & Paste: 有一天我老了，也會...

作者: 不詳

周六一大早，還在賴床，電話鈴聲打斷了我的清夢，原來是媽：「中午要不要帶孩子回來吃肉羹？」

「可是我答應孩子今天去麥當勞吃早餐耶！」

媽仍不放棄：「把那個錢省下來啊！開車回來才十分鐘。」

我心裡想：孩子一定喜歡吃漢堡，不要吃肉羹。

果然，在我猶豫時，老大、老二一個搖手、一個做拜託狀，大家都期待一周難得一次的早餐會。

於是我告訴媽：「等我們討論好再打給妳好嗎？」

媽有點幽幽地回：「好吧！」

電話一掛，孩子們同聲說：「不要啦！我們說好去麥當勞的。」

我告訴孩子：「外婆的目的根本不是要我們去吃肉羹，她是想看我們。」

「可是我們上星期不是才回去給她看過？」

我知道單以這個理由要更改原計畫有點不合理，便告訴孩子：「有一天我老了，也會打電話給你們說：『兒子啊！要不要回來？我烤了蛋糕哦，帶孩子回來吧！』如果兒子回答我：『蛋糕到處有得賣，我今天沒空啦！』「那我會很傷心。」

四歲的小女兒馬上說：「我不會。我會說好。」結果我們協議：早餐

照原計畫，晚上去外婆家。

媽媽知道了好高興：「那我晚上再煮肉羹。」

下午加完班，趕回家和孩子、老公會合，爸媽看到我們好高興。

我們魚貫進入廚房盛肉羹，大人小孩嘰嘰喳喳地聊天，媽媽開始訴說她的五十肩每天折磨著她。我問她：「有沒有去做復健？熱敷？」

「有啊，都沒有用！」...於是，我深深了解到媽媽要的不是醫療資訊，而是兒女的關心。

走進廚房，看到一向愛乾淨的老媽心愛的鍋子蓋都沾了厚厚一層油垢，便用鐵刷用力把它們刷洗乾淨，一面刷一面想到：媽媽一定是沒力氣刷它們了。

她曾經用雙手一手抱我、一手拿鏟子炒菜，也曾用雙手刷遍家裡每一個角落。

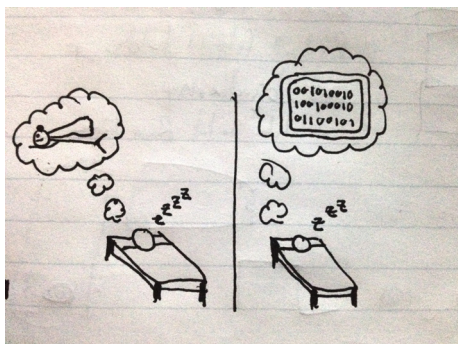
她那雙手還曾經握著汽車方向盤賺錢——她是台中第一位女計程車司機.....如今年紀大了，她的手累了，卻仍然忍著痠痛煮我們愛吃的肉羹麵、炒米粉，然後打電話叫我們回家。

我再忙再累，都要常常回娘家洗鍋子；也希望有一天當我年紀大了、手也不再靈光時，孩子們記得回家幫我刷刷鍋子。

不要只關心小孩，有天我們也會老唷！

記得在花蓮門諾醫院長廊上看見的宣導海報：「記得寶寶是一歲又幾個月長第一顆牙齒，**卻不記得父親最後一顆牙是什麼時候掉的。**」

### III. 我的想法: 破解夢境密碼



在書店中，你能找到不少解夢的書籍；在網上，你更能發現大量的解夢網站。

但它們能**真的破解夢境密碼**嗎？

請先別誤會，小弟不是打算要傳授你這個密碼，就算你給小弟多少錢，小弟也沒有這個能耐，因為這個密碼，需要你自己**親自體會**，小弟只能從旁襄助。

況且到現時為止，還沒有任何心理學家，又或腦神經科學家，能真正完全解開了夢境之謎。

每一位大師的方法，不管是佛洛伊德，還是容格，又或佛洛姆，以之解夢也只能解得**時中時不中**，皆因他們的每一種方法，也只是研究夢境的**其中一個切入點**而矣。

要完整地解夢，那就需要**同時精通多個解夢系統**，還需能**融匯貫通**；在夢境中適當位置，運用相應的解夢系統，才能避免以偏蓋全，達致**通盤解夢**。

現時在書本上，或網絡上的解夢資訊，不是人云亦云的所謂秘訣，就

是基於**佛洛伊德的解夢原理**。為什麼是佛洛伊德呢？

因為表面上他的理論最為簡單，佛洛伊德認為夢境內容是由**符號 Signs**構成，而部份符號是**人類共通**的，亦即不管夢是屬於那個人，相同符號具有相若的意義，這樣解夢就變得容易，好像當你發夢見到動物，很多時也是與生存有關，當我夢見到動物時，也可解作生存。

但是否真的如此呢？當然不是，否則佛洛伊德就不會是研究解夢的權威了。佛洛伊德在生時，也親口說過共通的符號**為數絕對不多**，而夢境是相當**個人性**的，因為每個人的潛意識也是**獨立存在**，你見到動物可以是有關生存，我見到動物可能是別的意義！

夢是潛意識的活動，她揭示著我們**心底的想法**，也是我們**智慧的昇華**；正如佛洛伊德所言，解夢是通向潛意識的皇家大道，懂得解夢，就能讓自己更瞭解自己，同時能從潛意識中取得洞悉，助人助己應付現實世界的難題。

認真學懂每一個解夢系統，取長補短，才能真正地展現潛意識的**廣闊智慧**。

#### IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 表達自己



人需要表達自己。

人渴望表達，而非渴望被聽到，否則不會一大群人在唱K，卻只得自己在聽，也能樂在其中。

人需要表達自己的想法、自己的感受，不能表達**Express**，想法感受便被自己壓抑下去**Repress**，人便不能開心快樂**Depress**！根據佛洛伊德的看法，被壓抑的想法感受，在不自覺間滲透出來，造成**焦慮**，也造成**分心**，今時今日，人不是經常被這兩者干擾著嗎？

表達自己最簡易的方法就是『把它說出來』，但說出來需要聆聽對象，沒有聆聽對象的『把它說出來』，等於自言自語，正常人也不太會願意這樣做吧！

唱歌是一個不錯的選擇，但要表達的想法感受，會被歌詞所局限；繪畫、雕刻、書法等等的藝術創作，是一個能自己獨自完成的自我表達，但這等藝術，需要天份，加上努力學習練習，才能助你表達自己。

**心智描繪學 Zentangle Drawing**，用的是簡單的圖案，自由地讓你自行組合，極短時間即能掌握，無需什麼天資，更無需不斷實習，即能讓你充份發揮。

**創意**，就是表達自己的原創想法，可惜人慣於壓抑自己，試問又怎能令自己更具創意能力；不能創新，唯有**因循**與**抄襲**，但兩者也不能令你，或你的下一代，更能成就於這個新時代。

**P.S.** 小弟每年也會舉辦 **Zentangle Drawing課程** 一次，大約是年底時候，有興趣學習的朋友，不妨留意。

本文原刊登於：[www.keithto.ws](http://www.keithto.ws) 2013年10月