

## Excel Your Life Newsletter: Jun 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/excel06-13.pdf> 下載

目錄：

- I. From the edesk of Keith To
- II. Monthly Cut & Paste: 月暈效應
- III. 我的觀點: 精力爆滿十法 **Part 1: 鎂滿精神**
- IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 有關聆聽一二

### I. From the edesk of Keith To

Hi,

在未來兩個月，小弟有三個較為特別的課程，想與大家分享一下。

1. **管理家 Manager 2.0**：這是一個全新 8 小時免費的課程，目的是助你升格你的管理能力，配合 21 世紀的水平。課程即將於 7 月開課，座位有限，從速報讀。

課程更多資訊：[www.excelcentre.net/manager2.0](http://www.excelcentre.net/manager2.0)

2. **超聽學 Listenology**：人皆能聽，但不是都懂聆聽；若能真的聽，你將學得更快。懂聽，自然遠較別人獲取更多資訊、知識，你便能於任何領域及專業中，脫穎而出。你能成為一個更勝任的管理人員、輔導者、治療師、教練、輔引師，又或輕易轉化自己為一個更稱職的父母、子女、朋友。

全新資訊與技術，小弟從未公開！

課程更多資訊：[www.vakology.com/listen](http://www.vakology.com/listen)

3. **超生學 Live Beyond Death**：人如何能延年益壽？我們會以科學的角度觀之；更重要的是，人生存，不是為了『等死』，也不是為了『等上天堂』；人生在世，肯定有更重要的事，等著你去完成，沒有**精力充沛**，而且**強健的身心**，那又如何能夠做到呢？

這個全新課程，就是針對這個問題！

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

4. **轉載文章**：『先人為主』一詞，最早出現於漢書中，距今已二千年，但是，我們在這方面，似乎沒有什麼進步，還是繼續的先人為主！本期轉載文章**月暈效應**說的正是這個現實。

Keith

**Explore, Exceed & Excel**

## **II. Monthly Cut & Paste: 月暈效應**

作者: 不詳

被狗吠的人，不一定是賊；  
留長鬍子，也不一定是藝術家。

但有了「偏」見，就會把「人」看「扁」了？

也許你也聽過這則故事..

有兩個女人，坐在同一張桌子喝飲料。

其中一個，把雨傘靠在桌邊，

另一個在喝完飲料時，迷迷糊糊的，順手拿起雨傘就走。

雨傘的主人大聲叫說：「喂！妳拿了我的雨傘。」

前面那個女人一臉尷尬，紅著臉向對方道歉，

說是忘了自己沒帶傘，一時誤拿。

這件事，讓她想起需要買把雨傘，順便也買一把給孩子，

於是她便去買了兩把。回家的路上，  
她正巧又跟那位之前被她誤拿雨傘的女人坐在同一輛公車上。  
那女人注視著那兩把雨傘，說：「我看妳今天的成績還不錯嘛！」

人們在判斷別人時常有一種傾向  
就是把人概分為「好的」或「不好的」兩部分。

當一個人留給人的印象是「好的」時，  
人們就會把他的言行舉止用「好的」角度去解釋，  
反之，如果一個人被歸於「不好的」的印象時，  
那麼，一切「不好的」看法都會加在他的身上。

這種現象稱之為「月暈效應」。

意即當人們看到月亮的同時，  
周邊的光環也會被注意到  
當一個人的「印象確立」之後，  
人們就會自動「印象概推」(Halo Effect)將第一印象的認知  
與對方的言行聯想在一起。

幾乎每一分鐘、每一件事，我們都依憑著過去所得的知識、  
經驗在作判斷。

比方，我們常聽說(或認為)：

- 「生意人都很狡猾」、
- 「女人都是爛駕駛」、
- 「男人都很不衛生」、
- 「猶太人都很吝嗇」、
- 「美國人都很浪漫」……等等。

此後我們心中就會建立一套刻板的印象，  
並用這個「成見」去解釋或評斷周遭的人事物。

有一則故事，大意是這樣的：

有一位先生初到美國不久，某個早上到公園散步，  
看到一些白人坐在草坪上聊天、曬太陽，

他心想：「美國人生活真是悠閒，有錢又懂得享受生活。」

走了不久，又看到有幾個黑人也悠閒地坐在草坪的另一邊，這位先生不禁想到，「唉！黑人失業的問題還真是嚴重，這些人大概都在領社會救濟金過生活。」

哈茲立特有句話：「偏見是無知的孩子。」

說得一點都不錯，  
「人」「扁」為偏，  
人一旦有了偏見，  
就會把「人」看「扁」、看「偏」了。  
大多數的人並不了解你，你也不完全了解這些人，  
既然如此，我們就不該輕易地去論斷他人，  
當然也不必在意別人的論斷。

因為，每個人都可能扣錯第一顆釘子。

不是嗎？

### III. 我的觀點: 精力爆滿十法 Part 1: 鎂滿精神

可能不少人早已習慣沒有什麼精力地生活，但那還算是活嗎？

很多人停滯不前，不是技不如人，不是懶惰散渙，可能只是沒有精力而矣。

也有不少人了無生趣，不是害了什麼抑鬱症，不是患上什麼情緒病，只是沒有精力而矣。

慢性的精力低落，大家可能毫不察覺，還以為自己衰老提早來臨！

小弟沒有什麼過人之處，但向以精力充沛見稱，決定開這一個新的短文系列，和大家一同研究一下，如何能令自己精力爆滿！

第一項想與大家分享的，也是小弟最為喜歡的，也是小弟認為至為重要的。

你每天吸收了多少『鎂』呢？

女性成人每天需要約 300mg，男性則約 350mg，身體超過 300 項功能倚靠鎂，其中更包括產生能量的人體化學反應。

缺乏鎂令心臟跳動更快、肺部呼吸更速，才能產生足夠的精力，結果身體消耗更多，得不償失！

不用那麼快便去購買什麼補充劑來增加鎂的吸收，各式**果仁與魚類**，正是鎂的最佳來源，既美味，又有益。

小弟喜歡零食，差不多每天也吃果仁，現在正打開一包杏仁呢！

P.S. 本文章系列，**絕非正規醫學建議**，是否實施，敬請自行判斷！

#### IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 有關聆聽一二

誰人不懂聽？**聽是不用懂的**，除非你不幸失聰，否則『聽』是自然發生的，但『聆聽』卻不然！

在德國，**學生**被要求於課堂在必須**留心聆聽**，並且學習聆聽，平均 67% 的上課時間，用於聆聽老師或同學的說話；美國學生，卻只有約 24% 時間在聆聽；國際考試的成績，德國學生遠超美國，香港的呢？

根據 2006 年 Janusik 的研究，我們平均每天用了 **5.8 小時**去『聽』，扣除睡覺的八小時，若我們只是『聽』而不『聆』，豈非每天白白花掉了一生中的 **36%** 時間！

Clark 於 1989 年發現，**自信的人**比沒自信的人聆聽得更多，究竟是有自信所以聽得更多，還是聽得更多、懂得更多令人自信呢？

Clark 同時發現，**願意去與人溝通的人**，聆聽的能力更高，害怕溝通的人，聽得更少。

商界精英們均認為『聆聽』是最重要的專業技術，但僅得 1.5% 的商業研究文章，能與『聆聽』拉上丁點關係，結果就是大家也認為重要，卻大家也不懂去聽！

教育研究學者普遍認為『聆聽』是學習的最關鍵技能，但各大中小學，卻幾乎找不到任何學習聆聽的課程，豈非矛盾？

2003 年 Cooper 研究所得，一般人均能認出差勁的聆聽者，卻未能察覺優秀的聆聽者，皆因大眾對優秀聆聽技術，一知半解！

Arnold 於 1995 發現，我們評估別人的溝通能力，三分之一的比重，置於對方是否聆聽你的說話。

Haas 的研究指出，工作表現直接與聆聽能力水平成正比，亦即是聆聽能力越高，表現越好，反之亦然。

究竟超強的聆聽能力可否學會？下回再續。

本文原刊登於：[www.keithto.ws](http://www.keithto.ws) 2013 年 5 月

Keith  
Explore, Exceed & Excel