

Excel Your Life Newsletter: Aug 31 2012

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/excel08-12.pdf 下載

目錄：

I. From the edesk of Keith To

II. Monthly Cut & Paste: 有一種愛叫殘酷

III. 我的觀點: 你在用你的最佳聲線嗎？

IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 什麼人不適合運用教練？

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. **2.0**：最難解決的難題，是來自過時的看法，因為根本不覺自己的看法已經過時，結果就是繼續以錯誤的看法，來尋找難題起因與解決，又焉能有用呢？

當你仍舊運用過時的看法時，因而產生的盲點，不會只是一個，只是大量，皆因凡不與現時看法相容的，也不會看到！

隨著時間改變，我們需要更多的新一頁，當 1.1、1.2、乃至 1.99 等Updates，也不能解決問題時，我們要的是，狠狠的一個新Version – **2.0**。

2. **即將開課**：[NLP身心健康卓越](#)：這是一個關於**健康 2.0**的課程，也就是人應該如何更新對健康的觀念；**健康 0.0**，健康就是**身體健康**；**健康 1.0**，健康就是**身心健康**；健

康 2.0，健康就是心身健康。

心身健康？想法影響身體背後的運作，身體背後的運作，影響身體表面的運作。

本課程即將於 9 月 15 日開課，更多詳情：

www.ExcelCentre.net/health。

3. 一個可能只辦一次的課程：[Vocalability 用聲學](#)：用聲學不是聲學，不是教你運氣、運聲、發音，只是讓你盡用自己的聲音。你只需兩個小時，只是兩個小時，無需漫長的學習，反覆的鍛練，完成課程後，你即時能看到聽到，自己的音質改進後的明顯分別。

如果你於 9 月 1 日底以前電郵報名，你可獲得超過 20% 的學費優惠！

更多詳情：www.ExcelCentre.net/voice。

4. 免費課程：[Evolve-21](#)：6 小時的課程，我們研究的是那些能影響我們一生的負面情緒，你會學到的是掌控這些情緒的情緒邏輯。

但這個免費課程，只限只限小弟的[身心語言程序學執行師課程](#)或[註冊企業教練](#)同學免費報讀。本屆的同學，無需報名，直接前來上課即可，過去各屆的畢業同學，請電郵 evolve21@excelcentre.net 報名，電郵標題請註明『Evolve-21』。

5. 今期的轉載文章—[有一種愛叫殘酷](#)，談愛談得連小弟也覺有點肉麻，那麼為何仍要轉載呢？因為她最後的那兩句。

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 有一種愛叫殘酷

男人對女人一直很好，呵護有加，只要他在家就不讓她做一點家務。

買菜，做飯，洗衣，拖地，洗碗等等，他都會做得又快又好，

女人喜歡什麼東西，不用撒嬌耍賴，他總會當成禮物買回來。

用他自己的話說，女人是用來疼愛的。

女人柔美嫵媚，她的幸福全寫在臉上，甜美的，充滿陽光般的燦爛。

她一直以為，日子就可以這樣，

天有不測風雲。

一天，她在電腦前加了一夜的班，

早晨站起來時，忽然天旋地轉，一瞬間的黑暗將她徹底擊倒。

當她醒來時，已經在醫院的病床上，男人正紅著眼圈守在她身旁，

她的眼淚當時就下來了，伸手摸他的臉，猛然，她的心僵住了，

這一刻的冰冷竟然比暈倒時的黑暗更讓她心驚.....

她的右臂竟然根本無法動彈！

她吸入的一口氣就那樣悶在了喉嚨

她瞪著疑惑而驚恐的眼又試一下自己的右腿，

同樣的麻木，毫無知覺，

她的右半身，已經不屬於她了。

腦溢血，常年的伏案與過度勞累讓她付出了代價，
一直以為這是老年病，總要七老八十才有可能會得，

而她才剛剛三十九歲啊！

她徹底失態了，歇斯底里，哭得天昏地暗，以後可怎麼辦
呢？

從此成了一個廢人了，不能工作，不能持家，

不能再帶心愛的女兒去公園，不能再挽著他的胳膊散步，

終生都要躺在床上了，要躺多久？十年？二十年？

她無法想像，她無法忍受，她所有的幸福就這麼灰飛煙滅
了。

男人不停地鼓勵她，醫院也開始給她做康復治療。

四十天過去了，兩個月過去了，終於有些好轉，

她的手和腳有了些知覺，可以做些簡單的活動，

但是好轉卻始終停留在這裡，任他怎麼努力給她做按摩也
沒有起色。

她無法自己去洗手間，沒有人攙扶著，她什麼也做不了。

她再次陷入崩潰，自己不可能回到健康的狀態了，

這，已經是恢復的極限。

就在這時，她明顯感到了男人的變化。

以前不等她口渴，男人便會拿了吸管遞到她嘴邊，

她想吃什麼，只要眼光看到床頭櫃，男人便會問：「是蘋果？我幫你削皮。」

她到洗手間， 他會像抱當年那個小女生一樣抱著過去。

而現在，男人陪護她的時候，更多時間是在看自己的專業書，

或者到走廊和其他病人家屬聊天，間或看她一眼而已。

尤其是這次更加過分，已經晚上七點了，他還沒有像平時那樣送飯過來。

她已經很餓了，肚子咕咕叫了半天，床頭櫃上有同事看她時送的糕點，

她想自己伸過手去，可努力了半天，手還是僵在半空。

她忽然想到一個重大問題：「男人，還會留在她身邊嗎？」

四個月了，哪個男人熬過如此的一百二十天？

自己這半殘的身體還有哪點值得他留戀？

四十二歲的男人，正是如日中天的時候，

誰會把大好時光浪費在一個纏綿病榻的女人身上？」

男人來了，帶了一大盒剛出鍋的排骨湯，

她猛一揮手，那鮮嫩的排骨便落了一地，湯汁灑了男人一身。

男人沒有像平時那樣安慰她，反而皺眉說了一句：「妳愛吃不吃！」

她被噎住，差點喘不過氣來。

過了一會，她想去洗手間，賭氣不叫他，

左手撐著床向旁邊蹭，然後再用左手扳起自己的右腿放到地下，

鼓足了勁兒試著要站起來，卻終於沒成功。

男人斜著眼睛裝作沒看見，仍舊忙著用手機發短信。

女人的血在那一刻涌向頭頂，她，不再是他眼中的珍寶！

她狠狠用手撐住床頭櫃，搖搖晃晃站起來，男人這時才趕過來扶住她，

遞上手杖，她甩手甩開他，把手杖緊緊握在手裡

現在，這個沒有知覺的木頭，才是她的真正依靠。

在洗手間裡她看到自己蓬頭垢面，哪還有當初的美麗與嬌媚？

男人越來越過分了，扶她在走廊的時候，總是粗聲大氣地吼她：

「妳倒是自己拿著外衣啊！就不能再走快一步？自己走，老扯著我幹什麼？

妳不是要上廁所嗎？再不走快點尿了褲子我可不給妳洗……」

當著走廊的人來人往，女人低下頭一聲不吭，機械地挪動自己的腳，

從小到大，她何時被別人如此呵斥過？

自從嫁與他，哪一天他不是輕言慢語百般呵護嬌寵？

什麼一夜夫妻百日恩，什麼柔情蜜意山盟海誓，什麼永生永世不離不棄，

全是鬼話！男人越來越明顯的漠不關心，讓女人徹底失去了依賴。

雖然她看起來柔弱，骨子裡卻是堅韌的，

所有的冷落與白眼，都成了她努力鍛鍊的動力，

你不是不按時給我送飯嗎？我自己吃上回剩下的。

你不是不給我換衣服嗎？我自己花一個小時解開衣釦，再花一個小時脫下。

你不是不扶我散步嗎？有這根拐杖就行！

不知流了多少汗，咽了多少淚，康復竟然又重新開始了，

這次的康復不再是被動的，而是主動的，

女人被傷害的自尊成了一座噴發的火山，她自己都感覺到自己的進步，

手越來越靈活了，腿也漸漸有力了，她的眼裡跳動著希望的火花。

日子如流水般過去，她對男人一次一次的遲到與漠視變得無謂，

積聚起所有的潛能與毅力，來康復自己，等待著出院，

也等待著男人對她說出那兩個字：離婚。

連醫生都很難相信她竟然可以恢復得這麼好，

除了右腿還有些僵硬，其他地方幾乎都和正常人一樣了。

醫生笑著說她創造了一個奇跡，女人也含著淚笑，卻笑得有些蒼涼。

男人來接她出院了，兩個人在路上都很沉默。

她仍舊固執地不讓男人攙扶，眼看快到家了，她的心快跳出了胸膛，

以後，這裡，還是她的家嗎？

男人開門的時候，她定定地看著男人微低的頭，

他的腦後竟然有隱約的白髮了。

是否，男人就將和她攤牌？

她閉上眼，深吸一口氣，忍住即將崩落的眼淚。

「丫頭，睜開眼看看。」是男人溫存的聲音。

女人疑惑地睜開眼，呼吸再一次被悶在喉嚨.....

家裡灑滿了玫瑰花瓣！

餐廳，桌上已經擺好了飯菜，全是她最愛吃的。

她苦笑：「怎麼？最後一次浪漫晚餐？」

男人定定地看著她，忽然淚流滿面：

「丫頭，我的傻丫頭，妳知不知道我等妳站起來等得好辛苦？

妳知不知道看妳受苦我有多難過？

妳知不知道我硬著心腸吼妳罵妳時有多痛苦？

可如果不這樣，妳就會一直依賴我，永遠也沒辦法再站起來了。」

第二年開春的時候，女人已經可以重新工作了。

看上去，她比大病之前略顯老了一些，但臉上的燦爛卻沒變。

因為，這個男人讓她明白：

「不要懷疑真愛，有時候，有一種愛叫殘酷。」

父母對孩子也一樣…

訓練孩子的獨立也是需要一些殘酷…

III. 我的觀點: 你在用你的最佳聲線嗎?

任何人也是溝通者，任何人也必須成為一個優秀的溝通者，如果你想獲得更大的成就。

作為溝通者，**你的聲音**是你的最大工具。

你的聲音，正是你與你的聽眾的**基本聯繫**；但不幸地，大多數人，可能包括你在內，也並非在運用自己最佳的聲線。

不是硬要自己的聲線變成最好，那太需時間、太需鍛練了，我們又不是職業歌唱家或演說家，我們只需運用自己**本身已有的**最佳聲線，已經能令人、令自己眼/耳前一亮了。

運用自己的最佳聲線，不是叫你說話抑揚頓挫，也跟發音正確與否無關；君不見很多出色的溝通者，也沒有什麼高低抑揚，也不見得他們每個字發音也正確無誤。

最佳聲線，是關於你的聲音質素。

你的說話內容，只是間接反映你這個人的特質，但你的聲音質素，卻直接表露你的為人；從容自然的聲音，向他人投射著你的自信、你的教養、你的風度、你的文化、你的權威。

人花了太多時間忙於研究應說什麼，卻忘記了說話內容的**唯一載體**—你的聲線；你的聲線，決定你能否得到晉升、取得生意、獲得尊重。

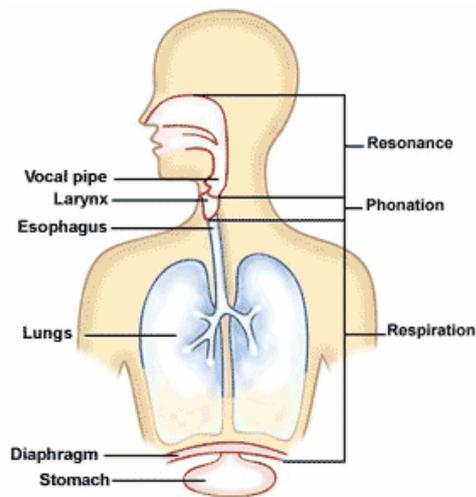
所謂你的最佳聲線，其實只是你的**自然聲線**，但千萬別太快高興，因為大部份人也不是以自然聲線示人，皆因他們早以習慣以不自然的方法發聲！

抑揚頓挫，只是矯揉造作，刻意壓低聲線以強化權威，更是裝模作樣，虛張聲勢，兩者也不是自然。

要掌握自然聲線，就要先理解人體發聲原理。

當你呼氣時，橫隔膜放鬆，胸腔收縮，把空氣從肺部推出

，經過你的聲帶，產生振動，繼而發出聲音。



要自然發聲，就是要讓聲音自然發出，任何的干預，便影響著你的音質。沒有干預，你的聲音便回復自然，也就是你的最佳聲線。

IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 什麼人不適合運用教練?

是否教練適合用來幫助任何人呢？

當然不是！如果可以選擇，我還是會選擇其他方式！

不可能吧？你在過去多年來，不是不斷地推廣教練學問嗎？

世事是很公平的，教練確能帶來不少好處，但她也需要更長時間來進行，而且也不是任何人也適合，別忘記，教練是靠對方自行思維來達成的！

什麼人不適合使用教練呢？

沒有準備 (Ready)、沒有能力 (Able) 或是沒有意願 (Willing) 的人，即是沒有時間或是覺得不是適合時間來自行思維的、沒有能力來自行思維的及沒有意願自行思維的

，均也不適合運用教練方法。

但是某人可能只是某一課題沒有準備、沒有能力或是沒有意願，並不代表其他課題也是一樣；對某一課題最為**膠著的 (Stuck)**，也就是最易沒有準備、沒有能力或是沒有意願去自行思維的人。

他們需要更多的**指引**來達致脫困 (**Unstuck**)！但不幸的是，不少教練遇到上述情況時，他們隨即提供更多的**指引**，但他們卻未察覺到，他們在做的，已經不是**教練**了。

當我用盡了各種方法來教練，但仍未能協助他人時，我會自動投案，告訴他們我未能成功協助他們，並建議對方或可考慮另找別人，或使用其他方式來解決目前的情況。

某人並不適合使用教練時，我們還有什麼選擇？你大可考慮運用**引導 (guiding)**、**領導 (leading)** 或是**指導 (instructing)** 來協助。

本文原刊登於：www.keithto.ws 2010 年

Keith
Explore, Exceed & Excel