

## Excel Your Life Newsletter: Mar 30 2013

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/excel03-13.pdf> 下載

目錄：

I. From the edesk of Keith To

II. Monthly Cut & Paste: 快樂其實是一種習慣

III. 我的觀點: 兩難

IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 艾克森的智慧 **Part 7 - 即時設計**

### I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. **認證輔引師課程**：認證資格由美國FacilitatorU頒發，各位**協和輔引師資格課程** (Associate Facilitator Designation Program)畢業同學，這或許是你等待期望了三整年的**高級深造課程**！及早報名，萬勿錯過，否則可能要等待到2016年才會再辦！

課程中，你將學會一套『整體觀』的輔引模式 (Integral Model of Facilitation)，確保輔引流程全盤包含，無一遺漏；這套『整體觀』輔引模式，將與你先前所學的『輔引學 12 原則』相輔相乘，令你更能掌握當中包含 12 項內外單全兼顧的輔引技術與原理。

日期：2013年4月16日、23日、30日、5月7日、14日、21日、28日、6月4日、11日、7月9日、16日、23日，共12節

時間：7pm - 10pm，共36小時訓練時數

更多詳情：[www.excelcentre.net/cfd](http://www.excelcentre.net/cfd)

2. **最新課程，只辦一次—啟發決策學 Decisions By Evocation**：絕對不一樣的決策學，即學即用，活學活用，瞬間強化你的決策效率、效益、廣度與深度。

做好決策，其實需要的只有**兩個基本條件**，一是製造**大量選擇**，二是**不要錯誤**！

但如何才能做到呢？這當然就是本課程將要研究的重點了。

Date: May 2, 9, 23, 30 2013 (星期四)

Time: 7:30pm - 9:30pm

更多詳情：[www.excelcentre.net/dbe](http://www.excelcentre.net/dbe)

3. **最新重點課程: 高階艾克森治療學 Advanced Ericksonian Therapy**. 小弟能力所及的最高階艾克森治療學課程，你將徹底地對艾克森治療學改觀！她既是催眠，也不是催眠；她既是治療，也不是治療；她既是干預，也不是干預；她既是助人，也不是助人！

你**不會**學到那些老生常談的所謂艾克森治療方法，你會學懂的卻是艾克森治療學背後的核心原理與技術！

開課日期：May 8 2013

更多課程資訊：[www.excelcentre.net/aet](http://www.excelcentre.net/aet)

4. **即將開辦的課程**：[www.excelcentre.net/coming](http://www.excelcentre.net/coming)

5. 追求快樂，逃避痛苦，人之常情。奇怪的是大部份人口中說要快樂，實質背道而馳，這樣想不痛苦也難。

若要快樂，那就習慣快樂好了，如何習慣，不如自己看看今期的轉載文章—[快樂其實是一種習慣](#)，看看得到什麼。

Keith

*Explore, Exceed & Excel*

## II. Monthly Cut & Paste: 快樂其實是一種習慣

作者: 不詳

一大早，我跳上一部計程車，要去台北郊區做企業內訓。

因正好是尖峰時刻，沒多久車子就卡在車陣中，此時前座的司機先生開始不耐地嘆起氣來。

隨口和他聊了起來：「最近生意好嗎？」

後照鏡的臉垮了下來，聲音臭臭的：「有什麼好？到處都不景氣，你想我們計程車生意會好嗎？每天十幾個時，也賺不到什麼錢，真是氣人！」

嗯，顯然這不是個好話題，換個主題好了，我想。

於是我說：「不過還好你的車很大很寬敞，即便是塞車，也讓人覺得很舒服……」

他打斷了我的話，聲音激動了起來：「舒服個鬼！不信你來每天坐 12 個小時看看，看你還會不會覺得舒服！」

接著他的話匣子開了，抱怨政府無能、社會不公，所以人民無望。

我只能安靜地聽，一點兒插嘴的機會也沒。

兩天後同一時間，我再一次跳上了計程車，再一次地要去郊區同一家企業做訓練，然而這一次，卻開啟了迥然不同的經驗。

一上車，一張笑容可掬的臉龐轉了過來，伴隨的是輕快愉悅的聲音：「你好，請問要去哪？」

真是難得的親切，我心中有些訝異，隨即告訴了他目的地。

他笑了笑：「好，沒問題！」

然而走沒兩步，車子又在車陣中動彈不得了起來。前座的司機先生手握方向盤，

開始輕鬆地吹起口哨哼起歌來，顯然今天心情不錯。

於是我問：「看來你今天心情很好嘛！」

他笑得露出了牙齒：「我每天都是這樣啊，每天心情都很好。」

「為什麼呢？」我問：「大家不都說景氣差，工作時間長，收入都不理想嗎？」

司機先生說：「沒錯，我也有家有小孩要養，所以開車時間也跟著拉長為 12 個小時。不過，日子還是很開心過的，我有個祕密……」

他停頓了一下：「說出來先生你別生氣，好嗎？」

當然好，只要是快樂的祕密，我這個念過心理學的都感興趣。

他說：「我總是換個角度來想事情。例如，我覺得出來開車，其實是客人付錢請我出來玩。像今天一早，我就碰到像你這樣的先生，花錢請我跟你到陽明山去玩，這不是很好嗎？等下到了陽明山，你去辦你的事，而現在是花季，我就正好可以順道賞賞花，抽根菸再走啦！」

他繼續說：「像前幾天哦，有一對情侶去淡水看夕陽，他們下車後，我也下來喝碗魚丸湯，擠在他們旁邊看看夕陽才走，反正來都來了嘛，更何況還有人付錢呢？」

漂亮！多精采的一個祕密！

我突然意識到自己有多幸運，一早就有這份榮幸，跟前座的 EQ 高手同車出遊，真是棒極了。

又能坐車，心情又開心，這樣的服務有多難得，我決定跟這位司機先生要電話，以後再邀他一起出遊。

接過他名片的同時，他的手機鈴聲正好響起，有位老客人要去機場，原來喜歡他的不只我一位，相信這位 EQ 高手的工作態度，不但替他贏得好心情，也必定帶進許多生意。

「快樂其實是一種習慣」心理學家發現，快樂其實是一種習慣，不論環境怎麼變，EQ 高手的快樂決心是不會改變的。

當我們能換一種心態去看待自己的工作，並帶著遊戲般的愉快心情面對工作，你會發覺自己的內在能量強大許多，抗壓應變的功力也因此大為增進，而這，也正是貫徹快樂決心的漂亮做法。

我自己就常覺得，工作其實是一種偽裝，讓我有好的藉口及機會，能因著演講及各種活動，去認識許許多多有趣精彩的人，這不是很過癮嗎？

（更何況，往往還有人付錢呢！）。

### III. 我的觀點: 兩難

人類能生存，人類能進步，皆因我們擁有解難能力。

遇到難題，人自然會去想辦法解決；一般的人，解決日常生活上的難題，無甚難度；出色的人，在解難過程中，還創造了新的理念、方法、產品，人類因而進步。

既然如此，正常人又為何會遇到解決不了的難題呢？

因為那些難題，不只是普通的難，而是**兩難**，又或**矛盾**。

本文先談**兩難**。

什麼是兩難 **Dilemma**？一個難題，提供了兩個選擇，但兩者也是不能接受的；典型例子就是『阿媽與老婆跌落水』的故事，當中你只能救一個，無論選擇那一個也有問題，這便是兩難。

兩難之難，不在於兩個選擇中的難，而在於**有兩個選擇**；以上述故事為例，只能救阿媽，不難，只能救老婆，也不難，難在可以選擇！只得一個選擇，就沒有兩難，亦因如此，人傾向不去開發更多選擇，因為只需多找到一個選擇，兩難便有機會出現！

要解決兩難，根本不難！只要**找到第三個選擇**，兩難自然消失，你有聽說過『三難』嗎？

P.S. 兩難，無處不在，往往令人手足無措，若想更進一步學懂制約兩難，不妨學習[啟發決策學](#)。

#### IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 艾克森的智慧 Part 7 – 即時設計

艾克森醫生，治療界的神級大師，他的方法，可以說是跨學派地被使用著，研究他的學者，數十年來依然不斷，為什麼呢？

因為他的方法與傳統截然不同，卻又能與傳統共容，這同時亦令學習他的方法，難上加難。

傳統的方法，有步驟、有程序，故能有依據地去學，今天學不懂，明天努力多一點，只要不是白痴，遲早掌握。

艾克森的方法，卻是完全依據受者的難題、情況、特質的**個別性**來設定，沒有步驟、沒有程序，艾克森曾說過：**每個人的難題，均有各自不同的原理**，你想戒酒，他也想戒酒，但你的酗酒原理，跟他的酗酒原理，卻可以截然不同，因此，你的戒酒程序，亦可以與他的戒酒程序，南轅北轍。

由於沒有既定程序，每一步，均是依據上一步的結果，即時設計，百份百受者導向！換句話說，你不會知道下一步該如何做，直至受者在這一步反應出現了以後，那一刻才能決定，對大部份人而言，那根本不是一種方法，而是膽顫心驚的現場表演！

但艾克森方法有效之處，卻剛在這個關節。

我們面對的是人，不是機器，不能預知他的反應，因此，既定的步驟，大多時間，根本無法用上，縱使既定的步驟，易於明白、易於學習，但那只是幻象，因為在現實世界中，人自己也不會知道，下一步將會如何反應！

艾克森的方法，接受了這個**不可預知性**，每一步因應對方的反應，設計下一步，直至達成**預期目標**，又或過程中**修定目標**，來配合對方的整體反應。

艾克森醫生，能被奉為大師中的大師，你還會認為他的方法，會只是刻板的由第一步，直至做到最後一步即可？

他的方法，是每一位病人、每一次、每一步，也是不同的方法！

本文原刊登於：[www.keithto.ws](http://www.keithto.ws) 2011 年 6 月

Keith

**Explore, Exceed & Excel**