

## Excel Your Life Newsletter: Dec 25 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/excel12-13.pdf> 下載

目錄：

- I. From the edesk of Keith To
- II. Monthly Cut & Paste: 有空要相見 不要等告別式再見
- III. 我的觀點: 唔知掙！Part 3—位置不同，意義有差
- IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 內向外向，根本不同！

### I. From the edesk of Keith To

Hi,

聖誕快樂！

聖誕的意義是什麼？或請看：[www.excelcentre.net/xmasmeaning](http://www.excelcentre.net/xmasmeaning)

1. **同創Zentangle世界紀錄**：如果你是**Mind Drawing**畢業同學，你可以成為『全球第一幅最多人參與的Zentangle創作』的一份子。我們將繪畫一張極大型的 Zentangle，當中由多張Zentangle小畫紙組成，每人負責一張；組合之後，將成為『全球第一幅最多人參與的Zentangle創作』，每一位參與的同學，均會成為這項記錄的保持者！

參加方法：請將姓名、地址email到

[zentangleart@zentangleart.com](mailto:zentangleart@zentangleart.com)，你將會收到一份郵寄文件，內附一張畫紙、「注意事項」通知及已附郵資的回郵信封，畫好以後，請將你的作品隨回郵信封，寄回給我們。

2. **高階心智描繪學 Advanced Mind Drawing**：你將學懂以畫結解思結的心智描繪學高階原理，同時又學會運用 **Zentangle** 高級技法，繪製更多更富創意、更具美學觸覺的 **Zentangle** 作品。

以結解結，令你腦筋更為靈活、思維更為快捷、察覺更為敏銳；高階課程中的大量最新 **Tangle Patterns**，能令你的創作，如虎添翼，描劃起來更為得心應手。

課程日期：Jan 9, 16 2014

更多課程資訊：[www.AdvancedZentangle.com](http://www.AdvancedZentangle.com)

3. **心象探尋學 Symbolic Explore**：這是一個小弟研究五年的成果！**Symbolic Explore**心象探尋法讓你協助他人以更少時間，更具深度與廣度地探索任何問題，作出更好更快決策的一種方法。

心象探尋法是一個全新類別的助人方法，她不是大家已知的任何一種方法，因此整課程只適合有點冒險精神，又希望能最早掌握新技術新學問的朋友。

開課日期：Jan 25 2014

課程更多資訊：[www.SymbolicExplore.com](http://www.SymbolicExplore.com)

4. **註冊個人發展教練課程 Registered Personal Coach**：這是一個小弟很喜歡的課程，因為你能夠學會進階的教練技術，又同時能掌握個人發展的竅門；一個課程，學懂兩門學問，節省時間，學得更多！

曾修讀註冊企業教練，或註冊事業發展教練的同學，可獲半價報讀優惠！

開課日期：Jan 23 2014

課程更多資訊：[www.excelcentre.net/rpc](http://www.excelcentre.net/rpc)

5. **轉載文章**：小時候，朋友家人每天在見，沒覺什麼大不了；長大了，見面時候少了，朋友很多時在婚宴上聚頭，而家人見面時間也不多；人到中年，要結婚的都已結了，參加婚宴少了，與朋友相聚時間更少，轉眼間，父母可能已經不在；再過一點時間，你發現與親朋戚友再次見面時，可能就是殯儀館了！

Keith

**Explore, Exceed & Excel**

## II. Monthly Cut & Paste: 有空要相見 不要等告別式再見

作者: 不詳

小陳的一個事業有成退休的扶輪社社友生病了，小陳去探望他。

到了醫院，那個長輩身邊沒有半個親人相伴，只有一個女看護看著電視。

那個前輩惺忪的睜開雙眼，看到小陳，緊緊握住他的手，輕喚他。在聊天的過程當中，頗有感觸，流下眼淚。

前輩告訴小陳：我年輕的時候，總以為自己為了家人在打拼，努力工作賺錢，也曾經以工作當成藉口，花天酒地。

等到我老了回頭想，其實那時候，都是為了自己！為了面子、為了尊嚴、為了享受、為了爽！

小孩子的學校活動，我沒參加過；反而帶著酒店小姐去環遊世界。他們的寒暑假、假日多半都是他們的母親去安排。

小孩子來找我聊天問問題，我心裡頭嫌煩，多半只是應付應付，久了，他們也不來煩我。

如今，我很想有人陪我講話，但他們都各有自己的事情在忙，就像我過去敷衍他們的方式回應我。

我隔壁床的老人，前兩天死在病床上，我回頭想想我的一生，說真的有點不甘願！

我老婆在年輕貌美的時候，我沒有珍惜她、陪伴她、跟她到處去玩，這兩年她比我先走，我才明白自己有多愛她。

我玩遍台灣的大酒家，內心還是很空虛。我家裡一堆古董字畫，現在不知道那些東西能幹嘛？

我的牆上掛滿了跟大老闆的合照，如今呢？還是橋歸橋、路歸路。還有一張我跟兩百多斤旗魚的合照，我多希望那張是全家福！

我的父母親在我奮鬥的時候，走了！我老婆在我想要享受人生的時候，走了！

我的小孩在我生病的時候，幫我請了看護，偶爾來看我，我看到你，實在覺得很溫暖！

我記得我退休的時候，跟一個鬥了一輩子敵對派系的對手說：「我們告別式見！」我現在多麼希望當時是跟他說：「有空來泡茶！」！

你才五十出頭，還年輕，趁還可以的時候，多付出一點！

你給別人多少時間，未來人家才可能會給你多少時間！你對人付出多少關心，未來才有人會給你多少關心！

不要像我今天，看起來很風光，住明水路，開賓士，一切不僅無法重頭來過，我心愛的人都已經遠去、不在身邊！……」

小陳想起自己的小孩，整天要自己一起去寫生、爬山，老婆整天要自己陪著回娘家走走看看，原來那些覺得無奈又累的事情，竟是扶輪社前輩所求不得的珍寶！

「我們告別式見」……

真是一句玩笑話嗎？多少人現實中不正是只有在「告別式」才會團聚或碰面嗎？

### III. 我的觀點: 唔知㗎！Part 3—位置不同，意義有差

前兩天假期，到附近一家酒樓下午茶去，嘆其一盅兩件。

點了幾味點心，等了很久，還差兩味，見一狀似經理員工走過，遂詢問之，經理話也不回，揮揮手示意知道，然後往電腦查閱，隨即大聲跟我說：『先生，你無入單喎！』

小弟心想：你單憑看電腦，又怎知是我沒有入單，還是你的同事入漏了單呢？

小弟於是跟他說：『不是我無入單，是你無入單！』，他竟然說：『不是我入單的，是收銀入單的！』

他究竟知不知道自己在說什麼！？他究竟知不知道自己身處的崗位，他並不代表他自己，而是代表自己服務的機構。對顧客而然，他就是酒樓的代表，不管做錯了的是他本人，還是酒樓的其他同事，也是他代表的酒樓做錯了，特別他的崗位是一個經理！

他，也是『唔知㗎』！另一種的『唔知㗎』！

[前文](#)提到的『唔知㗎』，指的是位置不同，角色有別，條件有異，『唔知㗎』也意味著位置不同，背後所代表的意義亦有所差。

每一個人，身處不同位置，代表著不同的的意義，很多時你不只是你自己，還代表著不同的人事物；要成功做好自己的任務，更多時候，你根本不是你自己，而是你代表的角色。

#### **IV. Ideas & Thoughts of Keith To: 內向外向，根本不同！**

內向外向，數十年來均是心理學家的熱門研究課題，隨著科技的進步，內向外向，早已被發現不只是『心理作用』而矣！

遠在上世紀 20 年代，心理學家容格創造了『內向』與『外向』這兩種心理形態，那時人們只是認為那是人的心理傾向而矣，並非牢不可破的囚籠，但這兩種傾向，是否真的能夠改變呢？

2005 年，阿姆斯特丹大學研究發現，外向者於賭博勝出時，大腦中的杏仁體及伏隔核比內向者更為活躍，前者負責處理情緒，後者則控制大腦的獎勵機制。換句話說，外向者受到外界正面刺激時，獲得的良好感覺，較內向者為強烈，結果等若更鼓勵外向者往外爭取刺激。

內向外向，不只是心理傾向，更是生理傾向！

進一步研究發現，外向者擁有一個特別的遺傳基因，能促使外向者更能產生多巴胺 Dopamine，而多巴胺就是那種能帶給人類良好感覺的大腦物質，這亦解釋了大量研究發現，外向者遠較內向者快樂的原因。

2013 年，康乃爾大學研究指出，外向者的多巴胺反應，不只局限於賭博等高度刺激，各種不同的外在刺激，包括大自然風景、藝術作品等等，外向者的反應，均較內向者強烈。

內向外向，不只是心理傾向，更是天生傾向！

硬要一個內向者成為外向者，難矣。

但這不等於內向者不能取得外向者的優勢，只要懂得如何模擬外向者，我們同樣能走進人群，攫取機遇！

本文原刊登於：[www.keithto.ws](http://www.keithto.ws) 2013 年 11 月

Keith

**Explore, Exceed & Excel**