

Excel Your Life Newsletter: Aug 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/excel08-13.pdf> 下載

目錄：

- I. From the edesk of Keith To
- II. Monthly Cut & Paste: 沉默也是一種聲音
- III. 我的觀點: 物以類聚不是因！
- IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 大腦過份活躍徵候

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. 未來年度 課程列表：小弟課程，向以『年』來作為舉辦頻率的單位，常收到同學詢問：究竟某某課程，會於那一年有機會再辦呢？

為減少大家的麻煩，小弟把部份有機會再辦的課程，列表於小弟網頁內，給大家參考，網址：www.excelcentre.net/yearsplan。

2. 神經心智學 Neuro-Mentology：這是小弟一個停辦了七年，再次舉辦一次的課程。小弟從現今最新的腦神經科學 Neuro-Science 研究結果中，為你建立了一套你的個人發展技術，你將能通過這些吻合你的大腦運作的方法，來提昇改進自己。

同時，你更能因此增進你對自己具有切身關係的腦神經科學的專門知識。過去 12 年，我共閱讀超過 6,000 頁腦神經科學的研究報告，並從中體會它們如何能幫助改進自己的思維。

課程即將於九月開課，凡於 **9 月 6 日前**報名的同學，可獲**特惠學費優惠**。

課程更多資訊：www.NeuroMentology.com

3. **自我催眠導師課程 Self-Hypnosis Instructor Program**：這個課程，已是第二次舉辦，但上次舉辦，已是十年前！下次再度舉辦，亦有可能又是另一個十年！

在課程中，你除了會重溫自我催眠的技術，以及學會如何教授他人自我催眠外，還會進一步掌握更多自我催眠的知識、原理、及額外的技術，以確保你能完全深入瞭解自我催眠，更能解答同學們的發問，成為一個真正出色的自我催眠學導師。

課程更多資訊：www.excelcentre.net/ship

4. **轉載文章**：本期轉載文章**沉默也是一種聲音**，本應於**超聽學**課程推出前刊登才對，因為她是一篇有關聆聽的文章。不論你有沒有報讀**超聽學**課程，這篇文章也很值得閱讀。

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 沉默也是一種聲音

作者: 不詳

寫過《孤星淚》、《悲慘世界》等不朽著作的法國文豪雨果，並沒有受過太多教育，他從十四歲開始寫詩、十五歲立志創作，到了二十一歲時，已成為家喻戶曉的名作家。

他的作品每本都暢銷，幾乎是早晨才剛剛上市，到了下午就被讀者搶光了。

相傳，他也是一個深暗沉默藝術的人。

嘔心瀝血寫出的《悲慘世界》，出版時雖然蒙受托爾斯泰公開讚揚，雨果還是相當掛心，便拍了一封電報到出版社，沒講任何話，內容只有一個:「？」

不久他便接到出版社的答覆，妙的是，電報上也只出現一個:「！」

「？」的意思是：這本書銷售情況如何？

「！」的意思是：賣得很好!

一來一往，彼此心照不宣，文字語言對他們來說，實在是多餘。

大學時代的一個仲夏夜晚，我與一群詩社朋友，在山谷的小溪畔觀賞星空，幾個人坐在屋中沏茶閒聊、幾個人倚靠在陽台欄杆上說悄悄話，螢火蟲像清冷的繁星，散步在溪畔的芒草叢間。大夥的興緻很好，一直在溪畔待到凌晨；身旁的朋友突然沉默半晌，凝視我說:「謝謝你聽我嘮叨這麼久! 我覺得...你是一個很懂得聽人說話的人。」

「可是，我什麼也沒也沒做啊！」我納悶想著。

畢業之後，在社會工作越久接觸的人越複雜，願意傾聽你說話的人，卻越來越稀寥，哪怕是短短的三分鐘都好。

原來，人之所以孤獨，是找不到傾訴的對象。

換句話說，如果每個人每天挪出三到五分鐘，安靜聆聽他人傾吐，你與對方都不再孤獨，在這心靈交會的三到五分鐘裡面。

仔細聽啊！沉默也是一種聲音，一種像夏夜流螢的清幽聲音，發出光芒，卻不會灼傷別人。

III. 我的觀點: 物以類聚不是因！

當你看到別人被踩到腳指頭時，你心中也覺疼痛；看見別人在吃酸梅，自己口中也覺酸酸的；跟他人初次見面，對方向你伸出手，你也自動地伸出手與他相握；遠處見到朋友，朋友跟你揮手，你下意識地也在揮動手掌回應。

這些事情，縱使每天也在發生，但不是依然十分神奇嗎？為何我們會有如此反應呢？

十數年前，大多數腦神經學家及心理學家，均認為這種反應，是來自快速的推理，亦即是在我們大腦內，有著某些複雜的認知裝置，經過分析感官傳入的訊息，對比儲存在腦中的類似經驗後，讓我們作出反應。

直到十多年前，意大利的科學家，才在大腦中發現了一批**另類的腦細胞**；當觀看別人進行某些舉動時，這些另類腦細胞便會快速活躍起

來，讓觀看者在腦中直接反映出他人的行為，故此科學家稱之為『鏡像神經元』（Mirror Neuron）。

『鏡像神經元』令我們在看到別人進行某些動作時，可以想都不用想，就能夠心領神會。但是『鏡像神經元』既能為我們帶來便利，也為我們引致難題！

『鏡像神經元』的模仿功能，令我們很容易便能做出，與我們經常一起的朋友的習慣行為，而且更能對他們的慣常想法感同身受，結果，我們越來越像與我們接近的人。

物以類聚不是原因，而是結果！

不經意之間，我們便把別人的壞習慣、壞想法也收歸己用，到時便恨錯難返了！

提昇自己最快最易的方法，就是與比自己更優秀的人常在一起，『鏡像神經元』便在我們毫不察覺之下，助我們默默地改造自己。

想更掌握如何以『腦神經科學』的研究發現，助己助人？神經心智學課程：www.NeuroMentalogy.com

IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 大腦過份活躍徵候

有否發覺自己好像有很多事情要做，但卻不知道這一刻該做什麼？又有否發覺自己不斷的左做做，右做做，最後什麼也做不成？你又有沒有經常忘記自己剛才正在做什麼，又或轉眼已把打算要做的事情，忘得一乾二淨？

放心，你可能不是患上了腦退化症，而只是**大腦過份活躍**而矣。

今天社會，不少人太想**一心多用**，又有些人**過份沉溺**於各種科技玩意，慢慢我們便促使**大腦過份活躍**於『什麼也沒有』(Nothing) 中，等於攪拌機不斷在攪動，但其中卻是沒有什麼也沒有。

長此下去，只會令我們更無法集中、更思緒空白、更常犯錯、更混亂！

要解決，就必須令**大腦靜**下來開始。

每當你察覺到自己有著上述的情況時，**合上眼，慢慢呼吸**，直至平靜下來，再慢慢想一想下一步應做什麼；這個方法相當有效，皆因『合眼』能降低**大腦皮層**的活動，而『慢慢呼吸』能舒緩**交感神經**，進一步令**大腦活動減慢**。

『合上眼，慢慢呼吸』這個程序，每天也做上幾次，慢慢地，你將能取回**大腦的控制權**。

想更掌握如何以『**腦神經科學**』的研究發現，助己助人？**神經心智學**課程：www.NeuroMentalolgy.com

本文原刊登於：www.keithto.ws 2013年8月

Keith

Explore, Exceed & Excel