

## Excel Your Life Newsletter: Dec 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/excel12-12.pdf](http://www.excelcentre.net/excel12-12.pdf) 下載

目錄：

- I. From the edesk of Keith To
- II. Monthly Cut & Paste: 發現自己是誰
- III. 我的觀點: 兩層容易 Part 2—解決位置
- IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 兩層容易

### I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. **新年快樂**，年年**易**過年年過，小弟 2013 年的主題，就是**容易**。

難，令人沮喪、令人痛苦、令人困擾、令人停滯、令人遺憾；解難之道，在於**易**。

什麼是**易**？

少力少困之謂易；少力者，無需太大力氣便能完成；少困者，局限不多也。

局限，阻力也；少力的原由，皆因少困；因此，容易何來？源自**少困**！

祝願大家年年、月月、日日、時時**易**過！

時近歲晚，送你兩張揮春，請到[www.PlayMagicInMind.com](http://www.PlayMagicInMind.com)下載。

2. **即將開課**：[Associate Facilitator 協和輔引師資格課程](#)：兩年才辦一次的輔引學課程，有興趣想掌握如何助人或機構，更快更易達成目的、解決困難，不容錯過。

過去各屆的畢業同學，如希望溫故知新，請儘速聯絡聖雅各福群會，安排免費重讀，他們的聯絡電話: 2835-4394。

今年四月，我們將舉辦三年一度的高階課程—[認證輔引師課程](#)，如果你希望於今年內完成整個認證過程，緊記報讀協和輔引師資格課程。

開課日期：Jan 15 2013

更多詳情：[www.excelcentre.net/afd](http://www.excelcentre.net/afd)

3. **早報優惠**：小弟每年均會舉辦一個特別課程，可能只辦一次，永不再辦，諸如去年的[思維病毒學](#)、今年的[即現拓智](#)等等。

明年小弟將於三月開辦另一個特別課程—[Mind Magic思魔法](#)，教你如何讓你的思維玩魔法，又或如何不讓你的思維，被她的魔法**瞞騙**！

這個課程究竟學的是什麼呢？[另一種智能](#)！常說的**7種智能**，已是上世紀八十年代早期的產物，這三十年間，世界變化萬千，究竟仍是那**7種智能**，是否還能讓你我，好好的生存於今天世界呢？

這是一個**疑問**！想要解答？[Mind Magic課程](#)或有一個答案！

課程學費即將公佈，於學費正式公佈前，凡現在電郵留位的同學，即可獲得**特殊學費優惠**，學費公佈後，所有報名同學，必須繳付正常學費。

更為詳情：[www.PlayMagicInMind.com](http://www.PlayMagicInMind.com)。

4. 即將開辦的課程：為方便大家瞭解小弟即將開辦的課程資訊，特設定了一個專頁，供大家參閱：  
[www.excelcentre.net/coming](http://www.excelcentre.net/coming)。

4. 你知不知道自己是什麼的一塊材料？今期的轉載文章—[發現自己是誰](#)，提出了在人生忙碌之中，發現自己。現在又是一年的開始，是否也能抽一點點時間，發現一下自己呢？

Keith

*Explore, Exceed & Excel*

## **II. Monthly Cut & Paste: 發現自己是誰**

作者: 查爾斯·韓弟

英國企管大師韓弟，在年過七十後，對工作與生命的省思及他的人生智慧，值得與讀者分享，以下摘錄自：韓弟的生活工作觀第 01 講：發現自己是誰

歐洲管理學院(INSEAD)商學院的伊芭拉(Herminia Ibarra)訪問了三十九位成功人士，想知道他們如何重新創造自己的人生。這些人包括從文學教授改行的股票交易員，從投資銀行家改行的暢銷小說作家。

她主張，成功的人生並不等於先知道做什麼再行動，而是剛好相反。只有在行動、實驗、質疑與再行動中，才能發現自己是誰、是塊什麼料子。

這正是我自己的經驗。我們的身分有部分是遺傳來的，有部

分是早年的經驗塑造的，但是在我們探索更多的可能之前，並未完全成形。我們應該不斷窺視那第四塊隱藏的窗格，把越來越多的面積攤開在陽光下。這並不表示生活會變得容易，不過，說不定我們臨終時，不會再有任何東西是自己和別人都看不到的。

現在認為，我們的一生其實是在尋找自己的身分。臨死還不知道自己真正是誰、自己真正的能力，就真可憐。生命的過程，像是爬一座身分的梯子，我們逐漸證實、發現自己。

心理學家馬斯洛(Abe Maslow)稱之為需要的層級，對我來說，則更像是梯子。梯子的第一階是生存，我們離巢時翅膀夠不夠硬？我們能不能餬口、養家、維持一份工作或獲得一個資格？接下來，生存不是問題了，我們必須表達自我，以某種方式顯示自己與眾不同，建立自己獨立的身分。

對大多數人而言，中年的成就代表達到了這一階。但是這個梯子並不止於此。我們仍然渴望在世上留下標記，刻下痕跡，希望因為我們活過而使世界變得不一樣，不管變得更好或更壞。因此，梯子的最後一階是「貢獻」，是對自己以外更大群體的付出，是我們為了不朽，為了永存的紀念而下的私人賭注。曾經有人以另一個方式描述馬斯洛的層級，把一個理想人生的組成部分列為生存、學習、愛、留下遺產(legacy)。我喜歡這個說法，它說明了我在自己人生中一直想做的事。

貢獻不必是什麼驚天動地的大事。對許多人而言，子女就是最好的遺產。對有些人而言，是他們的工作，或是所創的事業。還有的人則是他們所拯救或改變的生命，他們教導過的兒童或治好的病人，甚至是他們親手栽植的花園。

有如當頭棒喝的是，一個人並不會因為怎麼賺到錢而被人記住，而是因為他怎麼花錢而被記住。墓碑如果刻著地下躺著的人賺了幾千幾百萬元，並不會給路人留下印象，關鍵是那些錢用在什麼地方。

如果我們認為我們的些許作為能在浩瀚宇宙中產生任何重要性，或許都嫌傲慢。我們所做的事可能一點也不重要。我知

道我的書會被資源回收，我的想法會被忘記，但我還是寫作，還是教書。為什麼？我問自己。我想，因為我要填滿那扇窗，要在死前發現自己的每一個面向。

延伸思考：在忙碌的工作中，你可曾留下空間與時間，審視自己的面貌是什麼？是自己要的感覺？有什麼想法？

### III. 我的觀點: 兩層容易 Part 2—解決位置

年多前曾寫過『難』有兩層，因此『易』也有兩層。

兩層容易，容易解決位置，以及容易解難方法。

先談解決位置。

難，由於我們誤以為**難題位置**，就是**解決位置**！正如愛因斯坦曾說過：我們不能於解題產生的位置，解決難題！

比方說，你患上了感冒，感冒就是你的難題位置，你若把它當成解決位置，那麼，你會去吃感冒藥，但世上根本沒有治愈感冒的藥，要治愈它，當然難！

看闊一點，你只是有點鼻塞、有點咳嗽；舒緩鼻塞、咳嗽的藥卻是多不勝數，這便是一個**容易的解決位置**。

再看闊一點，反正大部份感冒也能自我痊愈，休息一兩天，乘機看看書，讓身體自行回復，也是另一個**容易的解決位置**，而且還帶來額外效益！

再看更闊一點，自己是否經常感冒？如是的話，**更大的解決位置**，可能是環境，又或身體本身。調整了環境，強化了身體，除了少了感冒，還可能減少了其他疾病，以及提昇了工作效率也說不定。

總的來說，更有效的解決位置，決不是目下的難題位置！

#### IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 兩層容易

**Facilitation**，輔引，簡單而言，就是使其容易。

面對難題，人感覺不舒服，自然設法解難。為何仍難？

**難題難**，又或**解難難**！

難題很難，自身能力有限，無法解開，固然仍難；解決難題方法，肯定眾多，無法解開，只因想不出而矣。

眾多方法中，卻選擇了難的方法，結果是難上加難。

兩種難，引伸出**兩層容易**：針對難題**容易解決位置**，選擇**容易解難方法**。

兩層容易，另文詳述。

本文原刊登於：[www.keithto.ws](http://www.keithto.ws) 2011 年 10 月

Keith

**Explore, Exceed & Excel**