

Excel Your Life Newsletter: Sep 30 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/excel9-11.pdf 下載

目錄：

- I. From the edesk of Keith To
- II. Monthly Cut & Paste: 如果病的不只是人，而是心
- III. 我的觀點: 庸人不想自不擾
- IV. 我的想法: 宏觀流程

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. 精聚課程 Laser Lesson：即將於 10 月 10 日開課，四年只辦一次，錯過了便是四年後。

每 15 分鐘一節課程，等若兩小時的資訊量；24 節、8 小時、四個晚上，等於 48 小時的課程，12 節為個人發展，12 節為企業發展，所有內容，絕不重覆過去其他課程！

更多詳情：<http://www.LaserLesson.com>。

2. 認證專業教練資格課程 Certified Professional Coach，一個極高階的專業教練培訓，兩至三年才舉辦一次，上次舉辦，已是 2009 年，下次舉辦，相信最快也會是 2013 或 2014 年。

本課程將於本年十一月十日開課，成功完成課程，除了可取得由 The Excel Centre 頒發的 Certified Professional Coach

專業資格外，更重要的是，你更同時具備申請[國際企業教練協會](#)的[認證教練](#)的國際認可資格。

這不是一般所謂的國際資格，而是一項真正『出得廳堂』、具國際水平的認證教練專業資格。(英國相同資格課程，學費高達 11,250 英鎊，即超過 HK\$141,500 !)

有興趣取得這項國際認可的教練資格的朋友，可參閱：
www.excelcentre.net/cpc.htm。

3. [夢境工程 Dream Yoga 課程](#)：三年一度，本屆已是第十二年了，全港歷史最悠久的解夢課程之一！

歷史悠久，沒什麼大不了，年紀大而矣。

小弟只是希望在課程中，把解夢這個課題，更廣更深地弄個清楚明白，僅此而矣。

歷屆課程，報名人數眾多，但永遠也是位置有限，現在距離開課還有兩個多月，但已有五十位朋友報名，距離額滿不遠，有興趣的朋友，及早留位為盼。

更多詳情：www.DreamYogaProgram.com。

4. 又是另一篇老套的文章，今期的文章，老套得不能更老套，但小弟最喜歡就是轉載老套的文章，如能讓大家在**老套中看出不老套**，此心足矣。整個故事，勸人正面思維，老套極了，但其中一句『**庸人自擾**』，真是畫龍點睛；沒有這句，這種故事，可以不看。

Keith
Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 如果病的不只是人，而是心

作者：Unknown

是媽好不容易將我弄上車的。

我瞥見司機的眉毛微微動了一下。我想，他在納悶，好手好腳的人為什麼不自己用走的？一個將近一七零身長的年輕人，竟然要一個年老身高只有一百五的老婦人連拉帶拖的塞進計程車。

「麻煩你到送他到忠孝南路建新大樓，謝謝。」把助行器連同我一起放入後座內，母親在車子發動離開家門前婆婆媽媽的叮嚀。

那運將大概以為我是個二十幾歲長不大的奶娃，他一定打從心底看不起我，一路上他以一種近乎詭異的眼光從後照鏡中注視著我，那應該就是鄙視吧！

他一直盯著我瞧，我只好努力地轉動不甚靈活的脖子來迴避這種尷尬。

經過遠東百貨之後，他竟然繞道而行！真是太過分了！他竟然繞遠路，故意坑錢！到底有沒有良心！我在心底詛咒他！如果他也嚐嚐這種痛苦，他就不會這麼對待我！

總算到了，真是一趟災難，我費力地將五百塊丟在他的臉上。

他默默地撿起五百元，將錢折好放回我的上衣口袋，把助行器打開架好，把我抱出車外。

當我移動時他竟哭了：「我老婆也是這種病，也是和你一樣，慢慢的全身都不能動，上星期在台大醫院火化。以後別走忠孝西路來這裡，那路在整修，癩頗你的身體會更痛，我不收你的錢，小老弟，你要加油。」

看著計程車漸漸遠去，我明瞭我病的不只是人，還有心。我們不也常常犯了相同的錯誤嗎？

網路上看到的一篇文章，想想，很多事，常常不是庸人自擾嗎？有時想太多，或者是悲觀，都不是能讓我們正面去面對人生的態度，惟有倘開自己的胸懷，凡事往好裡想，才不會讓病的不只是人，更病到心裡。

III. 我的觀點: 庸人不想自不擾

庸人自擾，煩惱之源。

自擾，皆因想得太多，不想，豈非最佳解決之道？

不想，當然不會再擾，但令庸人更為平庸！庸人之所以庸，乃因不想；不想，只會更庸！

不是有點矛盾嗎？庸人想得太多才自擾，不想卻才變庸！究竟庸人是想得太多，還是不想？

沒有這麼難明吧！

人不去思想，當然會變得平庸；平庸的人，發生一丁點兒的事，就老是『想』著相同的物事，這當然是『想』得太多，人就自然憂心忡忡，悲觀是正常的結果；但請注意，後者的『想』，跟前者的思想，卻是截然不同的東西；前者的思想，是把事物研究究竟，攪清楚前因後果，後者的『想』，只是記掛心中，返來覆去，輾轉反側；前者同時具備寬度與深度，後者卻只得深度，亦即所謂的牛角尖也。

奉勸各位庸人(當然不是說你)，不想自擾，一是開始思想，否則就不要去『想』好了！

IV. 我的想法: 宏觀流程

前文說到 Facilitation 輔引學，乃促成事情的學問；促成之道，在於找出流程之稜角，去除稜角，使之流暢。

稜角可分**宏觀**與**微觀**，皆因流程，也可分宏觀與微觀，眾人著眼於後者，忽略了可能更為重要的前者。

流程，解決難題，或完成任務的過程；這個定義，讓大眾誤解流程即為『工作步驟』，墮進微觀的陷阱；工作步驟令人只聚焦於**這一步**與**下一步**，除了易犯上人云亦云的『見樹不見林』的狹窄思維毛病外，更麻煩的是**隨時膠著**，因為當這一步行不通時、找不到下一步時、完成這一步卻不能過渡下一步時，我們便膠著了，動彈不得。

解決難題、完成任務，只是宏觀流程的一小步，膠著的那一步，更只是一小步中的一小步，而且更非是唯一必要的一步，這一步做不了，做另一步好了。

宏觀流程中，還包括研究難題與任務，最佳的解決難題、完成任務的方法，就是難題不用解決，任務不用完成，這樣，那來膠著，那來困難！

輔引師的工作最神聖的部份，就是助人察覺宏觀流程，去除稜角，更易更快達成目的。

Keith
Explore, Exceed & Excel