

无限的力量 来自于最佳成长平台

王靖淳博士

日期：2020-09-15

时间：09:00-10:00

下载讲义：www.VeryGood.Tips



王靖淳博士

2005年环球洲际小姐才艺最具创意奖

2017年国际华裔太太真善美大使

2017年国际慈善基金会大使 Worldventures

2018年亚太50强杰出女性领袖奖 WLIN

2018年全球最具智慧魅力杰出女性奖 AMAEA

CEO of Malaysia World Woman Leading Change

中国云南省昆明云茶会所&云绮高定联合创办人

SirErwin international Foundation副总裁

IMD of Worldventures

世界艺术文化传媒策划人

热衷于慈善事业，主办多个国内外慈善活动

你的人生目标是 什么？

以你的人生目標作為衡量一切的
標準！

成功的人生？

幸福的人生？

快樂的人生？

價值的人生？

豐盛的人生？

你有思考過你的人生嗎？



我的人生目标

- 成為有價值的自己
- 擁有健康
- 擁有智慧
- 擁有快樂
- 擁有幸福
- 擁有眼界
- 擁有愛的能力



我的人生目标

- 旅行家
- 健康的人生
- 出版自己的系列書
- 藝術家-開畫展
- 演講家
- 幸福人生（婚姻，孩子教育）
- 奉獻社會（公益，慈善）
- 財富自由



BUILT FOR A COMMUNITY DRIVEN BY LIFESTYLE AND
DESIGNED TO MEET YOU WHEREVER YOU ARE ON YOUR
WELLNESS JOURNEY

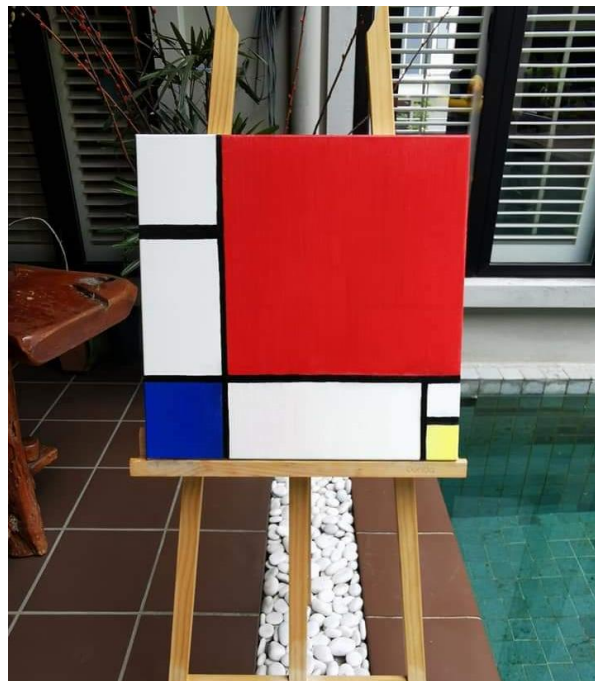
**PRE-ORDER
TODAY!**

MAKE EVERY DAY A
HEALTHY DAY WITH
IMMUNITYBOOST

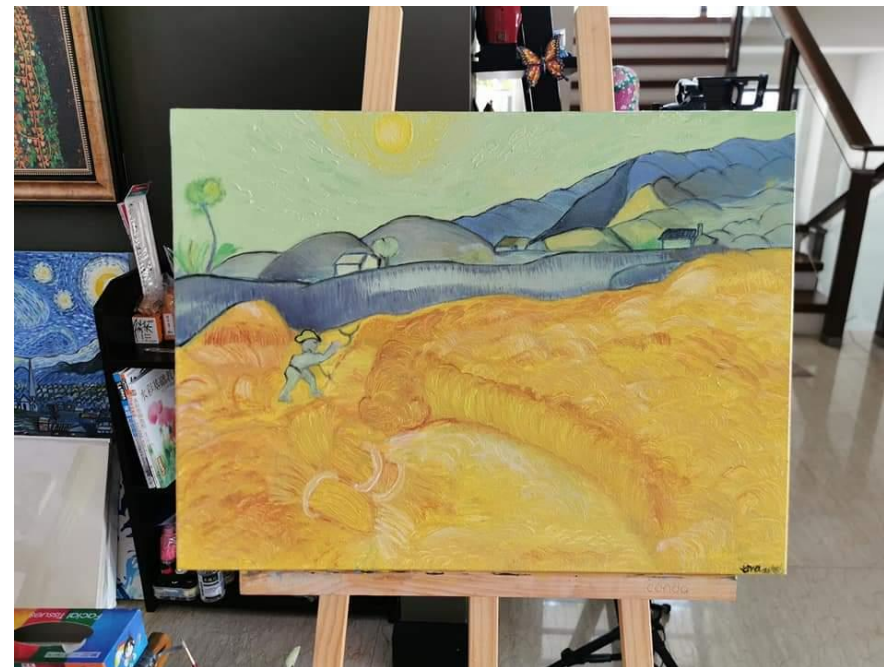
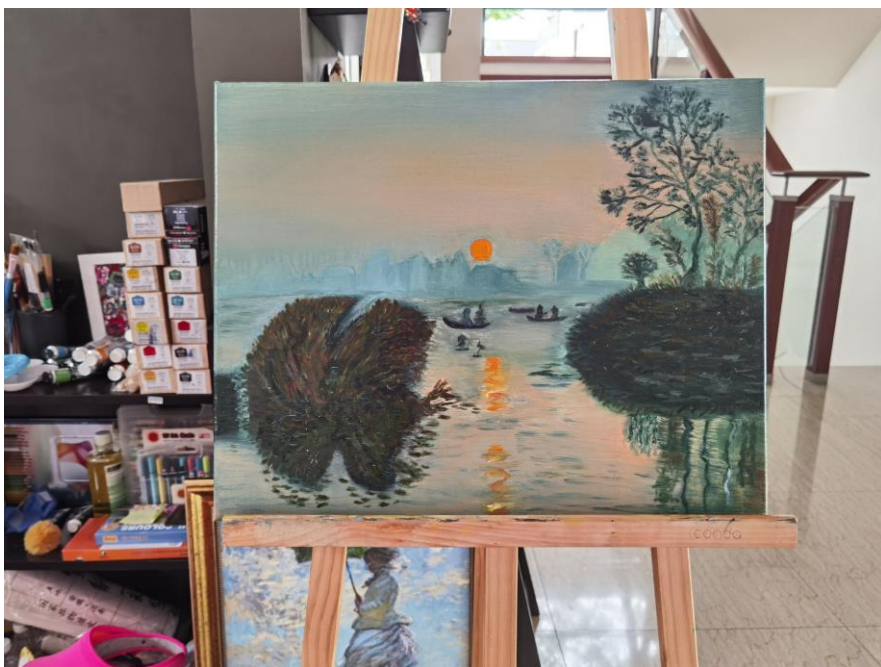


感恩旅行俱樂部 實現我們的公益夢想





感恩俱乐部让我成为更好的自己！



感恩旅行俱乐部让我成为心中的自己！



中国传统文化传播者！



感恩俱乐部让我找回自己！

收藏

2016年 油画作品《空无相》被南通博物院收藏；《贵妃醉酒》被南通广电传媒集团收藏；《和光》被瑞士普利艺术博物馆收藏。

2016年 佛像系列版画《盛疆疆》被美国前国务卿希拉里收藏。

2015年 美国前总统威廉·杰斐逊·克林顿（William Jefferson Clinton）亲切接见艺术家米巧铭，米巧铭的作品《贵妃醉酒之杨玉环》被克林顿总统收藏。

2014年 油画作品《闲云幽鸟》被十一世班禅·额尔德尼收藏。

2013年 油画作品《京剧人物》被联合国收藏。

2012年 作品《罗格肖像》，青奥会组委会收藏。

2010年 油画作品《人在做 天在看》被罗马教皇本笃十六世梵蒂冈博物馆收藏。

此外，更多作品陆续被中国、法国、日本、泰国等国内外国家、博物馆及艺术机构收藏。



拍卖以
的价格成交

米巧铭，俄罗斯列宾美术学院硕士毕业，俄罗斯国立师范大学博士，自幼学习中国画，留俄十几年，也是中国美术家协会最年轻的会员之一。

少壮派在世国宝艺术家榜单中，米巧铭以32岁年龄位列第一，其油画作品在2017年度公开拍卖总成交额达到1,250万元人民币，位列2018胡润艺术榜第59名。

米巧铭成为胡润艺术榜本期最年轻的女性艺术家，同时也是胡润艺术榜历年最年轻的国宝艺术家。



2015年 作品

《贵妃醉酒之杨玉环》

被美国前总统威廉·杰斐逊·克林顿收藏

米巧铭的作品收藏



**感恩旅行俱乐部
让我与艺术相连接！
从策展人到热爱艺术！**



挑战自我，开拓眼界！

**成为一道光，
照亮更多人！**



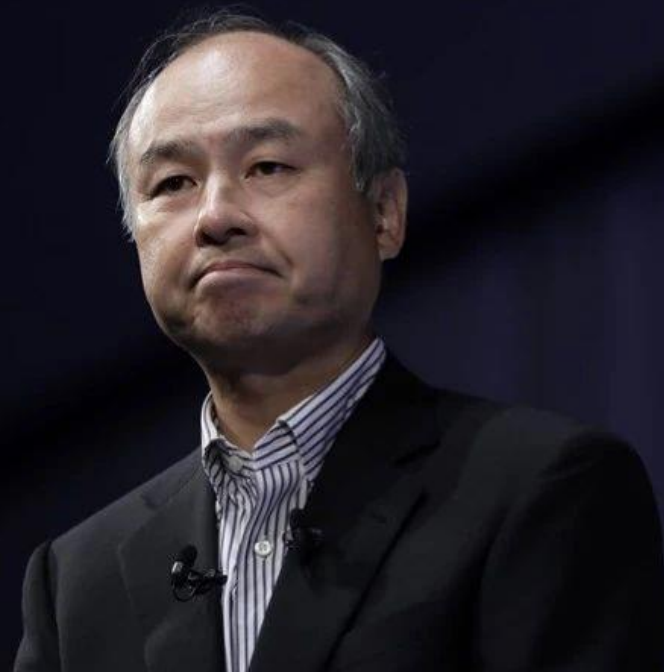


以终为始

- 做任何事情之前，都要先認清方向！
- 我们从何处来？我们是谁？我们向何处去？
- 我們的命運到底如何？
- **不是躲避，而是找尋！ -找尋真正的自己！**
- **抽離開來看看自己！ -那個獨一無二的我！**
- 生命的哲學
- 月亮和六便士-人人都在看地上的六便士，總要有人先抬頭看到天上的月亮！

设立人生的目标！

孙正义的以终为始



一輩子 三萬天

$30000 \div 365 = 83(\text{年})$

進行一次心靈之旅

如果你已經20歲，只剩下22800天

如果你已經30歲，只剩下19150天

如果你已經40歲，只剩下15500天

原本對生命是沒有概念

以為過了今天還有明天

過了明天還有後天

然而當數字擺在面前

突然覺得 人生好短

生命彩排！



案例：只差半英里

1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸下起了浓雾。在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上，一个43岁的女人准备从太平洋游向加州海岸。这名妇女叫费罗伦丝·查德威克。

这一次如果成功了，她就是第一个游过这个海峡卡塔林纳海峡的妇女，在此之前，她是从英法两边海岸游过英吉利海峡的第一个妇女。

那天早晨，雾很大，海水冻得她身体发麻，她几乎看不到护送她的船。时间一个小时一个小时的过去，千千万万人在电视上看着。有几次，鲨鱼靠近她了，被人开枪吓跑了。而她继续在游。在以往这类渡海游泳中她的最大问题不是疲劳，而是刺骨的水温。

15小时之后，她又累，又冻得发麻。她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一条船上。他们都告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也没看不到。几十分钟之后--从她出发算起15个小时了零55分钟之后，人们把她拉上船。又过了几个钟头，她渐渐觉得暖和多了，这时却开始感到失败的打击，她不假思索地对记者说：“说实在的，我不是为自己找借口，如果当时我看见陆地，也许我能坚持下来。”

人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！后来她说，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到目标。查德威克小姐一生中就只有这一次没有坚持到底。

两个月之后，她成功地游过同一个海峡。她不但是第一位游过卡塔林纳海峡的女性，而且比男子的记录还快了大约两个钟头。虽然是个游泳好手，但也需要看见目标，才能鼓足干劲完成她有能力完成的任务。





在做任何事之前，都要先认清方向

- ❑ 以你的人生目标作为衡量一切的标准，你的一言一行，由个人最重视的期许或价值观来决定。
- ❑ 每天希望自己成为什么样的人，当务之急是什么，惟有如此，才能成为高效能人士



俱乐部帮助我们 更为更好的自己

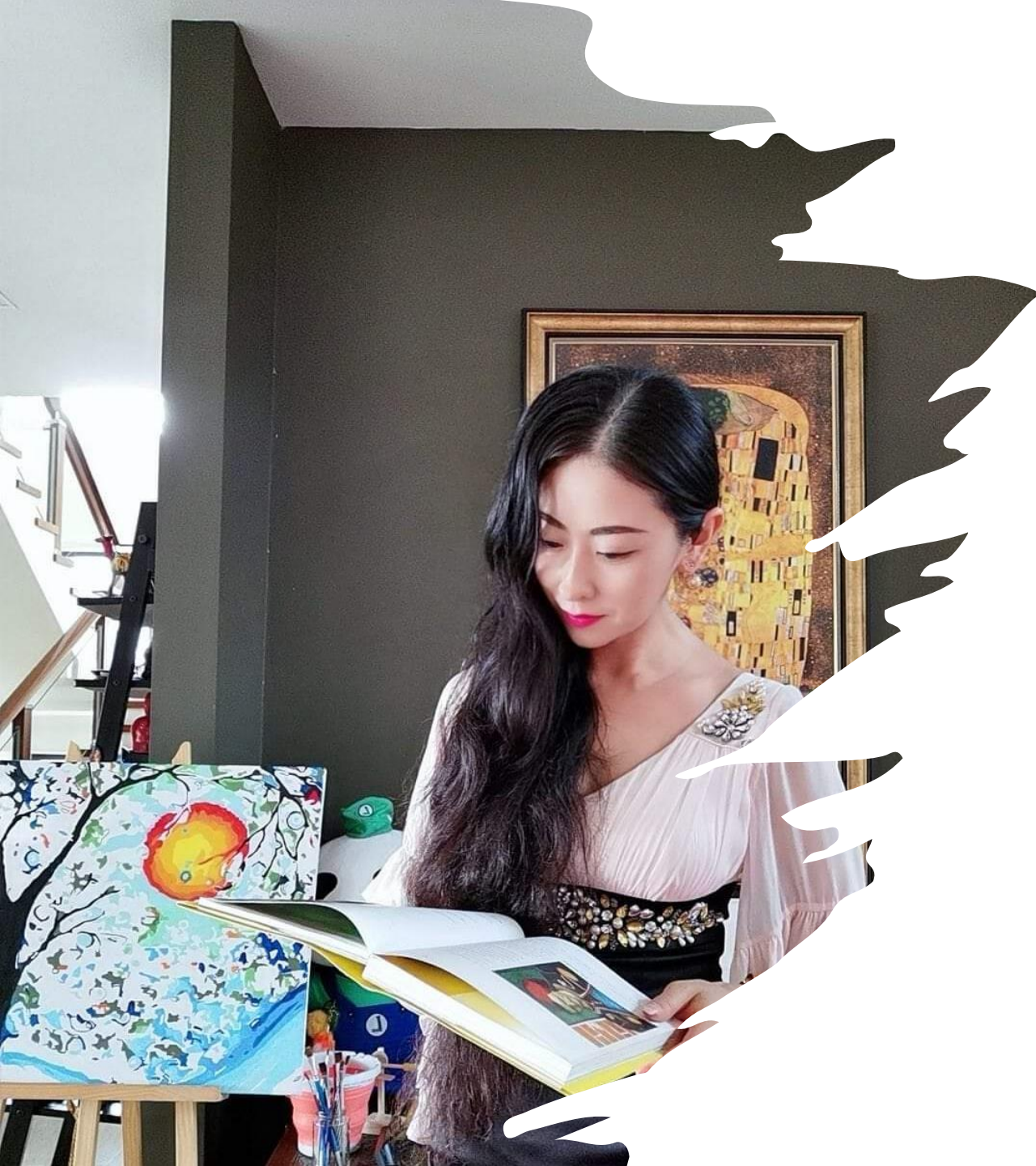
- 自我提升
- 開拓眼界
- 增加智慧
- 增加價值
- 奉獻社會
- 管道收入
- 人脈圈層
- 提升PQ



2个原则

- 1) 原則一：任何事物都有兩次創造
- 第一次創造-智力上的，在頭腦中構思
- 第二次創造-體力上的，付諸於行動
- 舉例：建立一座大橋
- 草圖 材料 施工 檢驗





2个原则

2) 原則二：自我領導

領導是第一次創造，管理是第二次創造

領導：思想-做正確的事情

管理：行為-正確的做事

管理是有效地順着成功的梯子向上爬

領導則判斷這個梯子是否靠在了正確的牆上

个人使命宣言

以终为始最有效的方法，就是撰写一份个人宣言，即人生哲学或基本信念。

品德 自己成為什麼樣的人



成就 成就什麼樣的事業



原則 做事的價值觀是什麼



個人宣言可以稱之為個人的憲法，是一種使命感，以不變應萬變的力量源泉。

写下你的人生宣言

- 你想成為什麼樣的人？
- 你想做出怎麼樣的貢獻，價值？
- 你做事所遵循的原則？



要事第一 ***PUT FIRST THINGS FIRST***

個人關於承諾
和執行的習慣

最重要的事情

有效的生活在
第二象限



【忙人的告白】

因为我不知道，
究竟什么对我们最重要
所以每件事好像都很重要

因为每件事好像都很重要，
所以我们不得不每件事都做

有些人看到我们每件事都做，
所以，他们期望我们什么都做

每件事都做让我们非常忙碌，
所以我们没有时间去考虑，
究竟什么对我们最重要。

——**我没时间**

成功与失败的分水岭，可以用五个字来表达

二八原则

- 世界上80%财富掌握在总人口的20%里；
- 企业80%的利润来源于20%的产品和顾客；



基本原则

要实现效能就必须诚实地按照优先次序做事

- 重要的事绝不应被不重要的小事所牵绊
- 我将焦点放在事情的重要性而非紧急性上

——方向比速度更重要！

时间管理要务

- 重要：价值观、使命及对重要目标有贡献的事务。
- 紧急：你或别人认为需要立刻处理的事务。

时间矩阵解读

	紧急	不紧急
重要	行为：【压力人】 • 危机 • 迫切问题 • 在限定时间内必须完成任务 I	行为：【从容人】 • 预防性措施 • 建立关系 • 明确新的发展机会 • 制定计划和休闲 II
不重要	行为：【无聊人】 • 接待访客，某些电话 • 某些邮件、会议 • 迫切需要解决的一些小事物 III	行为：【无用人】 • 琐碎的事 • 某些电话 • 消磨时间的事 IV

-时间矩阵四象限-



偏重第一象限

	紧急	不紧急
重要	结果： 压力、筋疲力尽、总在救火、收拾残局	行为： • 预防性措施 • 建立关系 • 明确新的发展机会 • 制定计划和休闲 【从容人】 II
不重要	行为： • 接待访客，某些电话 • 某些邮件、会议 • 迫切需要解决的一些小事物 【无聊人】 III	行为： • 琐碎的事 • 某些电话 • 消磨时间的事 【无用人】 IV

偏重第二象限

	紧急	不紧急
重要	行为：【压力人】 • 危机 • 迫切问题 • 在限定时间内必须完成任务 I	结果 远见、洞察力、均衡、自律、几乎没有危机
不重要	行为：【无聊人】 • 接待访客，某些电话 • 某些邮件、会议 • 迫切需要解决的一些小事物 III	行为：【无用人】 • 琐碎的事 • 某些电话 • 消磨时间的事 IV

偏重第三想象

	紧急	不紧急
重要	行为: 【压力人】 • 危机 • 迫切问题 • 在限定时间内必须完成任务 I	行为: 【从容人】 • 预防性措施 • 建立关系 • 明确新的发展机会 • 制定计划和休闲 II
不重要	结果: 注重短期利益、轻视目标和计划、失控	行为: 【无用人】 • 琐碎的事 • 某些电话 • 消磨时间的事 IV

偏重第四象限

	紧急	不紧急
重要	行为：【压力人】 • 危机 • 迫切问题 • 在限定时间内必须完成任务 I	行为：【从容人】 • 预防性措施 • 建立关系 • 明确新的发展机会 • 制定计划和休闲 II
不重要	行为：【无聊人】 • 接待访客，某些电话 • 某些邮件、会议 • 迫切需要解决的一些小事物 III	结果： 无责任感、依赖他人、被淘汰

普通人的时间安排

	紧急	不紧急
重要	25-30% I	15% II
不重要	50-60% III	2-3% IV

成功人士的时间安排

	紧急	不紧急
重要	20-25% 全力以赴 速战速决，快刀斩乱麻 I	65-80% 有条不紊 计划并有条不紊地执行，决胜于朝堂 II
不重要	15% 请人代办 花一点时间去做，集中处理 III	< 1% 有空再做 或者干脆不去做 IV

时间管理的建议

找重点： 不要把所有事情都做完，因为并不是所有事情都是最重要的事情；

列清单： 每天晚上写出你明天必须做的事情，按照事情的重要性排列

计划做： 第二天做最重要的事情，不必去顾及其他事情，做完一件事再做另外事

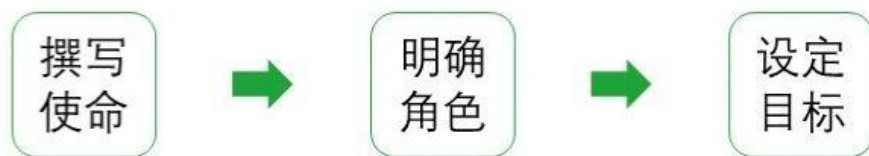
到了下班，如果你列出的事情没做完也没关系，因为你已经把最重要的事情做完了，剩下的事情明天再做

把杠杆的支点向右移动



立即付诸行动

◆规划长期目标：



◆规划每周目标：



伐木工人的故事

假使你在森林中看到一名伐木工人，为了砍一棵树已辛苦地工作了5个小时，筋疲力尽却进展有限，

你建议他：“为什么不暂停几分钟，把锯子磨得更锋利些？”

对方却回答：我没空，锯树都来不及，哪有时间磨锯子？！”



自我更新的原则

思维：

- 低效能：我只要得到金蛋
- 高效能：我要呵护下金蛋的鹅

结果：

- 能力提升
- 关系加强
- 储备增加
- 持续进步

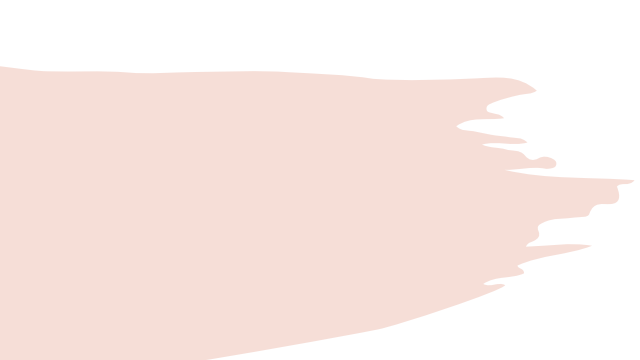


原则：

要保持和提高效能，我们必须在身体、心理、智力和精神四个方面不断更新。

行为：

- 四个方面循序渐进
- 关键时刻接受考验



自我提升和完善的四个方面

身体

锻炼
营养
调节

情感

安抚
综效
安全感

精神

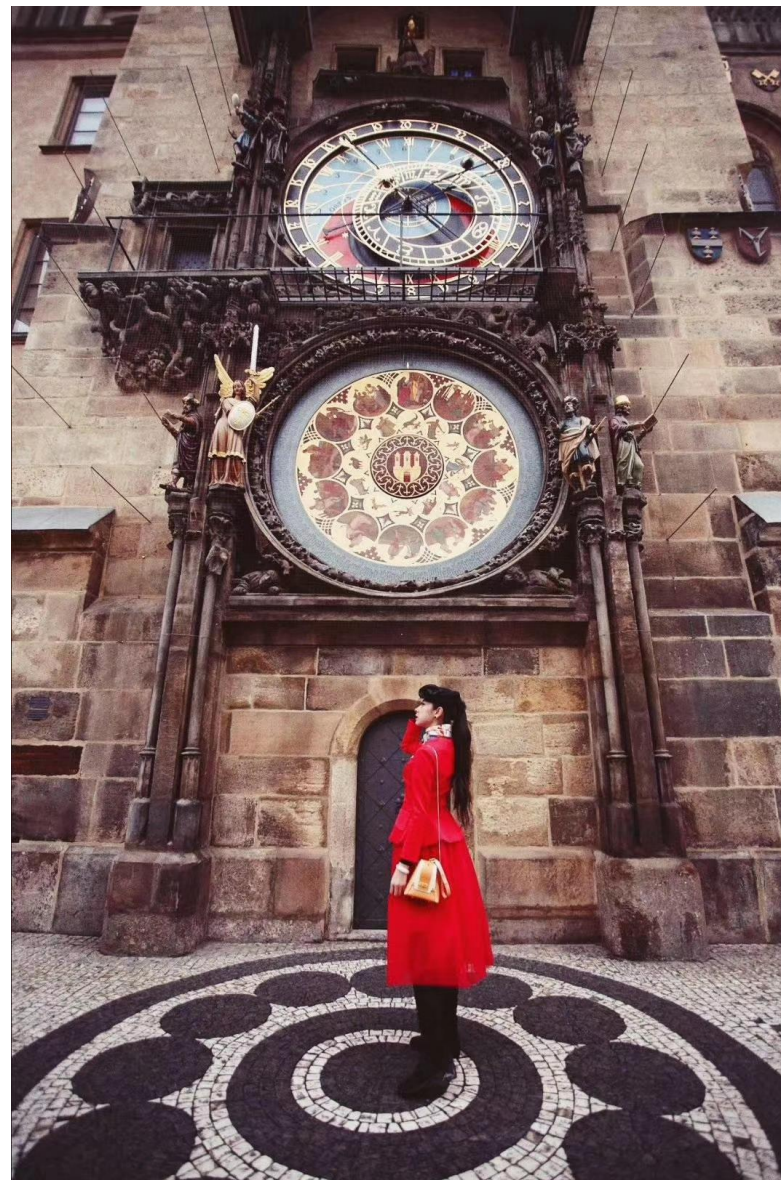
坚持
学习
价值观

智力

阅读
想象
规划

俱樂部給予我們 力量的源泉

- 旅行俱樂部的價值
- 快樂 自由 滿足
以生活為生
- 旅行是一種自我提升的過程
- 最佳的培訓成長平台
- 拓廣人脈
- 從別人的身上學到更多有價值的東西
- 現實遠大於夢想的平台



不断更新

身体方面

- 适当运动
- 注意营养
- 疏缓压力

社会情感方面

- 历练待人处事之道
- 坚守原则，肯定自我
- 与人为善，寻求双赢的第三种选择

心智方面

- 教育是砥砺心智正途
- 把握机会自我教育
- 养成阅读习惯

精神方面

- 陶冶精神可帮助我们掌握人生方向
- 代表价值体系，极为隐私却重要

增加正面智商 *PQ- Positive Intelligence*

心智是我們最好的朋友，但也是我們最可怕的敵人。

我們所遭遇的挫折，大多數都是潛藏在心中的心魔造成，而我們都蒙在鼓裡。

PQ是我們正向智商的分數，從0到100，以百分比表示。

PQ就是心智花在與你為友，而非與你為敵的時間，也就是幫你的而非害你的時間比例。

已然提升的平和與幸福感，更甚於事業與財富的傲人成就。這也是提升正面智商後的典型反應，因為它能讓人平和與幸福感都隨之增加！



找出心魔， 削弱他们的力量！

大脑的肌肉可使人获得最高深的智慧与洞察力，却因经年累月缺乏锻炼而虚弱无力。

我们其实很容易就能增强大脑肌力，来让自己更接近大脑深处的智慧与尚未开发的心智力量。



旅行俱乐部给我们无限的力量

实现自我成长过程中面对许多困境，
自我的心魔开发我们的潜能。

潜力受到许多的因素影响，包括认知能力（智商，即IQ），情感能力（情绪智商，即EQ）以及技能，知识，经验，人脉。

但真正决定你能发挥多大的潜力，则是正向智商（PQ）。



心魔登场

• 批判魔批判魔是最主要的心魔，人人都受它折磨。批判魔让你3一直挑剔自己，挑剔他人，也挑剔所处环境。你的焦虑，压力，愤怒，失望，羞愧，内疚，大多数都是批判魔带给你的。它用下列谎言来帮自己说话：若没有批判魔，无论你自己或旁人就会变得懒散玳惰，胸无大志，成不了什么大事。因此，批判魔的声音被误认为爱之深，责之切的理性之声，导致未能看出它破坏力强大的真面目。





人的心魔

- 固执魔
- 讨好魔
- 求胜魔
- 自怜魔
- 理智魔
- 戒慎魔
- 劳碌魔
- 控制魔
- 避苦魔

心 圣

- 如果说心魔代表你的内在敌人，心圣代表的就是你更有深度，更有智慧的那部分。这一部分的你能超然事外，不陷入眼前扮演的紧张大戏，不因心魔的谎言而受骗上当。你所面对的种种挑战，在它看来，那是上天的礼物与契机，有的已经显现，有的则可由你主动转化，将调整化为恩赐与机会。



心圣开发的五大力量分别是：

1. 探索-以强烈的好奇心与开放的心胸进行探索；
2. 同理心-对自身及他人能设身处地地着想，各种情况下都能本着慈悲与理解的心；
3. 开创-创造新的观点和解决方法。
4. 领航-找到与你身心根本价值观及使命最稳和的一条路。
5. 启动-摆脱心魔带来的压力，妨碍或干扰，活化心智，化为果决行动。



提升PQ的三大心法

心圣出于完全不同的大脑部位，称为PQ脑，我们从心圣和心魔的大脑连接，得出三大各自独立却又相互关联的心法，可用来提升你的正向智商，分别是：

- 心法一：削弱心魔的力量
- 心法二：強化心聖的力量
- 心法三：鍛煉PQ腦肌





旅行俱乐部提高我们的正面智商-PQ

- 快樂
 - 自由
 - 滿足
- 已然提升的平和与幸福感，更甚于事业与财富的傲人成就。这也是提升正向智商后的典型反应，因为它能让平和心与幸福感都随之提升。当一个人不再相信必须成功才能快乐时，他的成就反而开始步步高升。
- 旅行俱樂部幫我們實現人生的終極夢想！



不忘初心，方得始终！

我们顶峰相见！





感谢聆听

课程讲义：www.VeryGood.Tips