

Excel Your Life Newsletter: Oct 30 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/excel10-13.pdf> 下載

目錄：

- I. From the edesk of Keith To
- II. Monthly Cut & Paste: 幸福因為要求不高
- III. 我的觀點: 唔知㗎！
- IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 有效的意見

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. **香港什麼時候變成這樣**：前天剛剛放假，遂到超市購物，離開時，背後被一購物車狠狠撞了一記，與此同時，背後響起了人聲：『唔關我事架，唔係我推架！』，回頭一看，只見一名超市員工，正在整理購物車！

只是普通意外一宗，小弟從未想過要追究責任，但聽罷那位朋友的自保宣言，只想慨嘆：**香港什麼時候變成這樣？**

自保沒有問題，人之常情也，但身在那個崗位，有著那個崗位的首要任務，那個任務完成後，才是自保；不顧自己位置的任務，就是小弟常說的『唔知㗎』了。

真難想像，如果今天沙士重臨，後果會是如何？

2. **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，四小時內，讓你掌握一種新穎藝術；日常運用，除了能增進你及你的家人朋友的藝術修養，而且更能提升你的身心健康、創新、聚焦、組織能力。

她不只是一個繪畫課程，更是一個思維課程。她不只是一個成人課程，更是一個老中青少咸宜、一家大小共聚的親子課程。

開課日期：Nov 29 2013

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**：以發問來讓人自行思想，而非強行灌輸的技術；真正的助人自助，授人以漁，而非授人以魚！

這個課程是大中華區首個全中文教授，切合華人需要的專業教練證書課程，課程過去 12 年已舉辦了 14 屆，經歷十二個年頭，過去多年已不斷增加培訓內容，每年我們也會作出更新，更多資訊、更多技術！我們是第一個團體首先將教練這門新興專業引入香港，這肯定是一個你付出最少，收穫最多的專業教練課程！。

開課日期：Nov 14 2013

課程更多資訊：www.coachingexcel.com

3. **偽外向優勢學 Extrovert Advantages**：這是一個外向主導的世

界，外向者搶奪了大部份的機會，內向者縱使有心有腦有力，卻好像永遠慢人一拍；可惜不少香港人均為內向者，硬要自己外向，結果是身心俱疲。

本課程要傳授的，就是如何輕鬆地成為一個**偽外向者**，不用改變自己的原有性格，但能取回作為外向者的優勢。

開課日期：Nov 22 2013

課程更多資訊：www.excelcentre.net/extrovert

4. **轉載文章**：『幸福因為要求不高』，聽起來好像很消極，其實智慧非常！文章中雖然談的是婚姻的幸福，但卻能放諸四海，要求低一點，快樂多一點；智慧或愚笨，只在那些要高一點，那些能低一點。

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 幸福因為要求不高

作者: 不詳

很早以前就聽過人家說：不幸福婚姻有很多種，幸福的婚姻只有一種。哪一種？是積極的「互敬互愛」或消極的「互相容忍」，這些老生常談嗎？這些形容顯然都不是那麼強而有力，每種形容也不能放諸四海皆準的來描述那幸福婚姻的理由。

最近，我的一位女友提供了一個比較具有說服力的說法。她是一位未滿三十歲的美麗女子，在事業上相當有成就，已是某家公關公司的高

級主管。最令人驚訝的是，她結婚已近七年，個性仍然像陽光一般，她從不刻意做公關，所以只要有她在，大家都很自在。

一群女人問她，妳認為幸福婚姻的理由何在？她自有見地：「我跟妳們不一樣，我對婚姻要求不高，我找的男人，對我也要求不高，所以到現在，我還能說，結婚真好！」她的一番話，使我恍然大悟：幸福婚姻的理由，難道不是「要求不高」嗎？

從前的夫妻，容易天長地久，其中歡歡喜喜到白頭的當然與社會風氣淳樸有關，但與「要求不高」更有關。女人嫁出去像抽獎，抽中了一個還實用的便得感激，虔誠做牽手，「遇上了就是了」——我祖母常常這麼這麼形容她的婚姻。

她那一代的女人，對男人要求確實不高，不嫖不賭、拿錢養家，就是大好男人；那一代的男人，對牽手的要求，何嘗不也是媒人說品貌端莊就是了，能煮菜養兒育女就好（雖然，整體說來，過去的男人對女人的要求，還是比女人對男人的要求高）。

現在的女人，知識水準及經濟能力日漸提昇，怎能要求不高？沒有一個女人會再認為，不嫖不賭、拿錢養家就是好丈夫。女人對身高、面貌、職業、品味、個性、藝術素養、家庭狀況、財產、金錢觀，乃至男人所開的車的牌子，以及他會不會洗碗，要求都很高。

雖然幸福是因為「要求不高」，但我們並不能要現代女子開倒車，隨隨便便把自己送出門。女人已與時代一同進步，即使我們可以開玩笑說，隨便啦，沒關係，是男的就是可以，但事實上，各種條件早已預先輸進自己的腦海裡。一個「值得」愛的人，不可能和我們的要求相距太遠，但愛上他之後，是不是可以不要要求太多，讓愛喘口氣？

從這個觀點來說，「幸福婚姻是因為要求不高」才有意義。而「要求不高」應該是男女雙方相對的。我的女友形容她的幸福婚姻：「他從

不要求我做任何家事，不要求我生孩子，除非我願意；但我也從不要求他要變成一個有趣的男人，要多體貼，他是老老實實好男人，但這樣的人多半無趣，這是必須忍受的事實。」

正如一匹馬兒能跑，但你不能要求牠同時得游泳或飛翔。是的，你也不能要求一隻狗像貓一樣安安靜靜，不能要求一隻貓看門。每種動物各有牠的特性，每個人也是一——我們為什麼要對身邊的愛人要求這麼多？

被要求的人，常得削足適履，他痛苦，你也不好受，被要求的人也常會反擊，製造兩人世界的緊張空氣。步入穩定關係前，你大可東挑西挑，找出一個合乎要求的人（固然有時你得邊照鏡子邊挑剔，因為別人也挑你）；既然選定了他，最好還是「要求不高」，大家容易過日子。否則，要求幸福，幸福越是遠走高飛。

III. 我的觀點: 唔知㗎！

小弟近日到過一家小餐廳光顧，地方淺窄是香港食店的普遍情況，正當小弟步往餐桌時，站在附近的那位侍應竟然驚呼，大叫『不要碰到我』，小弟著實有點不知所措，小弟應該停步，退後，還是繼續前行才對呢？

他是侍應，更應能掌握自己地方的環境，那麼，不是他閃避小弟才對嗎？就算已是避無可避，不是應說『先生，小心』來提醒顧客嗎？這不是一個什麼地位高低的問題，而是大家**位置不同，角色有別**，每人若能做回各自角色賦予自己的任務，人際間的磨擦與誤解，自能減少。

不是在做自己位置的事情，無論你多努力，也是徒勞無功，甚至適得其反，這也就是廣東話常說的『唔知㗎』了。

現今很多難題，不是能力問題，也不是態度問題，只是『唔知㗎』而矣。

IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 有效的意見

小弟從來反對給人意見，一則自己並非其難題的專家，亂給意見害人多於助人；二來問意見的人多，依從的人卻少得可憐，何苦浪費大家時間；三則好的意見實在難求。

好的意見有什麼條件呢？

其一它必須是**有效的**，所謂有效(Valid)，就是它需切合(Relevant)對方情況，而且更需合理(Logical)的；合理還可稍以邏輯先行分析，但是否真的切合，外人實在難於判斷。

其二它必須**可行(Actionable)**的，不可行的，說了也沒用；更難的是，不是你可行，而是對方是否可行，這就與他的**意願(Willingness)**、**能力(Ability)**及**準備(Readiness)**息息相關，外人又怎能清楚瞭解他人的意願、能力及準備呢？

既然好的意見這麼難求，還是不給好了！

(注意：這個也是意見，好不好、聽不聽自己決定)

本文原刊登於：www.keithto.ws 2008年10月

Keith

Explore, Exceed & Excel