

心靈醫生\*隨筆作者~梁曉藝 《親力著作》

精采文筆~讓您拍案叫絕!



如何做一個  
更優秀的自己?

性格、態度主宰命運- 讓我給您加冕光環

助您提昇：

心理質素、分析能力、  
視野、思維模式、  
溝通技巧、逆境智商、  
社交禮儀、實踐方法!

資深心理及國際標準禮儀專家、網誌-風蜚萬千粉絲



**要讓事情有好的改變，**

**先改變自己；**

**要事情變得更好、更完滿，**

**先讓自己變得更優秀！**



作者

## 梁璿夔

人氣網誌 心靈醫生 隨筆作者  
諮詢心理學及國際標準禮儀資深專家  
維珍尼亞標準禮儀、EQ 及輔導中心創辦人

West Coast University - Master of Psychology	心理學碩士
American Board of NLP - Certified NLP Practitioner	身心語言程式學執行師
American Institute of Applied Psychology - Clinical Hypnotherapist	臨床催眠治療師
The timeline Therapy Association (TLTA) - Time Line Therapy Practitioner	時間線治療師
International Medical and Dental Hypnotherapy Association (IMDHA) - Certified Hypnotherapist	國際醫學及牙科協會註冊 催眠治療師
The National Federation of Neuro Linguistic Psychology - Certified NLP Practitioner	身心語言程式學執行師
American Board of Hypnotherapy - Certified Hypnotherapist	註冊催眠治療師
West Coast Institute of Management & Technology - Advance Diploma in Business Administration	工商管理高級文憑

1

# 個人小檔案

作者

梁璿夔

英文名字

Virginia

我的星座

雙魚座

生日日期

3月4日

**理念**

正面積極人生、充實而有意義、求進步去感受世界更深層的一面

**性格**

獨立、理性帶感性、又剛又柔、坦率、樂觀正面、勇敢、愛追求突破、挑戰自己、擁拼搏精神

**嗜好**

旅遊、拳擊、跳舞、唱歌、玩電單車、越野車、烹飪、寫作

**專業**

心理學、心理輔導、國際標準社交禮儀、溝通技巧、教育

**擅長**

觀察、分析、裝飾佈置設計

**最喜愛的顏色**

白色、粉紅色、黑色

**最愛的食物**

中國菜、法國菜、日本料理、泰國菜

**最欣賞的人和事**

懂我的、有幽默感卻不失風度、浪漫細心、勇敢、誠懇、負責任感、EQ高、有智慧有內涵、思想正面及積極求進步的人、窩心的事情

**最厭惡的人和事**

去冒犯別人的人、無禮貌、無修養、自私、沒有誠信、猥瑣、懶惰、多籍口的人、不衛生的環境

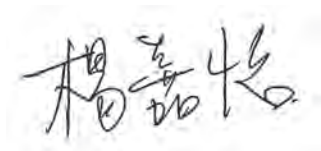
# 前言

個人思想有些盲點、或者 EQ 不夠用、欠社交技巧等，種種問題，確實趕走不少機會。有些時候，究竟是已成定局，還是能耐不夠，自己放棄得太早？

情緒完全影響心情及個人表現，而待人處事態度定奪了你有多少機會，問題源於思想，並影響著行為。出色的社交技巧，令您在人際關係中如魚得水，此書將助您更認識自己、並調整個人思想、情緒，如何改善溝通技巧，建立卓越的人際關係、感情關係、並增值修養和內涵。要是您決心做一個更好、更優秀的自己，請細心嚼書中內容，只要您能夠善用在日常生活之中，您定能豐富自己！

# 序言

做一個更好的自己，絕對是個人優秀之條件，加強了自己的競爭力，自然多了不少機會。欣賞這本書「如何做一個更優秀的自己？」能帶給讀者正面思想、提昇個人判斷力、讓人深切反思及學習優良的相處技巧！作者梁璿夔小姐功力深厚，佩服！



楊嘉怡 香港首席女車手  
Miss. Denise Yeung



- 2014 華夏盃大賽，台灣、上海、澳門站冠軍及中、港、澳、台四地女子總冠軍
- 2015 香港房車錦標賽挑戰賽 N2000 總冠軍、史上首位女冠軍車手
- 2016 (Jessica 旭茉) 年度注目人物大獎
- 2016 (Jessica 旭茉) 獲封成功女性

# 序言

“  
有一句說話是：  
改變人生命運無非兩點，  
一點是你對生活的態度，  
一點是讀過的書。  
而開始改變的最佳時間，  
永遠是現在。”

本書「如何成為更優秀的自己？」正是幫助讀者從內在心態以至行為修養作出調整，並加強人際溝通技巧，也讓你擁有一顆樂觀進取的心，成為更優秀的自己！



**梁澤森 馬來西亞拿督**  
**Datuk Mr. Leung Chak Sum Jason**



---

全球大型連鎖密室逃脫遊戲 Escape Room 創辦人  
2016 年取得健力士世界記錄 《Most people lighting LED lights in a relay》



# 序言

「禮貌不費分文！」西諺有云。人類是群居生物，現代社會更離不開社交，掌握人脈便是擁有機會。

人若穿上更好的服裝，卻不懂禮儀，掩蓋不到其教養低俗。再聰明的人、再高的學歷、再豐足的財富、再好的辦事能力，表現無禮便足以令自己及家族蒙羞，是無修養內涵的確證。禮儀就是文化的體現，它是一種溝通方式，學習一種沒有發音的語言，除了表達自己，也讓別人從最好的模式瞭解自己，並大大提昇自信、有助建立出色的人際關係。學習禮儀，予人感覺大方得體的舉止，能充分展現出個人魅力，令對方留下良好印象，無論在工作和生活上皆無往不利！

心理障礙歸根結底，認清問題的本相後才有條件談如何處理。梁璿嬰小姐以其心理輔導及治療的專業，多年來協助不同背景的人士處理各種情緒困擾、改變人生，助您有效地正向面對困難，如何有策略、有步驟地勝過自己；並從心理學角度教授溝通及社交技巧，增加禮儀、修養、內涵。如今滙集經驗出版此書，望讀者獲益，一窺堂奧，推薦此書給大家。



**黃重賓律師**

**Mr. Wong Chung-Pan Benning**



---

法律文憑 (D.L.S.)

(香港大學專業進修學院)

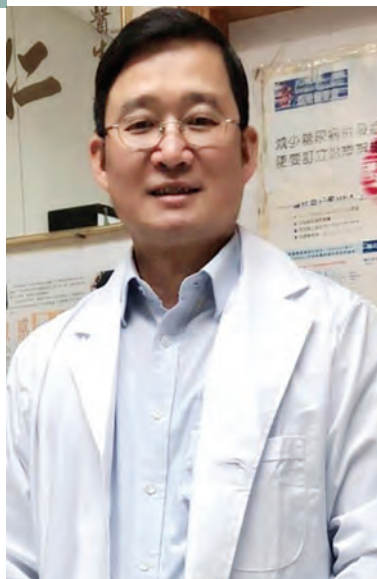
共同專業試證書 (C.P.E.)

法學專業證書 (P.C.L.L)

英國曼徹斯特大學法學士 (LL.B)

香港城市大學法碩士 (LL.M)

# 序言



梁璿夔小姐是一位優秀的心理及禮儀專家。她擅長以互動的形式進行教學及輔導，啟發思考，用實例訓練出分析力，在過程中引導如何建立正確的價值觀和正向思維。

無論是在心靈成長或是人際關係方面，梁璿夔小姐都有豐富的學識和心得，她亦從不吝嗇與人分享。

當今時代，不隨波逐流，不受負面情緒影響是很難的。梁璿夔小姐在本書分享了如何提高判斷力和調整思維模式，讓自己充滿正能量的實踐方法。書中也介紹了基本的社交禮儀標準，這些技能將有利於大家在人生的不同階段中面對挑戰。

相信讀者閱讀本書後能有所體會，有所得着，成就更好的未來。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '許輝洪' (Hui Fai Hung), written in a cursive style.

**許輝洪醫生**  
**Dr. Hui Fai Hung**

---

英國皇家內科醫院院士  
英國格拉斯哥皇家醫學院  
老人醫學文憑  
香港大學社區老年醫學深造文憑

# 序言

現今社會需要更多正能量，並正視人與人之間良好溝通、相處技巧，對自己有要求，才能夠活得更好！

極力推介作者梁璿夔小姐這本「如何做一個更優秀的自己？」有關情緒之文章很療癒。當中不乏為人所忽略之社交禮儀，及卓越的溝通技巧，另一方面，把現實生活中的情感關係，勾劃得絲絲入扣，引領您更瞭解相處之道。

此書確是發人深省！一本既全面又難得的佳作！



鄭國寶 博士  
Dr. Stephen Cheng Kwok Po Stephen

理工大學紡織系退休教授  
西安工程大學客席教授

情緒篇



思想篇



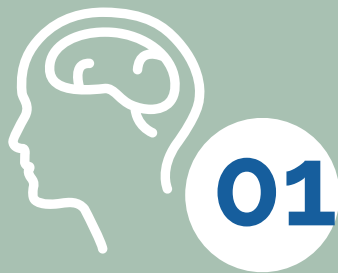
增值篇



情感篇

# 內容

## 情緒篇



- 19 事件與情緒分開
- 21 逆境智商
- 23 如何消化事情
- 25 鬥不過 EQ 高的人
- 27 別虐待自己
- 29 平衡生活
- 31 都市人常態

### 情緒智商 - 消化事情而不是忍耐，才是善待自己



- 33 學懂接受
- 35 做自己情緒的主人
- 37 為何用不快樂來懲罰自己？
- 39 發怒幫不了事情
- 41 放下執著
- 43 說話的殺傷力
- 45 逃避與解脫

- 47 改變自己心情和看法
- 49 學懂放下
- 51 放不下
- 53 愚者與智者
- 55 不快樂的源頭
- 57 讓自己進步的理由
- 59 影響不了自己才是大智慧



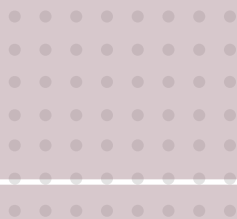


02

## 思想篇

**認識自己 - 評估自己、思想的盲點、價值觀、人生觀！**

- 63 你認識自己嗎？
- 65 放鬆自己的方法
- 67 妒忌什麼就是缺失什麼
- 69 裝睡的人叫不醒
- 71 成功與幸福沒有標準
- 73 有些人生角色必須出現



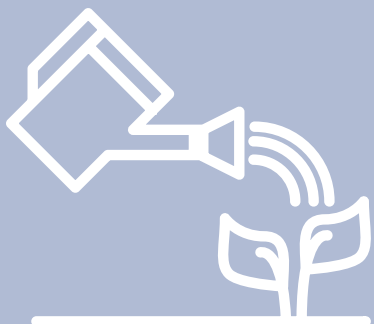
- 75 向壞習慣說再見
- 77 做一齣勵志電影的主角
- 79 反思自己是否不夠努力
- 81 思想的距離
- 83 表達方式反映性格
- 85 只有氣質力保不變

# 內容

- 87 重新找回自己
- 89 人生如歲
- 91 檢討自己
- 93 最愛自己還是別人
- 95 真正自信
- 97 沒有十全十美



- 99 讓自己思想進步吧
- 101 內心的尺
- 103 對自己評分
- 105 機會留給有準備的人



## 03 增值篇

**性格、態度主宰命運**  
(提昇人際關係、朋友聚會、商務禮儀、  
社交禮儀、溝通技巧)

- 109 人際關係 (我的交友準則)
- 111 人際關係 (效果比道理重要)
- 113 社交禮儀 (第一印象)
- 115 社交禮儀 (什麼是修養、內涵、氣質)
- 117 社交禮儀 (參加正式聚會之禮儀)
- 119 基本餐桌禮儀 (中餐禮儀範例)
- 121 餐桌禮儀 (西餐禮儀範例)
- 123 溝通技巧 (認識新朋友)
- 125 溝通技巧 (合適的話題及避忌的話題)
- 127 溝通技巧 (善用聰明字詞上)
- 129 溝通技巧 (善用聰明字詞下)



- 131 溝通技巧（心理學技巧 - 批評法）
- 133 侍客之道
- 135 溝通技巧（正面語言模式）
- 137 朋友
- 139 如何做一個更優秀的自己？
- 141 思想的盲點
- 143 剛柔並濟的女人
- 145 個人質素
- 147 讓人快樂也是責任
- 149 判斷力程式

- 151 挑戰自己
- 153 人生就是修行
- 155 人生價值
- 157 對自己有要求的女人
- 159 同一資源下的兩極化遭遇
- 161 男人女人最強的資本
- 163 如果看出別人智慧
- 165 溫柔的殺傷力
- 167 氣質培養
- 169 受歡迎的幽默不失風度
- 171 要為自己的人生負責多少？



# 情感篇

## 04

情歸何處 - 讓懂我的人留下來，又或是  
讓我令你捨不得離開



- 175 互補不足 知足常樂
- 177 讓思想重新出發
- 179 表面價值
- 181 你怎樣衡量對待對方是否足夠的好？
- 183 女人就是深不可測
- 185 感情問題最是惱人
- 187 懂得心痛自己的人
- 189 融化對方
- 191 把靈魂還給我
- 193 消費觀
- 195 令對方心軟心醉



# 內容

- 197 寵愛自己
- 199 感情關係的三種角色
- 201 感情真正贏家
- 203 逝去的感情
- 205 外表漂亮不如活得漂亮
- 207 你是否值得您身邊的人疼您？
- 209 暗戀
- 211 做一個自信的情人

- 213 給失戀的人
- 215 貼身情人
- 217 心理戰
- 219 放不下你
- 221 逃避愛
- 223 造就自己
- 226 Virginia 廣告未設計
- 227 結語
- 228 家長 / 學生 / 顧客心聲
- 233 版權聲明





# 情緒篇



# 情緒智商

消化事情而不是忍耐，才是善待自己



# 事件與情緒分開

---



別認為問題老是在別人身上，情緒往往蒙蔽了您的眼睛，要把事情和情緒分開，才可以冷靜去認清事實。追求真正進步的人，會把個人內心真實不虛地呈現自己眼前，然後從容不逼去面對，不論男女，對自己情緒和行為負責，顯現量度和大方，才會受尊重。

# 逆境智商

消極負面幫不了事情，何必虐待自己。必須有良好的情緒，才能夠助您堅決地渡過難關。你可以選擇自己今天快樂或不快樂地過，這取決於您的心態正面與否。逆境中更積極學習和個人增值、注意變通、彈性調節自己，應該珍惜所有，珍惜自己，努力工作，平日積穀防饑。

只有樂觀正面才有轉機，蓄勢待發，機會留給有準備的人。








# 如何消化事情





性格等於命運，良好情緒、禮儀、溝通技巧  
改變氣質，機會留給有準備的人！

**Vprtc 成人課程：**  
**國際標準社交及餐桌禮儀課程**

溝通技巧課程  
家長管教課程  
人生教練增值課程

**Vprtc 成人輔導：**

情緒輔導  
感情輔導



**機構名稱：**

**維珍尼亞標準禮儀、EQ及輔導中心**（附屬維珍尼亞集團有限公司）

電話：28762862


傳真：30115500

地址：香港北角渣華道108號108商業中心23樓2302室

電郵：info@pratc.com

網址：www.vprtc.com



www.pratc.com



性格等於命運，良好情緒、禮儀、溝通技巧  
改變氣質，機會留給有準備的人！

**Pratc 兒童及青少年課程：**  
**國際標準社交及餐桌禮儀課程**

多元智能課程  
情緒智商+標準禮儀課程



**Pratc 兒童及青少年輔導：**

心理輔導+行為輔導

**機構名稱：**

**維珍尼亞標準禮儀、EQ及輔導中心（附屬維珍尼亞集團有限公司）**

電話：28762862

傳真：30115500

地址：香港北角渣華道108號108商業中心23樓2302室

電郵：info@pratc.com

網址：www.vprtc.com

www.pratc.com

Virginia Psychological  
Resources & Training Centre





**結語：**

社會不斷在變化，面對身邊的人和事，需懂得調節自己、適應環境，並好好檢討及增值自己，  
讓自己活得更好！

**鳴謝各讀者用心閱讀**

# 家長 / 學生 / 顧客心聲

 **Tammy Sue** ▶ 心靈醫生 隨筆 ...  
6月5日 · 🌐

仔仔今年11歲，正踏入青春期，開始反叛，但感恩在他10歲遇上Miss Leung，短短十個月已能讓仔仔由一個情緒容易波動易發皮氣、爭勝好強、自制力弱的問題得已改善，現在情緒控制、平常心消化事情都有明顯進步。想起初初跟Miss Leung時，仔仔抗拒的反應也令我很疲憊，而我對於教導小朋友是很負面的，常常會出現擔心、焦慮、易動怒，我也曾想過放棄，幸好當時Miss Leung建議我也試試成人輔導，因家長有什麼思想心態，也會令仔仔也跟著學自己的，所以為了仔仔我決心試試。

經過Miss Leung的悉心教導，發現原來不只在教導仔仔方面有所提升，她教會我的還有很多自身不同範疇的問題，令我獲益良多。現在的我，不會只看眼前，會遠望將來，目標清晰，向著目標進發，面對困難、挫折時能平常心看待，消化事情的能力也有進步，人也快樂了很多，當然我也感染了仔仔跟我一起進步！真的很感謝Miss Leung，我相信我和仔仔還有很多地方要跟Miss Leung學習的，期待將來的收成😊 — 與 **Virginia Leung**

Xueping Xie

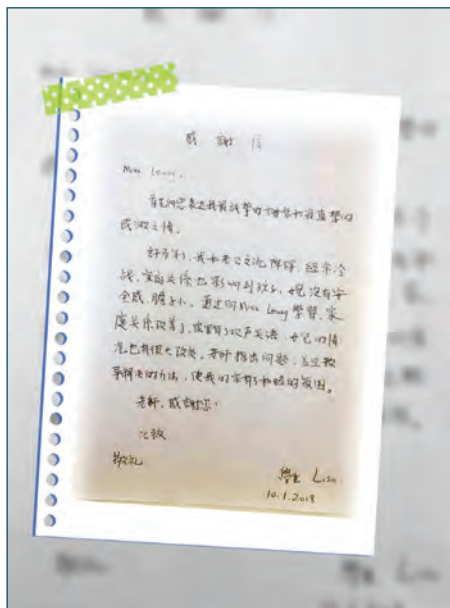
在這裡我想表達對Miss Leung的感謝和感恩💖謝謝妳Miss Leung我真的真的非常喜歡妳。喜歡妳的燦爛的笑容 喜歡妳的教學方式。妳讓我這一年裡改變自己让我追回我十年前錯過沒有學到的東西，以前我傻 太過天真，我以為一個幸福的女人可以什麼都不懂 可以什麼都不做，這樣才叫做幸福。現在終於明白什麼叫幸福了！在這短短的一年裡你讓我追回了十年前我所失去過的信心和勇氣。謝謝妳Miss Leung我會繼續跟妳學習，我會更加努力，我更加希望我們師生之間的友誼關係一直保持到老[親親][擁抱] 妳調皮的學生👉👉 JessiCA 🌟

 **Jacqueline Wong** ▶ 心靈醫生 隨筆 ...  
星期四16:02 · 🌐

我因囡六歲多，跟Miss Leung的課程差不多四年，當中有一對一，還有小組！因囡性格由依賴自我、做任何事情堅持不到三分鐘、情緒波動較大，到現在做事獨立果斷，專心有耐性，情緒處理方面提升！其間Miss Leung還會辦理訓練營，從訓練營遊戲當中，因囡學會以平常心去面對成功與失敗、懂得分享、及堅持的能耐！現已為一歲的妹妹報名，等待妹妹兩歲多就可以請Miss Leung幫忙調整妹妹性格上的不足！非常感激Miss Leung！😊

 **Gloria Cheung** ▶ 心靈醫生 隨筆 ...  
星期五15:53 · 🌐

囡囡3歲幾，跟Ms Leung學習已經有幾個月多，現在已經開始懂聽指令，做事有耐性和自信心，但控制情緒方面仍雖努力。Ms Leung還教我一些管教方法，令到小朋友可以坐定定。多謝Miss Leung用悉心的教導，我們繼續努力學習。



< Abby Li ▸ Virginia Leung  
1分鐘 · 讚

我是 Miss leung 的新學生，我只是跟 Miss leung 學了短短 4 堂。  
從小到大我是一個勤力讀書、認真學習 syllabus 裏的知識的平庸學生，整個求學生涯不需要亦不必要學懂交際手腕。直至進入社會工作短短四年，才愈來愈感覺人際關係的重要性。最初我從網絡上看到 Miss Leung 的網站，產生好奇及興趣，直至上個月終於上了 miss leung 的第一課後，才真正感受到 Miss Leung 的深厚功力。首先 Miss leung 先讓我介紹自己。一直不擅於交際、不擅詞令的我，在面對著 Miss Leung 時難以兩言三語赤裸裸地向 miss Leung 完全解釋自己的性格，但 Miss Leung 著我畫一幅隨心的「樹屋人」的畫後，卻看穿了我真正真正的性格，令我可放下面具、放下包袱，向 Miss Leung 剖析我種種的失敗及心結。上了短短四堂後，從前倔強的自己其實心態上已軟化、柔和了不少，亦放開了一直難已釋懷的心結。希望在往後日子，透過 Miss Leung 的輔導及啟蒙下，讓我可成為一個真正開心、生活上如魚得水的成年人。



蘇惠滢 ▸ 心靈醫生隨筆

2016年3月16日下午12:06 · 讚

跟 Miss Leung 上堂都有大半年以上了…回顧以前的我、任性、自我、容易情緒低落、易發脾氣、難與人相處、性格急躁、是我比較的人、心態不太好……但現在我才慢慢明白到人生的價值觀、待人處事的態度、還好好控制了情緒、不易發脾氣、懂得原諒別人…令我到家人及朋友關係改善了、變得更好！對某些事物也不再轉牛角尖、想了別一方法解決、真的好開心能認識到 miss Leung 好感謝她能指引及教導我有一個正確的光明路！我會繼續努力、改變我一生的！



▸ Virginia Leung

星期四 20:15 · 讚

感謝 Miss Leung 邀請分享  
因為工作既關係 認識到 Miss Leung  
一路以黎 Miss Leung 比我既感覺係一個好獨立成熟風趣優雅既女性

每次見面交談都充滿正能量  
尤其她對工作的熱誠是 看見她每天把工作排得連午餐的時候都沒有 真的十分佩服她

認識 Miss Leung 已經一段日子 也有關注她隨筆既文章 給我帶來很多思考反省自身既問題

前些日子 我發生了一些感情狀況既問題 Miss Leung 知道後 非常擔心我  
不但私信關心我 還打電話跟我傾談 分享了很多人生命價值觀感情既例子比我聽 陪我走過最艱難既時刻 我很感動

雖然我不是她的學生 但她的舉動令我印象深刻  
感恩 Miss Leung 係我生命中出現  
亦藉此感謝你一路既關愛

# 家長 / 學生 / 顧客心聲



Queenie Ng · 心靈醫生 隨筆

5月10日 19:37 · 香港 · 🌐

跟Miss Leung 學習已經有大半年，我明白到性格=命運。明白到不怨天尤人，不負面的重要性。當情緒好自然想的東西也正面，好的東西自動也會跟上來。更重要的是，Miss Leung 不會止讓我更有思想上心態上的改變，以前的我說話比較不護其他人的感受，看事情單方面。現在的我雖然不能說是完美 但也每天在練習Miss Leung 教導我的東西。同時將我所學的知識分享給我媽媽，讓她心理上也有所改變，看事情的角度也有所不同。



Cat Chan · 心理醫生 日誌  
(Virginia M.Y. Leung 心理學家)

3月14日 11:18 · 🌐

在小朋友成長的過程，我遇到了很多的挑戰，濕疹問題，情緒控制，一個接一個的入學面試所帶來的壓力.....幸運地給我找到了Ms Leung，是她令我小朋友坐定，懂得禮貌，勇於表達自己，做事有邏輯，幫助我們闖過一關又一關的面試...跟了Ms Leung 一年多了，慢慢地，開發現自己的小朋友和其他的小朋友有所不同....最重要的是，Ms Leung 令我明白到小朋友的問題所在，知道怎樣去面對和指導我管教的方向！謝謝你，Ms Leung



Ping Lai Lai · 心靈醫生 隨筆

今小語

我家有個活躍的寶寶

我兒子今年已經三歲半，回想起兒子剛出世時，我和大部分家長都一樣只希望孩子能夠健康快樂成長已經足夠。

當我兒子2歲開始學行嘅時候真的如願以償，天天開心非常活潑。

之後便帶他參與適齡的活動課程，當時有學校老師告訴我們你的孩子真的很活潑，以為我的孩子和一般小孩一樣活潑好動是理所當然，所以沒有什麼在乎。

直到有一天，我回家看見太太難過地哭，細問之下原來音樂老師投訴說他不能坐定及不聽指令，還跟我太太說我們孩子是否有問題。要檢驗是否有過度活躍症，當下心情非常沉重，馬上上網搜尋，再回想孩子過去的種種，自己也開始焦慮起來，擔心孩子要長時間吃藥有副作用。

所幸由於太太工作的緣故認識了Miss Leung，她是一位兒童心理學專家，她跟我們剖析了很多關於孩子的問題，原來只要給予正確的行為治療及家長管教便可避免吃藥，於是我們跟孩子顧問(Miss Leung)的課程下。

以前的我對於第一個小孩的出現真的很開心，將所有注意力集中在他身上，他一哭我便馬上抱他人體安撫，那怕他會受到一點傷害，平時看見心儀的玩具也通通買回來，當時旁人說我這種是溺愛，我不認為，心想：那有父母不愛自己的孩子，只是方法不同而已。

直至Miss Leung教導我們時指出，對於孩子比較活躍及專注力不足，買過多的玩具令他有太多選擇，反而令他專注力更加不足。過度的呵護令他更加依賴我，也令我與太太之間出現權衡、分歧。感謝Miss Leung不只教會我們管教孩子的方法，還會幫助解決我和太太之間的衝突。

經過一年多的課程現在的我有所頓悟，認為父母應該要付出，不單止是金錢的付出還有時間、自身的學習、教導子女的學問同樣要提升，要學會耐性、有節制、以身作則、謙卑、身教，對於我對分明兼具執行力。很開心Miss Leung看見我們家長認真的配合後，也終於收了我的孩子做她的學生。孩子上了八個月的課程後，經Miss Leung教導之下，由一個不守規矩不懂秩序及沒有一刻坐得定的小孩，慢慢從10分鐘開始到現在要他坐一個小時也沒問題，雖然還會有調皮的時候，但現在情緒、服從性及禮儀也提升了不少。

我知教導孩子還有很漫長的路，作為家長要不斷提升自己，增進知識才能與時並進教好孩子，未來還要Miss Leung的教導及提點，感謝Miss Leung對我們一家的幫助！🙏🙏🙏

樂&Pink



Andrea Wu · 心靈醫生 隨筆

5月4日 17:46 · 🌐

跟Miss Leung學習了半年，當我面對重大抉擇時，Miss Leung教我從多角度去分析每件事，然後根據我性格優點缺點去俾好多建議我:) Miss Leung亦教左我好多人處事既方法同態度，同其他人既溝通方法，去改善同身邊人既關係，增加自己自信心同判斷力，對我日後既發展有好大幫助。



Dorothy Chan · 心靈醫生 隨筆

2016年6月1日 5:31 · 🌐

感謝Miss Leung 這段時間的教導，除學習禮儀外 還讓我更了解自己 作出很多改變，這改變並不局限於表面，而是一種心靈成長。

Miss Leung, look forward to see you again.



不知不覺已經跟 Ms Leung 學習了八個月了，時間過得真快，最初的我抱着戰戰兢兢的心態來報讀溝通技巧課程。沒想到 Ms Leung 的課堂改變了我的思想和擴闊了我的眼界，令我從心態和情緒上嘗試作出調整，務求改善溝通技巧。現在的我比以前進步，從前的我性格內向、欠缺自信，現在我慢慢變得開朗，也會花心思在人際關係上，生活的層面逐漸擴闊了，也多了不少體驗和經歷。希望將來的日子能繼續跟 Ms Leung 學習，令我的人生更美滿。

Andrea 😊



 **Alvin Cho** ▸ Virginia Leung

12月20日15:16 · 🌐

感恩識到 Ms Leung。佢比我感覺係一個對工作非常熱誠，樂觀積極，對自己同學生都要求好高既老師。

Ms Leung 擁有多元化知識同技能，幫我改良同小朋友既互動溝通。更能幫助雙方發揮潛能。透過分享個人經驗，能領我更了解作為家長應該如何教導子女，處理子女唔同階段既需要。

同時多謝 Ms Leung 領我更認識自己。樂觀積極面對將來生活同工作既種種挑戰。

非常感謝你對我支持同鼓勵！

 **Michelle Hui** ▸ Virginia Leung

星期二 21:31 · 🌐

上了幾個月的課，回望過去，發現自己在不知不覺中有了改變。在 Miss Leung 的引領下，我對自己的未來有了明確的目標，學會了寫計畫、訂目標，讓自己的人生更有規劃。對未來有目標，人自然就會更努力，更上進。這幾個月除了學會了實用的技巧，我還學到了很多禮儀方面的知識。原來禮儀是可以融在生活每一處，讓整個人散發一種獨特的氣質的。透過練習禮儀動作，在日常生活中多留意儀態，我會努力讓自己更淑女！👏👏

真的感謝 Miss Leung 的教導讓我能對自己了解更多，同時努力改變自己，成為更優秀、更有氣質、更有魅力的人。🥰🥰

 **Katie Ip** ▸ Virginia Leung

12月21日18:09 · 🌐

Ms Leung 是我的良師益友，也是我家人的好朋友，不但是我的禮儀老師，更常常教導我很多人生道理，經常關心我的狀況。為人善良，成熟，體貼，總像個姐姐一樣為我多想幾步，一直在提示我。引領我。教育我如何能為一個更 decent 的女性。能認識到 Ms Leung 是我的福氣，而且當我們一起扮靚靚的時候，就是我最開心的事情



# 家長 / 學生 / 顧客心聲



**Amanda Thumm**  
**Virginia Leung** 🥰🥰🥰 your posts are always very inspiring 🙌🙌🙌 you are an excellent teacher & woman 🧡🧡🧡🧡

4週 勁正 回覆



**Karen Chan** ▸ 心理醫生日誌  
(Virginia M.Y.Leung 心理學家)

2014年3月16日 · 🌐

在 Ms Leung 那裡上課已有好一段時間，期間最大的分別，該是自己的情緒有了長足的進步，以往的自己，很輕易就鬧情緒，跟著就會罵人，又或是將自己躲到一角，灰暗地看待自己看待未來，後來經 Ms Leung 的教導，我開始學會一些方法，去控制自身情緒，也把我的世界觀，變得比較積極，雖然現在還未敢說得上很成功，但卻是個不錯的開始，期待繼續的進步，可以憑藉這一切，向著自己的理想邁進！



**Kelly Liu** ▸ 心靈醫生 隨筆

2016年5月31日 7:23 · 🌐

這段時間Miss Leung教了我很多，例如一些正面及有禮貌的語言技巧，社交及餐桌禮儀，以及如果改善自己的缺點等。我本身不太有自信，而且比較內向，不愛與人交流。但通過這段時間的學習，我比之前更有自信，任何時候都可笑臉對人，在一些禮儀及姿態上也有改善。而且我亦學會更多的與其他人交流，以及更多的去關心身邊的人。  
多謝Miss Leung這段時間的教導！



**Poi Tai** ▸ 心靈醫生 隨筆

2017年6月9日 5:23 · 🌐

跟miss leung學習社交禮儀，心理學對我十分重要。因為所學到新的觀點、EQ的提升、禮節文化對日常生活、家庭、工作還是進修都很有幫助。感謝miss Leung 常常提醒我人際要注意的事項，以及提供實例使我容易明白如何看待不同的大小事。

2 個讚 · 1 則留言

口碑載譽，未能盡錄，詳情請參閱 <https://www.vprtc.com/student/>

## 版權所有 翻印必究

### 版權

本書刊的文字及封面版權屬作者所有，包括內書插畫及排版美術設計，出版版權則屬出版公司所擁有

### 免責資訊

本著作的內容只可作一般參考，即使本書作者及聲稱是心理學或社交禮儀業者，不得就本刊物的準確性或完整性或其他方面，給予任何依賴。本書作者及出版者在此豁免基於或關於任何情況下，包括疏忽、引用或使用本書內容而招致的任何責任。

### 政府版權聲明

政府擁有以下三者的版權：「電子版香港法例」內的法例的文本、於刊載的法例的排印編排，以及具系統性及特定的方式，就「電子版香港法例」內的資料作出的編排。本著作所轉載的條文，是根據政府給予的特許，從「電子版香港法例」複製或轉載的。除非另有述明，該些轉載條文的狀況為本著作出版之日的狀況，所引述的條文是否準確或及時更新，政府概不負責。讀者可直接放政府律政司管理更新的「電子版香港法例」網站(網站)(網址: [www.elegistslation.gov.hk](http://www.elegistslation.gov.hk))，免費閱覽法例的中英文版本，亦可瀏覽該網站，以取覽下述資料 (i) 如《法例發布條例》(第 614 章)所指的有關法例的 - 經核證文本 - 已在「電子版香港法例」發佈，透過下載頁底印有 - 經核證文本 - 字句的法例的 PDF 文本，取覽具法律地位的法例文本；及 (ii) 取覽其他格式的法例文本，以作參考。讀者亦可參閱下述具法律地位的法例文本 - (i) 載於《香港法例活頁版》的法例文本) 如有關法例的 - 經核證文本 -，仍未在「電子版香港法例」發佈；及 (ii) 載於政府《憲報》中的法例文本) 如對法例作出的修訂，仍未納入「電子版香港法例」或《香港法例活頁版》(視屬何情況而定)。

保留所有權利。未得本著作的作者畫面許可，本著作的任何部份不得以任何方式、電子設備或器械複印、傳播或分發。

- 
- 作者** : 梁璿夔
- 封面 & 公司廣告設計** : Raymond Leung @Artfield Development Company (raymond.artfield@gmail.com)
- 內頁設計** : Kevin Tse@Spirit Design (www.spiritdesign.com.hk)
- 攝影** : Victor Lin
- 編校** : 梁璿夔
- 出版** : 維珍尼亞集團有限公司
- 傳真** : 30115500
- 地址** : 香港北角渣華道 108 號 108 商業中心 23 樓 2302 室
- 電郵** : info@pratc.com
- 網址** : www.vprtc.com  
www.pratc.com
- 
- 電子書出版社** : 紅出版 (青森文化)
- 地址** : 香港灣仔灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓
- 電話** : (852) 2540 7517
- 電郵** : editor@red-publish.com
- 國際書號** : 978-988-8743-07-0
- 電子書出版日期** : 2020 年 12 月
- 電子書定價** : 港幣 148 元正
- 形式** : 電子書
-

性格、態度主宰命運- 讓我給您加冕光環

助您提昇：

心理質素、分析能力、  
視野、思維模式、  
溝通技巧、逆境智商、  
社交禮儀、實踐方法！





此書助您認識真正的自己、雕琢人生、成就未來～

- 找出思想的盲點
- 您應該為自己人生負責多少？
- 您是什麼類型氣質的人？
- 情緒智商-知道自己欠缺什麼嗎？
- 善用聰明字的說話藝術.....
- 展現光芒的社交術.....

送這本心靈勵志書籍給誰，說明您重視誰

