

## Excel Your Life Newsletter: May 5 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/excel05-13.pdf> 下載

目錄：

I. From the edesk of Keith To

II. Monthly Cut & Paste: 對錯誤的對象發脾氣

III. 我的觀點: 為何要學NLP?

IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 自我改進，由了解個人思維開始

### I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. NLP執行師課程：不經不覺，NLP執行師課程已是第十五年度了！

本年度的課程，即將於下週六開課。

一個不一樣的 NLP 課程，因為我們不只是教你如何運用 NLP 技術 (NLP Skills)，而是讓你掌握如何運用 **NLP 本身**！這是一張你會引以為傲的證書，她不是一張印刷精美，卻只能證明你的出席率的所謂證書，而是一份顯示你**真正學懂 NLP** 的證據！

經歷 14 年的改良、改善、改進、改革，這個課程已經演化成為一個以 NLP 為基礎的**思維技能**課程；NLP 本身就是一門研究人類思維的學問，但多年以來，不少 NLP 課程逐漸只集中在其表面應用層面上，變成了現今的說服、溝通或自我改進的技術課程。

在未來一年 8 個單元，你將不單學懂改變之道，更學懂如何為他人及機構帶來改變，而你自己亦能從中得到改變，達致人生、事業、家庭、人際關係上獲取改良、改善、改進以及改革。

課程更多資訊：[www.excelcentre.net/nlp](http://www.excelcentre.net/nlp)

2. **轉載文章**：本期轉載文章**對錯誤的對象發脾氣**說的是：當人有情緒時，就會弄錯；發脾氣會弄錯對象，解決問題也會弄錯方法，討論也會弄錯方向；如何是好？等待沒有情緒時才採取行動，自然少錯一點！不是嗎？

Keith

**Explore, Exceed & Excel**

## **II. Monthly Cut & Paste: 對錯誤的對象發脾氣**

作者: 不詳

最近在書上看到這麼一則笑話。

有一個人坐在公車上遇到一個婦人和一隻狗，不巧的是這隻狗還佔了一個座位，他因不忍疲倦，所以便開口跟那位婦人說：「可不可以把妳的狗的座位讓給我？」

此時婦人裝作沒聽到。

那個人開始有點不高興了但還是再問了一遍說：「可不可以把妳的狗的座位讓給我？」這回這個婦人是拼命的搖頭。

那個人一火大，便把這隻狗丟到了車窗外去。

此時旁邊的說道：「不對的是那個婦人，而不是那隻狗。」

人們不也常犯了像那個丟狗的人一樣的錯誤嗎？

在盛怒之下，對錯誤的對象發脾氣，不僅無法改變現狀，也往往傷害到無辜的人。

狗只是聽主人的話，乖乖坐在座位上，牠並沒有錯，牠只是奉命行事，真正錯在那位婦人，但其下場卻是被丟到窗外去。

仔細想想，不也有許多情況與此類似嗎？有許多小職員只是奉命行事，而他們並不具有對事情的決定權，真正有決定權的是他們的上司，但卻常常遭到不明究理的無情指責或是辱罵，不僅無法讓事情解決，也讓小職員們委屈萬分。反觀之，人往往也總是欺負弱小勢微者，真正遇到有決定權者又是另一個 180 度截然不同的態度。

真讓人不禁感嘆，每個人都有一把秤，有人用金子當作秤陀，有人用權勢當作秤陀，卻極少有人用心當作秤陀。

做個高 EQ 的人，不要做個丟狗的人。

\*\*\*\*\*

好倒楣的狗。但是，現實生活中，不過是狗換成了書包、背包。你看過嗎？

### III. 我的觀點: 為何要學NLP?

小弟二十多年前開始學習 NLP，是小弟的一個轉捩點。

未學以前，從來沒有想過如何思維，只是認為思維是一個自然自動的過程，何需多想？

學了以後，知道非但『思維』能學，而且要學。更進一步，我們更能從思維『思維』本身，取得『思維』上的突破。

以上只是小弟的看法，下列是幾位[NLP執行師課程畢業](#)同學學習的原因與得著：

『謝謝 Keith 的悉心指導，令我明白 NLP 真正是什麼。以前看相關的書，只知道/以為 NLP 是令人不再固執和『開心一點』的工具，上過 Keith 的堂才透徹地明白到 NLP 研究的不只是『影響』，還有『發現』。

先發現自己的思考、語言模式，才能檢討、改善，使自己不再固執和遠離負面情緒。Keith 的課程教曉我如何實際地做到『發現』，和有效地『影響』自己和他 人，獲益良多，謝謝。』

## Chan Wai Yin

『Keith 所教授我們的是**持續製造招式的方法**，足以我們產生 N 咁多種解決問題的技巧。這才是授用終生的學問。』

## Kam Kam

『可能好多人都會好似我一年前咁想搵一個真正可以幫助自己改善及擴闊有效思考方法的 NLP 課程，當經過大量網上研究及比較後，我決定報讀 Keith To 教授的 NLP 課程，因為從他的課程錄音中肯定這是一個內容豐富及絕無悶場的課程。』

經過這一年的印證，相信每位同學都好似我咁肯定到自己既選擇是絕對正確無誤的，而且更會發現到只有一個完全對 NLP 有透徹了解及自己已擁有有效思維的人，才有料去教別人有效思維的方法的嘛。』

## Jay Lin

『本希望只希望改進自己的思考方法，原來還有很多不同的方法使自己撥開霧霾，看得更清，令自己更了解自己，清楚自己想要些甚麼。還有令自己減少 **take things personal**，以前很多人叫我這樣做但從來沒有人能確實地教我怎樣做，而 NLP 就正正教曉了我，**透過 meta**，專注在「這是甚麼」，而不在內容上鑽探，**能使我更理性地看事情和看人**，得益不少。』

NLP 不是甚麼靈丹妙藥，它只是透過**模擬別人的成功或失敗**，來協助你生產多一些做法的選擇。』

## Adele Wai Yin Chan

『自從接觸過，修讀過你的課程之後，的的確確改變了我的人生想法。不是最好，而是更好。』

## Lam Sui Lung

『你的課程的內容都很有份量...感謝你在 NLP 課程的教導和幫助，現在，我遇到困難，但沒有太大的憂慮，都是你的功勞，多謝你。』

## Wong

『NLP 使我地學到身體跟心靈是互動，內心外界有相互! 因果影响、2nd Position 跟 Meta Position 使我地學把情感跟事實分開觀察 (這豈非是智慧!)。』

## Kwok

### IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 轉載: 自我改進，由了解個人思維開始

轉載：明報

日期：2013 年 1 月

終身學習已經成為不少香港人改進自我的方式之一，要令自己在職場表現還是人際關係處理方面能如魚得水，不可能單靠一張又一張的學歷證書就能做到？試想想，有沒有在日常生活中因遇到不少壓力及難題，而感到不知所措？又有否想過自己在面對不同的人 and 事時，究竟是運用了什麼的思考模式？聖雅各福群會延續教育中心開辦的「身心語言程序學執行師證書課程」（下稱 NLP 課程）已踏入第 15 年了，教你如何掌握自己與他人的思維，轉換新的想法及做法，更有效改進自己。

NLP 課程設計者兼導師陶兆輝博士對 NLP 這門學問有以下的闡釋：NLP 是研究人類如何思考的學問，課程的基本是教授學員如何改進思維行事策略，而達至提升自己的效果。他認為近年社會多了對此課程的關注，但同時也令外界對課程存在着更多的誤解，因為大部分對 NLP 的了解還是流於表面。

研究思考法門 不同從業員修讀

「有人誤以為 NLP 是用來影響自己，更多的是影響他人，改變他人想法而能成功說服他人的技巧。」陶博士強調，不熟悉 NLP 的人會認為此課程只適合從事需要高說服力行業的人士修讀，如保險銷售員或者心理治療師等，其實隨着課程的不斷改良，已適合各行各業的人士修讀。

陶博士指出，每年 NLP 課程都會培訓百多名學員，在累積了 15 年的教學經驗後，學員背景已不再局限在初期的銷售從業員，而是近年不乏專業人士、管理層，甚至大學教授等。至於年齡層分佈亦甚廣，由最年幼的十多歲至上了年紀人士都有。「學習 NLP，可以令學員在不同範疇上派上用場。以前會有較多學員想利用 NLP 說服他人，而現在則希望能改進自我，改善解難能力的學員較多。」

### 跳出思考框框 改善溝通

不少人認為 NLP 是說服的技術，屬人與人溝通的技術，或是自我改進的技術，陶博士不諱言，這是 NLP 課程的應用層面之一而已，NLP 課程本身並不專注於應用的訓練，而是透過研究不同的思維方式，令學員了解自己及他人更多，明白不同人的信念，從而衍生更多的不同方案改進自己或他人，無論在工作或日常生活中的表現。

他稱，思考技巧涉及成千上萬種，人類卻習慣了用不同的思想框住自己的思考，要改變特定的思想框框，是近乎不可能的事，因此 NLP 正是要研究擁有不同思想框框的人，到底會有什麼不同的思考方法？針對不同人採用不同的溝通方法，從而令他們在行為表現上得到改善。

### 學習避免壓力出現

當壓力來臨時，人總會千方百計希望解決問題，是唯一方法嗎？陶博士另有一番見解：「壓力來自受壓者如何看待現實世界的心態，我們應該要再往前一步，思考如何避免壓力的產生，而非受到壓力衝擊後，才尋找解決方案。」他續說：「我們有壓力，是因為對某些事情想不通，所以如果能令自己想通，那就不會有壓力。」研究如何令自己想得通透的方法之一，正是 NLP 課堂會講解的核心內容。

他表示，要發掘自己的信念並不容易，但 NLP 主張的是透過接觸無數種人類的思考模式，有助發掘自己一貫的思考方向。「了解自己如何思考，會有更多的思考方法。」換句話說，要想得通問題，必須先了解有哪些方向有機會「通」，而這些方向，正代表着不同的思維，只有不斷嘗試，最終能夠找到適合自己的路。

## 學歷以外 增自我籌碼

八十至九十年代，良好的經濟環境令市民工作穩定，大多數人認為沒有必要改進自己自我增值。但隨著社會變遷，再碰上經濟轉差，面對職業或者思考人生其他問題的人愈來愈多，市民開始注重個人發展，希望從有效途徑改善自己，因此，他認為 NLP 課程的發展前景是樂觀的。

聖雅各福群會延續教育中心經理劉遠章亦表示，當人們自我改進訴求逐漸提高的同時，仍有不少人專注發展個人專業範疇，而忽略了像 NLP 課程教授的「軟知識」。「NLP 知識令人更懂得如何正確思考，隨著思考層面廣了，看事情的角度不同了，了解自己及他人思考方法多了，自然能針對不同人嘗試不同的溝通模式，從而改善人與人之間的溝通技巧。」

劉遠章強調，長遠來說，在 NLP 所學的學問和技能，對整個人生都有幫助。「有學員修畢完一年的 NLP 課程後，開始懂得用不同思維去看自己的人生規劃，真正了解自己內心的想法，在人生重要的時刻，更因為 NLP 而改變了自己的事業發展方向，為自己掌舵。」

本文原刊登於：[www.keithto.ws](http://www.keithto.ws) 2013 年 2 月

Keith

**Explore, Exceed & Excel**