

Excel Your Life Newsletter: Sep 24 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/excel09-13.pdf> 下載

目錄：

- I. From the edesk of Keith To
- II. Monthly Cut & Paste: 我們不是因為年老而停止玩樂，我們是因停止玩樂才會變老
- III. 我的觀點: 不老！
- IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 心智描繪學，真的有效嗎？

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. 心智描繪學 Mind Drawing：又是一年一度的心智描繪學課程出場時間了，一個精簡的技術，同時增長你及你的家人的創意能力、聚焦能力，更能平衡情緒，冷靜面對人生。

由於課程涉及繪畫，所需空間大增，故名額絕對有限，垂注。

更多課程資訊：www.MindalaDrawing.com

2. 專業教練學基礎技行證書課程 Coaching Excellence：第十二年

度的專業教練課程，一個不斷更新、不斷自我提昇的課程；如果你打算只報讀一個教練課程，這將是你的最佳選擇，因為她是一個投資最少，收穫最多的教練課程。

課程更多資訊：www.coachingexcel.com

3. **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。

4. **轉載文章**：小弟常在課堂中說到：人的一生，通常不會因做過的事後悔，卻會為未曾去做的事而遺憾；本期轉載文章提醒我們：趁還有機會，不要為自己增添遺憾！

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 我們不是因為年老而停止玩樂，我們是因停止玩樂才會變老

作者: 不詳

開學第一天，教授自我介紹後，要每位同學主動去結交一位新朋友。當我站起來環視四週時，有人輕輕拍我的肩膀。

我轉過頭，看見一位滿臉縐紋，個子矮小的老婦人對著我微笑，那笑容光亮璀璨。

她說：「嗨！帥哥，我叫蘿絲，今年 87 歲。我可以抱你一下嗎？」

我笑起來，熱切的答道：「當然可以」，她果真緊緊地將我抱個滿懷。

我開玩笑的問她：「你年紀這麼小，怎麼就來上大學了？」

她也調皮的回答道：「我準備來這釣個金龜婿，生幾個孩子，

然後退休去雲遊四海。」

「此話當真？」我明知故問。

我很好奇，到底是何動機，促使她年屆古稀，還來上大學。

她告訴我說：「我一直夢想要受大學教育，如今終於得償宿願。」

下課後，我們散步到學生聯合大樓，兩人分享了巧克力奶昔。

從此我們成了摯友。往後三個月的每一天，我們總是一起離開教室，天南地北的聊個沒完。

她像一部「時光機器」，將智慧和經驗與我分享，而我總是聽得津津有味。一學年下來，蘿絲成了學校鼎鼎大名的人物。

不論走到那裡，她總能輕易的結交到新朋友。她經常打扮得漂漂亮亮的，陶醉在同學們對她的關注之中。

學期結束時，蘿絲應邀到我們為足球隊舉辦的晚宴中演講。我永難忘懷當晚她賜予我們的珍貴禮物。

主持人介紹她給聽眾之後，她碎步走向講台，正當要開始演講時，她手中的講稿不慎掉落地上。

有幾秒鐘時間她顯得有點懊惱和靦腆，不過立刻就幽默的對著麥克風淡淡的說：

「抱歉，我最近老喜歡掉東西，剛剛我本想喝杯啤酒壯膽，卻喝了威士忌，沒想到那玩意兒簡直要我的命。看來我是記不得事先準備的東西了，那我就講最熟悉的事情吧。」

在大家的笑聲中，她清了一下喉嚨，然後開始說：

「我們不是因為年老而停止玩樂，我們是因停止玩樂才會變老。

只有一種秘訣能使人青春永駐，快樂成功。

就是你們必須經常笑口常開，幽默風趣；

你們必須時時懷抱夢想。

當你們失去夢想時，你們就形同死亡。

我們的週圍有許多人像似行屍走肉，卻不自覺。

變老和長大之間有很大的差別。

任何人都會變老，但不一定每個人都會長大。

長大的意思是，你必須不斷在蛻變中找尋成長的機會而善加利用。

要活得無怨無悔：上了年紀的人，通常不會因做過的事後悔；

卻常因在年輕時，未曾去做自己想做的事而遺憾。

只有心懷悔恨的人，會恐懼死亡。」

那年底，蘿絲終於完成她的大學學業。

畢業後一星期，她在睡夢中安祥去逝。

超過 2 千名同學參加她的葬禮。

我們聚在一起，向這位以身教教導我們：

只要下定決心，不管年紀多大都可以實現夢想...的偉大女性致敬。

人的一生： 通常不會因做過的事後悔，卻因未曾去做自己想做的事而遺憾...

III. 我的觀點: 不老！

人不能不死，但可延遲衰老。

『人老心不老』基本上是錯誤的！

『心不老』，人自然不老！

腦老了，人當然快老。

要腦不老，不斷接觸新事物、不斷吸收新資訊、不斷思考新課題，當然還有不斷學習新技能。

這說來容易，人老了，就是不願接受新物事，老是想著舊朋友、舊事物、舊時代，想不老也難！

P.S. 真的想延緩衰老：[歲月逆轉學](#)—2014 年重點課程。

IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 心智描繪學，是否真的有效？

[心智描繪學](#)是小弟於 2011 年引進的，其原理是通過繪劃特殊的圖案組合，來達致高度的心智聚焦。

這樣便能做到一舉兩得，既可創作藝術作品，增加自家的藝術水平，更可帶來身心健康的好處。

有同學問過小弟：為何要使用特殊的圖案呢？莫非那些圖案，有著特別功效？非也。

特殊圖案，只因讓人更易掌握，要全沒繪畫經驗訓練的朋友，三數小時便可開始創作，難矣！硬要朋友自行創作，結果是想不通、畫不下去居多，那又如何能短時間內身心聚焦，為自己帶來心智與身體的好處呢？

那豈不是原創藝術？非也。

可運用的特殊圖案千百數，其組合更是成千上萬，數之不盡，結果是

每人每次的作品，皆是獨一無二，比原創更原創。

但我所提出的身心功效，只是依據『人在高度聚焦時能帶來身心效用』這個原理，推想出來而矣，有否證據？

只花了你四小時學習，便能著手創作，出來的作品，絕對能媲美專業畫家，你還想怎樣？就算真的不能達致身心好處，問問學過的同學，繪畫時那種心緒寧靜的感覺，是令人如何舒暢？

最近(2012年) 美國聖約瑟學院對這種繪畫技術進行研究，初步發現一小時的學習，加上十分鐘的練習，其效果等若 16 小時的 **Mindfulness Training (靜觀訓練)**，而且對身心均能有效率地帶來好處，諸如舒緩焦慮、抑鬱、壓力、慢性疼痛、高血壓、失眠等等症狀，亦有助提昇**大腦**及**免疫系統**的功能。

雖然這只是初步的研究結果，但至少能給予我們修習這種技能的朋友，多一點支持。

心智描繪學課程：www.MindalaDrawing.com

本文原刊登於：www.keithto.ws 2012年6月

Keith

Explore, Exceed & Excel