

Excel Your Life Newsletter: Jan 31 2011

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/excel1-11.pdf 下載

目錄：

- I. From the edesk of Keith To
- II. Monthly Cut & Paste: 你想活多久?
- III. 我的觀點: 安慰效應，假卻有效

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. 首先祝大家**新年快樂**！
2. **2011年課程預覽**：不經不覺已經踏入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

3. **高階身心語言程序學執行師課程**：三年一度的NLP Master Practitioner 課程，即將於本年四月二日開課，有興趣的朋友，請即報名，否則滿額後，又要再等三年。

課程更多詳情：www.excelcentre.net/masternlp.htm。

本課程每三年一度，萬勿錯過！

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一看。

課程日期：Feb 24, Mar 10, 31 2011

時間：7:00pm – 10:00pm

5. 怕死嗎？怕老嗎？怕還有很多事還未完成就死掉嗎？今期轉載的短文，也少不了，今期的文章，或許會如你多一點點的體會。

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 你想活多久？

作者：Unknown

有一場演講中，教授問現場觀眾三個非常好的問題；

第一個問題是「你想要活到幾歲？」然後把答案寫下來。

第二個問題是：「你現在幾歲？」，也把答案寫下來。

然後把第一個答案減去第二個答案，這個數字就是你還有幾歲可以活。

接著教授問，「還有六十年可以活的人舉手」，現場有不少人舉手，「還有五十年可以活的人舉手？」，我心裡暗

暗吃驚，因為照這種算法我只剩三十五年可活，跟現場的人比起來求生意志是最低的了。

教授就這樣一路問下來，一直問到『只剩』十年可活時，現場只剩下一位先生了，教授笑笑的恭喜他：「你是第一名喔！」

哇，重點在於是你自己的選擇。

如果早知自己的死期，你會否現在就先為自己帶來一點改變？

III. 我的觀點: 安慰效應，假卻有效

很多人問我，為什麼世上有那麼多稀奇古怪的治療方法，根本沒有可能有效，卻仍有不少人相信？

因為她們真的是有效嘛！

『只要相信，就能有效』，這就是安慰劑效應(Placebo Effect)的原理；安慰劑效應，不是什麼道聽途說，而是有根有據的科學研究結論；安慰劑效應，又稱**偽藥效應**，指病人雖然獲得無效的治療，但卻「預料」或「相信」治療有效，而讓病患症狀得到舒緩的現象。

安慰劑效應的發現，一般相信始於上世紀五十年代，由 Henry K. Beecher 提出，但其實安慰劑效應，遠在二十年代已經開始由 Graves 著手研究。

過去數十年，已有大量報告指出，服用安慰劑的實驗中，有多達百份之三十至七十的病人，表示有關症狀得到舒緩，更重要的是，這些症狀的舒緩，是可以利用客觀的方法檢測得到，著明她原只是『心理作用』而矣。

最近小弟有點不適，遂往醫院檢查，做好幾個測試；等候報告那幾天，『病情』沒有什麼進展，但當報告出來，

證明小弟一點問題也沒有後，小弟的『病情』急速好轉，什麼特別的治療也沒有做過，但竟然不藥而愈，這不是安慰劑效應是什麼！

無法解釋功效，但卻有效的另類治療，包括各種身心治療，其中一個重要原理，就是安慰劑效應；令安慰劑效應產生效果，首要任務，就要**先讓對方相信**；所以小弟在身心治療學各個單元中不斷提醒同學，不管我們從事的是什麼形式的治療，增加對方對你的方法的**信心信任**，刻不容緩，否則只是浪費時間。

Keith

Explore, Exceed & Excel