

Excel Your Life Newsletter: Apr 18 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/excel4-11.pdf 下載

目錄：

- I. From the edesk of Keith To
- II. Monthly Cut & Paste: 好脾氣
- III. 我的觀點: 艾克森的智慧

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. [身心語言程序學執行師課程](#)：一年一度的NLP執行師課程，即將於本年五月二十一日開課，有興趣思維更快、更準的朋友，這將是你掌握思維原理及技術重要課程。

課程更多詳情：www.NLPProgram.com。

2. 不少同學來電郵，查詢有關各項課程的日期，其實大家只需瀏覽小弟本年度課程日曆，自然一清二楚：

www.Schedule2011.com。

3. 艾克森醫生，現代治療界的智者，他的智慧，跨越治療範疇，能應用於任何助人領域上，但他的智慧究竟是什麼呢？小弟自知水平有限，大膽嘗試解答，並打算以一連三篇短文，提出自己的一點些微心得，拋磚引玉，首篇刊登於本期月刊。

希望學習艾克森治療學的朋友，可參閱：

www.excelcentre.net/erickson.html。

本課程四年一度，即將於五月開課，萬勿錯過。

4. 捐助日本地震海嘯災民: 小弟於日前曾呼籲大家出手相助，短短三星期，已有接近二百位朋友慷慨解囊，募集善款亦超過二十萬元，再次感謝各位朋友的幫助。

小弟在此再度呼籲，希望不論已捐助，或打算捐助的朋友，繼續出手，又或廣為宣揚，小弟繼續送出小弟從未公開的課程錄音作為回謝。

更多詳情：<http://www.keithto.ws/2011/03/announcement.html>

5. 「忍讓」與「包容」，能做到嗎？今期轉載的短文，大家可能覺得老套；但今時今日，我們社會的問題，又好像就是缺乏了這種老套，因而間接造成的！

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 好脾氣

塑造

作者：Unknown

為什麼一位 90 大壽的老爺爺經常在院子裡散步？

因為他懂得「忍讓」、「包容」；

因為他懂得「少說兩句、海闊天空」的道理！

上課時，一位同學說了一故事：

有一位老爺爺過 90 大壽生日，
一大群來為壽星祝壽的人都稱讚老爺爺身體十分硬朗、
紅光滿面、精神抖擻，一點都不像 90 歲的人。

其中就有人問老爺爺長壽的祕訣是什麼???

「好吧，我告訴你們我的祕密！」

老爺爺當眾神祕且得意地說道：

65 年前 我結婚的時候，我和太太就在新婚之夜時約法
三章，今後只要我們吵架，一旦證明誰理虧誰就要出去
院子散步。

這 65 年來，每次吵架，都是我到院子裡，或街道上散步。

聽完這故事，全班哄堂大笑，其中一男同學說：
那麼笨，每次都是他理虧！

其實，老爺爺並不笨，也不可能每次都是他理虧，
但是由於他的「忍讓」，
每次都是他「主動」到院子裡散步，
減少了夫妻無謂、無休止的爭吵。

老爺爺的精神實在令人感動與敬佩，
多少男人、女人能夠事事不相爭，
寧願自認理虧地在言語上
讓步，閉起兩人惡言相向的嘴舌，
讓兩人都獲寧靜自省的片刻。

的確，很多人都會「爭辯」，
但不一定都會「說話」，
尤其是爭得面紅耳赤 時，
怎懂得「少說兩句、海闊天空」的道理？

但是事實證明，爭辯愈多的人，思想愈少，
因為只顧說話、爭辯的人，絕少思索。

所以，當一個人喜歡常用「嘴巴」批評或爭辯時，
一定會漸漸不喜歡用「耳朵」，
也較少用「心」、用「腦」思考。

培根說：「少年人愛在嘴上，中年人愛在行動，
老年人愛在心裡。」

而我覺得，過 90 大壽的老爺爺，
他的愛是在嘴上、行動和內心—真心相愛—謹守不惡言相向
、不爭執的真諦，所以得以白頭偕老、長壽可愛。

一對年逾 90 的老夫妻到法院要辦離婚，
法官則好言相勸老太太打消離婚的念頭。

妳都已經 91 歲了，法官說：「妳的丈夫也已經 94 歲，
結婚 73 年這麼難得，怎麼到了晚年還要離婚？」

「話雖不錯，但是我們的婚姻已經破裂半個世紀。」

太太一邊說，一邊淚如雨下：
「要不是為了兒女，我們早就離婚了。」

現在，我們的兒子、女兒都已經死了，
所以我們決定離婚。」

唉，這真是個「淒美」的笑話，
聽了不知叫人「哈哈大笑」，
還是「一陣心酸」？

不過，夫妻若能為了子女而「容忍」，
以維繫半個多世紀的破裂婚姻，
也是非常偉大！

莎士比亞說：「一個發怒的女人，
有如一池受了攪動的泉水，
混濁可厭，失去了原來的美麗與文靜，

一個無論怎樣喉乾口燥的人，
都不願啜飲它一口。」

其實，豈僅是發怒的女人？
發怒、爭辯的「男人」亦一樣是面目可憎！

唯有在言語中有恆久的「忍讓」和「包容」，

「自認理虧」地到院子裡散步、靜思，
才是幸福養生的祕訣！

現在的世俗人們還能做到「忍讓」和「包容」嗎！

III. 我的觀點: 艾克森的智慧

艾克森醫生，現代催眠治療之父，這個稱號，當之無愧。

他的偉大之處，卻也是眾多治療師、學者的最大誤解！

艾克森之前，催眠治療，必須先經導入(Induction)程序，把受者引導進入催眠狀態，艾克森不做導入，直接『清醒催眠』，這是他偉大之處，但也是典型誤解！

他不是不做導入，只是隱化了導入，因此，他做的不是『清醒催眠』(Waking Hypnosis)，而是『間接導入』(Indirect Induction)，這是他偉大之處，但也是典型誤解！

直接暗示受者改進，結果惹來抗拒，效果適得其反，因此，艾克森以『故事』(Story)及『比喻』(Metaphor) 來暗示受者，這是他偉大之處，但也是典型誤解！

艾克森深知語言結構的威力，故使用特定的『語言模式』(Language Patterns)，說服對方，促進改進，這是他偉大之處，但也是典型誤解！

受者的難題，很多時只是表面的徵狀，針對徵狀，屢屢徒勞

無功，艾克森巧妙地運用『直覺』，看穿受者的難題，深入難題根源，徹底協助受者解決，這是他偉大之處，但也是典型誤解！

究竟艾克森的智慧在那？

以上所說的，全都是他聰明之處，但也只是艾克森治療學的表面皮毛，與他的真正智慧，尚有極大距離。

『不經導入』、『間接導入』，只是較易形成催眠狀態，與能否解決受者難題，毫無關連；世上眾多助人之『術』，大部份皆不涉及催眠，催眠難易與否，有何相干？正因如此，艾克森治療學，既能用於催眠治療，也能用於各種助人方法，甚至不在治療範疇之內的亦可。

『故事』、『比喻』、『語言模式』，只是說服之『法』，不知說服什麼才能產生效果，那只是枉有其法，而無計可施也。

上述兩者，『法』『術』而矣，又豈能是『道』，那來智慧？

運用『直覺』，更是玄之又玄；有『直覺』者，無需學習；無『直覺』者，無法學習，試問如何掌握？根本不明白表面之下，存在的是什麼，就算看穿，也只得混沌一片，無從入手！

艾克森的智慧，在於對**難題表面之下的事物**，瞭然於心，那麼，無論什麼樣的協助，自然水到渠成。

難題表面之下的事物，又是什麼？

人做了應做的，自然沒有問題；但當應做的未做，難題應運而生；難題表面之下的，就是那些應做未做的事；能看得出，只憑直覺，難矣，更需要的是知識。

Keith

Explore, Exceed & Excel