

Excel Your Life Newsletter: May 31 2011

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/excel5-11.pdf 下載

目錄：

- I. From the edesk of Keith To
- II. Monthly Cut & Paste: 捨不得自己一天不快樂
- III. 我的觀點: 為何速介？

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. **註冊催眠治療師課程**：一年一度的註冊催眠治療師課程，即將於**六月十一日開課**，有興趣以催眠來助人助自己的朋友，可以考慮。

課程更多詳情：<http://www.hypnotherapisttraining.com>。

2. 第一屆**Mind-Drawing課程**畢業了：四小時之內，五十多位同學，均能輕而易舉地掌握一門新穎的藝術，並能通過這種藝術，培養自己的聚焦集中能力；各位同學及朋友，有興趣的，可[在此](#)看看他們的作品及畢業照哩！

3. **NLP 技術是什麼？**這個問題，小弟不斷在不同的 NLP 課程中重申：NLP 不是 NLP 技術；NLP 只是一種思想模擬方法，而成千上萬的 NLP 技術，就是 NLP 那種模擬方法的結果。

所以，只要是真正的 NLP 技術，她就必須是一個思維的過程，這是 **NLP 技術的第一個特徵**。

由於 NLP 模擬的是思維的**過程**，而非思維內容本身，因此，只要是真正的 NLP 技術，她就一定不會叫你思想某一特定內容，亦即是只處理思維的 **Context**，而非 **Content** 了，這是 **NLP 技術的第二個特徵**。

但就算不指定某一內容，在思維過程中，卻不能在沒有內容下，單獨進行，那麼所謂的只涉及 **Context** 的 NLP 技術的第二個特徵，基本上並不真實存在；實施技術過程中出現的內容，很多時正是困擾對方的情況，那麼，對方就容易墮入一個難於自拔的狀態，大大障礙 NLP 技術的成效。

一般的 NLP 技術，其實只是 **Context on Content**，通過調整思維內容的脈絡，從而達成效果；如果能有一種純 **Context** 的技術，即 **Context on Context**，那麼，我們便能克服上述的情況，並且由於沒有了內容可能引伸出來的複雜情況，NLP 技術將變得更簡單、更易用、更少誤差。

Context on Context，是小弟學習 NLP 20 年的一小點心得，為求拋磚引玉，決定把她的基本理念寫出，小弟將於未來數月，逐步刊登於www.keithto.ws中，第一部份可參閱：

<http://www.keithto.ws/2011/05/advanced-nlp-context-on-context.html>

4. **心智速介學**，小弟籌備了整整四年的最新課程，即將於本年七月開課；本課程將不會每年舉辦，初步計劃只會三年舉行一次，有興趣掌握如何快速介導的朋友，可參閱：www.RapidInterventionist.com。

本課程三年一度，即將於七月開課，萬勿錯過。

5. 你快樂嗎？人人都說要想快樂，但卻不是人人快樂，甚至不是人人在做令自己快樂的事，不奇怪嗎？今期轉載的短文，說的是一位朋友快樂的訣竅，很有參考價值，想快樂，不妨看看。

Keith

Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 捨不得自己一天不快樂

作者：Unknown

邱先生對人很好，見到每個人都笑咪咪。

他在大學教書，他的學生總是不解的問他：

「老師，為什麼你總是面帶笑容？」

他的回答一逕是：

「我捨不得自己不快樂呀！」

其實邱先生只有一個訣竅，

他的「快樂心」完全建立在「人生只有一次的信念」上。

他說：「玩到就賺到，不快樂就輸了」，

他才不讓任何人事物使他像「踩到狗屎」一樣。

邱先生快樂的另一個秘密便是「待人平等」。

他是佛教徒，相信「眾生平等」，

他的理解是，有了「平等心」才有「慈悲心」。

他發現「平等心」要從小開始，

在結婚生子以後，小孩在牙牙學語與他建立父子關係的時候，

他不讓小孩叫他「爸爸」而直呼他的名字，

因為中國人的「爸爸」太沈重。

孩子長大以後，從來不覺得他與大人不平等，
和老爸沒有距離，溝通良好，
邱先生真喜歡這種「親子關係」，
小孩成了說得上話的「老伴」，真是快樂的事。

最近幫高二的兒子分析追女生的問題，
彷彿他也回到那個窈窕淑女君子好逑的年紀。

邱先生有一兒一女，兒子高二，女兒小學三年級，兩個人
相差八歲。

哥哥和妹妹不和，經常吵架，看在邱先生眼裡，
雖然嘴巴勸勸，心裡卻想「這才是兄妹之情」，
吵吵鬧鬧，長大了才好玩。

他教妹妹「快樂」的方式和哥哥不同，
他發現妹妹太好強，在邱媽媽的薰陶下，什麼都爭第一，
幼稚園大班下圍棋時，對弈的小男生贏了，
小女兒可不服輸，一直哭到小男生跟她道歉。

所以妹妹上小學第一次考試，
她當時喜歡徐懷鈺唱「有怪獸」的 CD，嚷著要爸爸買。

邱先生說：「好，可是你要答應我一個條件！」
「什麼條件？」
「你考試要考最後一名。」

妹妹突然沈默一會兒：
「爸，最後一名不太好考喂！」

邱先生笑著說：
「沒關係，你考很差就可以了。」

後來，小學第一次的考試，妹妹平均只有八十九分，
在車上當著媽媽的面，高興的說出她的成績。

媽媽生氣的說：「妹妹越來越沒有羞恥心了」，

但邱先生快樂的說：「好，我等下就買 CD 送你！」
父女其樂融融，只剩媽媽在煩惱。

對於邱先生來說，小學考試第一次的經驗，就像孵出蛋來，
第一眼就決定一生命運的醜小鴨，
她不知道自己是小天鵝，
在鴨群被排斥時一直認為自己醜而不快樂。

邱先生幫助女兒快樂的秘密：「盡力就好」，
果真，小一小二兩年下來，女兒的功課成績中等，
她雖然也希望自己成績好一點，
但沒有時，她不會氣餒，她會為自己一點點進步高興。

她也會很驕傲的說：「我的好朋友李衡是模範生」，
欣賞同學的優點，為他們高興，
完全出自真心，朋友的好像她自己的好一樣。

如今妹妹上了小三，學校日邱先生出席家長會，
他在教室後面的公布欄上，看到全班小朋友的自我介紹～

女兒寫到：

「我的缺點：不吃苦瓜、不吃蔬菜。
我的興趣：象棋、圍棋、游泳。
我的優點：我很快樂，後面還打個括弧，寫(每天)」

邱先生看了女兒自己寫的字，他快樂極了，
女兒以前那麼不服輸，現在竟然覺得她的優點是「每天很
快樂」。

全國的小孩，也許找不出一個把「快樂」當成自己優點的小
孩吧，
大人努力快樂，小孩的快樂卻是天生的。

你今天快樂嗎？

III. 我的觀點: 為何速介?

速介，快速介導。

為何介導？撥亂反正。

為何速介？再錯前已介入，以免一錯再錯。

撥亂反正，**何謂亂**？無條理秩序、動盪、混淆、破壞、不正當、任意者，全皆為亂。

撥亂反正，**何謂正**？正者，正確也；你的正、標準的正、他們的正、明白理解後他的正，全皆為正。

你的正，**說服**也；

標準的正，即大眾的正、量度的正，**教導**也；

他們的正，即整體的正、系統的正，**輔引**也

明白理解後他的正，**教練**也。

速介學者，本身不存在既定的『亂』、既定的『正』，她只是一套『撥』與『反』的學問，以及如何能更快速有效地『撥反』的技術群。

Keith

Explore, Exceed & Excel