

## 卓越生命雙週刊

### Excel Your Life Newsletter: Sept 25 2008

讓你提升你自己的生命而發行的電郵週刊...

#### **Content:**

- I. From the eDesk of Keith To
- II. Bi-Weekly Cut & Paste: 發現自己是誰
- III. Keith's Point of View: 價值觀的價值觀
- IV. You Can Attend: 國際認可資格－協和輔引師課程
- V. My Facilitation Tips: **Top 5 Signs of a Great Meeting**
- VI. Subscribe to our "Quote for Your Soul" Service
- VII. My Free Resources for You
- VIII. Recent Posting of "Ideas & Thoughts of Keith To"
- IX. Tell a Friend

---

---

#### I. From the eDesk of Keith To

**Hi and welcome again.**

1. [夢境工程已經開課了](#)：每三年才舉辦一次的『夢境工程』終於開課了，三年才辦一次有一個好處，就是能有很多時間，慢慢讓我去修定她、改進她、提升她；今年沒有報名的朋友，三年後再見吧。
2. [滿意保證](#)：為確保任何同學能完全放心報讀小弟的課程，凡是由[聖雅各福群會](#)或[Excel Centre](#) 主辦的本人課程，你都可以獲得滿意保證！

什麼是滿意保證？

如果我的課程基於任何原因，不能達到你的期望，你可於第二節課程(一般晚間課程)或第二天課程(工作坊 Workshop)前，取消報讀，你可取回百份百的學費。

這是白紙黑字的保證，我不能保證小弟的課程一定合你心水，但我也也不想你不高興(怕你唱衰小弟!?)；大家放心，由於小弟學生不多，我應能像東亞銀行般向大家保證，小弟有足夠流動現金回水的！(死啦，會唔會擠提呢?)

3. **超速讀法**：這是小弟一大新測試，不是教授內容，而是課程時間！一個只有兩小時，實則只有三十分鐘教學，另外一小時三十分鐘是練習的課程，你會否來做實驗品呢？

二小時內，**保證增加你的閱讀速度 50%**，否則原銀奉還！

詳情：[www.SSReading.com](http://www.SSReading.com)

4. 先弄清，才行動，還是先行動，再弄清？今期**Weekly Cut & Paste**的文章－**發現自己是誰**將給你一個很好的討論。

**Keith To**

**Explore. Exceed & Excel**

[www.keithto.com](http://www.keithto.com)

---

---

## **II. Bi-Weekly Cut & Paste: 發現自己是誰**

文：查爾斯·韓弟

英國企管大師韓第，在年過七十後，對工作與生命的省思及他的人生智慧，值得與讀者分享，以下摘錄自：韓弟的生活工作觀第 01 講：發現自己是誰。

歐洲管理學院(INSEAD)商學院的伊芭拉(Herminia Ibarra)訪問了三十九位成功人士，想知道他們如何重新創造自己的人生。這些人包括從文學教授改行的股票交易員，從投資銀行

家改行的暢銷小說作家。

她主張，成功的人生並不等於先知道做什麼再行動，而是剛好相反。只有在行動、實驗、質疑與再行動中，才能發現自己是誰、是塊什麼料子。

這正是我自己的經驗。我們的身分有部分是由遺傳來的，有一部分是早年的經驗塑造的，但是在我們探索更多的可能之前，並未完全成形。我們應該不斷窺視那第四塊隱藏的窗格，把越來越多的面積攤開在陽光下。這並不表示生活會變得容易，不過，說不定我們臨終時，不會再有任何東西是自己和別人都看不到的。

我現在認為，我們的一生其實是在尋找自己的身分。臨死還不知道自己真正是誰、自己真正的能力，就真可憐。生命的過程，像是爬一座身分的梯子，我們逐漸證實、發現自己。

心理學家馬斯洛(Abe Maslow)稱之為需要的層級，對我來說，則更像是梯子。梯子的第一階是生存，我們離巢時翅膀夠不夠硬？我們能不能餬口、養家、維持一份工作或獲得一個資格？接下來，生存不是問題了，我們必須表達自我，以某種方式顯示自己與眾不同，建立自己獨立的身分。

對大多數人而言，中年的成就代表達到了這一階。但是這個梯子並不止於此。我們仍然渴望在世上留下標記，刻下痕跡，希望因為我們活過而使世界變得不一樣，不管變得更好或更壞。因此，梯子的最後一階是「貢獻」，是對自己以外更大群體的付出，是我們為了不朽，為了永存的紀念而下的私人賭注。曾經有人以另一個方式描述馬斯洛的層級，把一個理想人生的組成部分列為生存、學習、愛、留下遺產(legacy)。

我喜歡這個說法，它說明了我在自己人生中一直想做的事。

貢獻不必是什麼驚天動地的大事。對許多人而言，子女就是最好的遺產。對有些人而言，是他們的工作，或是所創的事業。還有的人則是他們所拯救或改變的生命，他們教導過的兒童或治好的病人，甚至是他們親手栽植的花園。

有如當頭棒喝的是，一個人並不會因為怎麼賺到錢而被人記住，而是因為他怎麼花錢而被記住。墓碑如果刻著地下躺著的人賺了幾千幾百萬元，並不會給路人留下印象，關鍵是那些錢用在什麼地方。

如果我們認為我們的些許作為能在浩瀚宇宙中產生任何重要性，或許都嫌傲慢。我們所做的事可能一點也不重要。我知道我的書會被資源回收，我的想法會被忘記，但我還是寫作，還是教書。為什麼？我問自己。我想，因為我要填滿那扇窗，要在死前發現自己的每一個面向。

延伸思考：在忙碌的工作中，你可曾留下空間與時間，審視自己的面貌是什麼？是自己要的感覺？有什麼想法？

-----  
-----

### III. Keith's Point of View: 價值觀的價值觀

在 NLP 課程中，**價值觀**是我們經常研究的項目，因為她是 NLP 所謂的三大濾網之一，亦即是價值觀不斷在不自覺的情況下，影響著我們的選擇、決定及情緒，究竟什麼才是價值觀呢？

價值觀最簡單的定義就是個人認為**重要**的人事物。

即是如果你認為正義是重要的，正義可就是你的價值觀，同樣道理，你的子女、女友、老公、金錢、電飯煲也可以是你的價值觀！

什麼？電飯煲也可以算是價值觀，這是那碼子的道理？

一點也沒有錯，價值觀既可以是**抽象**的概念，如正義、安全、禮貌等，也可以是**具體**的人或物，只要是人重視的東西即可。

當然，價值觀也有分重要輕重的，最重要的是**核心價值**，

她規範著人的態度及特質，電飯煲應該較為困難成為任何人的核心價值吧！

至於**週邊價值**只是由核心價值演化出來的價值，舉例來說，如果某人的核心價值是**安全**，他會處處小心，**謹慎**可能會是這人的週邊價值之一。

而價值觀亦可分類為**本質價值**(Intrinsic Values)及**手段價值**(Instrumental Values)，**手段價值**是一些人認為重要的工具或方法，來達成另外一些價值；**本質價值**就是她本身就是重要的人事物，而不是一種手段來取得其他價值；有智慧的人當然能夠明白，手段價值只是**過程**，本質價值才是**目的**，而電飯煲可能只是取得溫飽這種本質價值的手段價值而矣。

如果人誤將週邊價值作核心價值、手段價值作本質價值，他的選擇及決定或會出現誤差，很多時他的行為想法就會本末倒置了。

Keith To © 2008

**Explore. Exceed & Excel**

Ideas & Thoughts of Keith To: [www.keithto.ws](http://www.keithto.ws)

---

---

### **IV. You Can Attend: 國際認可資格－協和輔引師課程**

第二年度**協和輔引師課程**即將再度舉辦！

美國 FacilitatorU 在中國唯一授權課程！

修讀完成可取得 **FacilitatorU Associate Facilitator** 資格！

**24 小時，你將學懂 120 個最重要的輔引技術及理念！**

課程設計以實用為主，內容集中於「流程輔引」(**Process Facilitation**)；完成課程的學員，不但能掌握必須具備的輔引知識，亦可有足夠技術成為一名機構內部輔引員。

## 卓越生命雙週刊

輔引師資格，將是你提升自己的重要一環。

日期：2008年12月9日開課

訓練時數：24小時

主辦/地點：聖雅各由群會

報名/查詢：2835-4396 Richard Fung

課程費用：\$4,800 + 考試費\$800

現優惠：\$ 4,000 + 免考試費

由於本課程今年乃第二次試辦，而且輔引學對大眾來說仍屬陌生學科，本中心鼓勵先導者的勇於嘗試，故特推出**優惠學費及減免考試費**，**只此一次**，下屆將回復正常。

更多詳情：<http://www.FacilitatorDesignation.com> 及  
<http://www.sjsmile.com/courses/details.php?courseid=912&catid=2>

---

---

### V. My Facilitation Tips: Top 5 Signs of a Great Meeting

by Keith To © 2008

Meetings are unavoidable. But bad meetings aren't!

Before I talk about how to ensure every meeting you hold is a great meeting, let's talk about how a great meeting looks like. Here are the 5 signs of a great meeting:

1. It is **Fun**. Everybody enjoys and can't wait for the next meeting.
2. It is **Participative**. Everybody participates actively and equally.
3. It is **Efficient**. Everything needs to be done is done.
4. It is **Open**. Everybody talks about what they really think. No hesitation. No interruption.

5. It is **Safe**. Everybody is allowed to speak without any consequence. Then, people will step outside their boxes for something new and creative.

Do you want such kind of meetings? If yes, wait till next month to see how we can do it simply and easily!

#####

This article is written by [Keith To](#), Authorized RCC Instructor of the [Worldwide Association of Business Coaches](#). Keith works with successful people and helps them to achieve even more in their lives, their careers and their businesses.

-----  
-----

## [VI. Free Quote for Your Soul - Kick-start Your Day with a Great Quote](#)

**Quote for Your Soul** is a great free service from [www.keithto.com](http://www.keithto.com). The service is absolutely Free. Everyday you receive a great quote of great people from me through email. The quotes are inspiring and energizing.

Subscribe simply by sending a blank email to [quote4soul-subscribe@yahogroups.com](mailto:quote4soul-subscribe@yahogroups.com). You will be glad to do so.

-----  
-----

## VII. My Free Resources for You:

[Ideas & Thoughts of Keith To](#)：如果你有興趣了解我的看法，或想每隔數天就能收到我的有關 NLP，催眠，專業教練，輔引學的文章，不妨到 [www.keithto.ws](http://www.keithto.ws) 一看，你更可發一空白電郵至 [keithto-subscribe@googlegroups.com](mailto:keithto-subscribe@googlegroups.com)，當我加進新文章時，你即可以電郵立即收到。

[Weekly Pic. for Your Mind](#)：本人另一最新免費服務，當你登記以後，每週你將收到有趣圖片一幅，她或許能給你一點洞悉！登記請發空白電郵至：

[weekypic-subscribe@yahogroups.com](mailto:weekypic-subscribe@yahogroups.com)。

---

---

## VIII. Recent Posting of Ideas & Thoughts of Keith To

### 滿意保證

為確保任何同學能完全放心報讀小弟的課程，凡是由聖雅各福群會或 Excel Centre 主辦的本人課程，你都可以獲得滿意保證！

如果我的課程基於任何原因，不能達到你的期望，你可於第二節課程（一般晚間課程）或第二天課程（工作坊 Workshop）前，取消報讀，你可取回百份百的學費。

本人並非對自己特別信心十足，只是將心比已而矣；既然不滿意，硬取了你的學費，對你對我也沒有什麼好處！

© 2008 by Keith To (Posted on Sept 21 2008)

Go to [www.keithto.ws](http://www.keithto.ws) to see all my other articles!  
Or you can send a blank email to [keithto-subscribe@googlegroups.com](mailto:keithto-subscribe@googlegroups.com) to receive my new articles whenever they are available.



### IX. Tell a Friend

Please kindly help us by introducing your friends to our newsletter by a simple 3-steps procedure.

1. Tell your friend about this free newsletter. You can forward this email to them.
2. Ask him/her to register by sending a blank email to [excelcentre-subscribe@yahogroups.com](mailto:excelcentre-subscribe@yahogroups.com).
3. Then, please email me with his/her email address at [keithto@keithto.com](mailto:keithto@keithto.com).

To thank for your help, we have arranged a free gift for you. After you help us to refer a friend to our newsletter, you will get a **Free Ebook, As a Man Thinketh**. This is a fantastic book written by James Allen nearly 100 years ago.

The teachings in this book had influenced so many contemporary writers like **Norman Vincent Peale, Denis Waitley and Tony Robbins**. It is difficult to find this book in bookshops nowadays, You can get it free by just introducing one friend to our newsletter.

Keith To  
***Explore, Exceed, & Excel***  
[www.keithto.com](http://www.keithto.com)

[ Please kindly forward this newsletter to your friends and family. They will surely thank you for your support to them. ]

[ If this newsletter is forwarded to you from your friend, you can subscribe it free by sending a blank email to [excelcentre-subscribe@yahogroups.com](mailto:excelcentre-subscribe@yahogroups.com) ]