

網誌 心靈醫生 隨筆～ 作者 梁榕蓼，本年度最具話題性之著作！

VIRGINIA

成功人生的特質 你擁有多少？

LEUNG

格言：「不為失敗找藉口、只為成功找方法」



「如何做一個更優秀的自己」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
心理學碩士
- ☞ The National Federation of Neuro
Linguistic Psychology
身心語言程式學執行師
- ☞ The time line therapy (TLTA)
時間線治療師
- ☞ American Board of NLP
身心語言程式學執行師
- ☞ IMDHA
國際醫學及牙科協會註冊催眠治療師
- ☞ American Institute
註冊催眠治療師
- ☞ American Board
註冊催眠治療師
- ☞ West Coast University
工商管理高級文憑

個人小檔案

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

心理、觀察、分析、策略性技巧、藝術佈置

最喜愛的顏色

白色、粉紅色、黑色

最愛食物

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、多藉口的人、不衛生的環境

前言

價值觀決定了你做人的器量與抱負，通過不懈的努力，才有資格得到一切最好的東西。

* 拚命創造價值還是靜靜地等待老去，你固然可以選擇：只是不必比較別人活得比你好，倒不如抱怨自己不夠努力，好好反省就是了！

要事情有好的改變、先改變自己！

要事情變得更好更圓滿、先把自己變得更優秀！

成功人生由思想出發，除此之外，每個人路向與遭遇各異，性格上需要不同之優點特質，去行動、去彈性調節自己。成功之定義也因人而異，取決於個人價值觀，但至少需要實際一點，在各方面可以取得平衡，表現出色，真正惠及人生，方能夠達致成功！

序言

我在 1997 年加入永享銀行工作，直至 2003 年轉到恒生銀行，最後升至高級副總裁，工作充滿挑戰，令我累積了許多人生寶貴經驗。這些年頭，讓我磨練出言詞精闢之說服力及溝通技巧，並且，更能體會到觀人於微的重要性，也大大幫助我建立出人際關係網絡。

2016 年我毅然離開恒生的高薪厚職，與朋友經營財務及資產管理公司，業務包括：上市推薦、債券及股票交易、企業或債務重組等等……，經過多年來的努力，認真投入工作，生意已經發展迅速，覆蓋多個範疇，已成為一家實力雄厚，信譽超卓的機構，並為財團提供巨額借貸服務。

可以踏出重要一步，創業需要勇氣是不可或缺的！我相信要闖出一片天，除了展現出自信及個人實力之外，切記做事冷靜果斷、處變不驚，擁高度情緒智商是致勝之道關鍵其一！

特別推薦此書《成功人生的特質你擁有多少？》將助你如何培養出成功之特質。我與梁璿嬰小姐相交多年，感情深厚，她是一位資深的心理專家，能詳盡剖析人生，見解獨到精闢。非常欣賞她性格聰明、漂亮又能幹，尤其那種不怕困難的精神，令人敬服。



陳家禮



資歷：

萬里資本（亞洲）有限公司董事
曾任恆生銀行副總裁
執業會計師

序言



梁儷霖女士

梁儷霖

金恒鑽國際有限公司創辦人
亞洲彩鑽協會創會主席
珠寶批發商董事

寶石從地底開採出來，暗淡無光。只要經過精準切割，耐心琢磨，終能成為瑰寶；人生起初如白紙一張，毫無色彩，只要定下目標，不斷探索，勇往直前，定會綻放光芒，有所成就。

天然寶石一般有內含物，可以通過採用適當的切磨方式把雜質隱藏起來；人的天性各異，性格各有不同，有的積極開明，有的懶惰頑固。如何培養良好的性格，改變壞習慣，堅持自己，邁向成功之路，的確是一門學問，也是很多都市人面對的難題。心理專家梁瓊嬰曾說：「凡事只要堅持自然有希望；而不是看到了希望，才去堅持。」堅持，的確是達至成功的必備條件之一。

她的新作《成功人生的特質你擁有多少》開宗明義為我們剖析導向成功的主要條件，讓大家反思自己習以為常的行為性格，從根源開始改變陋習，從而改變命運，活出如寶石般璀璨的成功人生。

序言

廿多年前修讀資訊科技學士畢業，之後當了7年編寫商業軟件，因想創業而轉行理財行業，並完成財務學碩士課程，豐富金融知識之不足。後來受親友的啟蒙而創立現在的傢俬公司，JMStyle Furniture & Gallery，擁有人之傢俬品牌。

早於十多年前，因為人際關係網絡不足及缺乏做生意之經驗，決定踴躍參加不同商會，當中 BNI 給我最多的商機及個人成長機會；而香港傢俬裝飾廠商總會更全面擴闊了我的人脈，我在當中學習到他們做事的認真度、多元的思維能力、決策力及執行力。

從事傢俬業十多年，我銳意將香港的設計帶到全世界的每個角落，輔助推廣香港的傢俬設計衝出香港！現今本港雖然只有七百多萬人，但擁有著國內生產的優勢及十一億人口之機遇，與及國際物流業的發達，衍生出很多做跨地域的零售機會，這些都是香港的優勢，我們只要有效率地將香港的創新設計，通過網絡上下的渠道衝出香港，相信定能穩固香港的傢俬設計在國際上的地位！

宏觀成功人物，他們總是眼光放遠、目標精確、樂善好施，會堅守誠信且處事決斷從不拖泥帶水，他們各有所長，而滲透出獨有的魅力！

從朋友口中認識 Virginia，形容她是優雅、思想獨到及處事細心的心理專家，猶記得第一次見她，衣著配搭得宜，圓大而明亮的雙眼炯炯有神，充滿自信，她健談且樂意聆聽，願意分享經驗和她的精闢見解，更是一個相當不錯的聆聽者，言語間感受到她善良、熱愛生命及樂於助人。我認為優秀的心理專家絕對要兼備敏銳的觸覺，以及良好的判斷力和分析力，Virginia 表現駕輕就熟。

這本書解構的是成功人生之特質，Virginia 利用不同角度、見解及比喻，帶出一個非常重要的信息，就是每個人成功之方程式也盡不相同，但畢竟殊途同歸，只要堅持不懈之努力，深信也能夠達致成功人生。我鼓勵大家細心閱讀此書，慢慢咀嚼內容細節，並加以應用，繼而努力改善自己的弱項，從而擁有更美滿的人生！



田燦鈞

BSc IT
MSc Finance

PATRICK

香港傢俬裝飾廠商總會常務副主席
香港工業總會第十組家具協會
委員會成員
創維集團（香港）有限公司 -
董事總經理
JM 傢俬品牌 創辦人
JM Style Furniture & Gallery
董事總經理

序言



黎玳櫻

維漢樺 美容集團創辦人
美商亞洲美樂家有限公司
執行總監
香港美容業總會名譽會長
香港商業專業評審中心院士

平凡的我，出生在一個普通的家庭，雖然讀書不多，自小做每一件事情都會定下目標和抱着正面的態度去完成。

自知讀書不多，亦想早點減輕家庭負擔！17歲投身社會，21歲創業，我選對了美容行業，至今25年還充滿熱情和熱誠。

開設美容院超過二十個年頭，前期十年多未如理想，太年輕不夠經驗和不懂得怎樣經營生意！但我一直堅持，就是一路累積經驗！不斷自我增值，現在所經營的三間美容院大受歡迎，步履如此穩健，關鍵在於個人不斷在各方面自我增值。

在進修美容專業知識與技巧過程中，才知道自己原來有很多不足之處，亦領悟到裝備自己，可提升能力及自信的重要性，而且，要與時並進，方可以保持競爭力。這些因素，引領了維漢樺創下佳績，獲頒發2015年優秀美容院至尊大獎，同年，被委任香港美容業總會名譽會長。

除了對工作的熱誠，著重人際關係絕不可忽略。由於自身性格開朗、具同理心～遇到問題時亦會將心比己，因此，無論與員工及顧客，皆保持良好溝通，令事業不斷進步一帆風順。

2019年更發展美樂家環保事業，理念是幫助更加多的平凡小人物成功！

對身體、環境、個人、財務富足更加自由。經過一年多的努力，2020年晉升為執行總監二，單是在美樂家這公司已是一百萬年薪的階銜，感恩遇上美樂家和感恩自己一切的努力。

面對任何人和事，都需要有一份謙卑的心，才能學習得更多。懂得欣賞別人，要有（助）人的心，才能飛得更高更遠。

成功最關鍵是：

擁抱願景和目標，要有贏的決心！正面的思想和正確的態度。

我個人成功的定義是：

做每件事都要有空杯的心態，要充滿熱情、真誠對人、勇敢、堅定信念和鋼鐵的意志才能有機會走向成功之路。

我跟隨了心理專家梁璿夔小姐好一段長時間，深受她的啟蒙，掌握了许多成功人生之要訣，今次她的著作《成功人生的特質你擁有多少？》字字珠璣，定能讓讀者們運籌帷幄，絕對是人生的寶典，切勿錯過！感恩梁璿夔小姐。

序言



曹智超

A handwritten signature in black ink, appearing to be '曹智超' (Cao Zhiqiang), written in a cursive style.

精算師

英國精算師協會

宏利人壽保險(國際)有限公司

香港退休業務部 財務部主管

現今社會，科技資訊發達，要好好增值自己，與時並進，緊貼社會，方能夠惠及個人生活及更理想之人生。

要成功兼顧家庭與事業，需要努力去平衡，尤其靈活思考與變通，成為一大重要元素，這種思維模式，大大幫助我化解了許多困難；另一方面，懂得控制情緒亦非常重要，需冷靜思考，並要以平常心面對逆境，這種心態令我可以好好消化事情，欣然接受改變，然後，讓思想重新出發！需知道：成功正是在困難的背後。

自從我跟隨心理專家梁璿夔小姐後，信心大增，不但令我在事業上更加成功，更能兼顧家庭，氣氛和諧融洽，生活美滿。

梁璿夔小姐閱歷豐富，憑藉她對事物看得剔透、剖析精準、功力深厚，我深信此著作《成功人生的特質你擁有多少？》將為讀者帶來許多啟發，繼而獲得莫大裨益！

序言

不論是醫療或其他行業，科技日新月異，應要抱著終生學習的心態，不斷去增值自己，免於被時代淘汰。

尤其一些對大眾深具影響力之工作，更加分秒分爭，對於突發的事情，要冷靜判斷、重視時間管理、並樂意與他人合作。

另一方面，良好的溝通及情緒控制亦非常重要，保持耐性及愛心，懂得體諒他人感受，自然能化解不少問題。除了善待了他人，也善待了自己。

梁璿夔小姐的《成功人生的特質你擁有多少？》是一本具深層次的成功學，一本不可多得的著作！能夠明確地啟導讀者，如何裝備自己。深信無論任何人士皆能有所得著，讓讀者能夠走上～屬於自己成功之路！



許輝洪醫生
Dr. Hui Fai Hung

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read '許輝洪'.

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

序言



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.)

「成功」二字多少也具有吸引力。雖然各人對成功的定義或角度定必不會相同，無法改變外在客觀的情況，但是人們在不同處境中，卻可以把握內在的狀態。這些特質若沒有得到適當的調撥或發揮，更優越的條件也會流失優勢、成為沒落。反過來說，了解其中一些共有的特質、運用得宜，必定有所裨益。梁璿夔小姐以其從事輔導及心理教學專業為根基，以是次新作帶領讀者檢視這極具吸引力的課題，引導思考成功人生所具有的特質，點石成金。

序言

面對那些打擊自己的人，要感謝他們激發自己的鬥志。當遇到困難，我會深思熟慮，相信自己的決定，從不輕易妥協，並且，愈阻撓愈想征服。

成功是需要充滿自信、腦筋靈活、並具有堅定之決心！

我個人成功的定義是：每次做事會比上一次好，已算是成功！

心理專家梁瓚夔小姐此著作《成功人生的特質你擁有多少？》正是啟動生命之匙，讓你找出思想的盲點，並帶領讀者如何邁向成功之先驅！



楊嘉怡

香港首席女賽車手

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、史上首位女冠軍賽車手

2016 (Jessica 旭茉) 年度注目人物大獎

2016 (Jessica 旭茉) 獲封成功女性

目 錄

- P22 成功人生的特質你擁有多少？
性格等於命運，不是說說笑的！（節錄一）上
- P23 功人生的特質你擁有多少？
性格等於命運，不是說說笑的！（節錄一）下
- P24 成功人生的特質你擁有多少？
性格等於命運，不是說說笑的！（節錄二）
- P25 成功人生的特質你擁有多少？
性格等於命運，不是說說笑的！（節錄三）上
- P26 成功人生的特質你擁有多少？
性格等於命運，不是說說笑的！（節錄三）下
- P29 請冷眼看待那些對你惡意批評（上）
- P30 請冷眼看待那些對你惡意批評（下）
- P31 聰明反被聰明誤
- P32 思想的距離（上）
- P33 思想的距離（下）
- P34 別糟蹋自己（上）
- P35 別糟蹋自己（下）
- P36 檢測自己
- P39 被騙走錢卻騙不走智慧
- P40 尋回自己的價值（上）
- P41 尋回自己的價值（下）
- P42 不羈的靈魂
- P45 浮世觀

- P46 人類進步與倒退 (上)
- P47 人類進步與倒退 (中)
- P48 人類進步與倒退 (下)
- P49 情緒勒索
- P50 含笑飲毒酒
- P53 後知後覺 (上)
- P54 後知後覺 (下)
- P55 人生若只如初見
- P56 人生的過客
- P57 人生最美的邂逅
- P58 只說不做的傀儡
- P61 一笑置之
- P62 遇強愈強
- P63 肝膽相照
- P64 長不大的小宇宙
- P65 自討苦吃
- P66 人生照相館
- P69 活得比你好

- P70 貴人
- P71 利害關係
- P72 人生探戈
- P73 圈套
- P74 井底之蛙
- P77 別人的影子
- P78 惜光陰
- P79 賞你一記耳光
- P80 給你加冕光環

- P81 男人的成功特質
- P82 你認真便輸了
- P85 說話的風度
- P86 賺來的教訓
- P87 心魔
- P88 您什麼都不是
- P89 攻守皆備
- P90 心冷如鐵

- | | |
|------|----------|
| P93 | 悟 |
| P94 | 成功資本（上） |
| P95 | 成功資本（下） |
| P96 | 生日哲學 |
| P97 | 誠信 |
| P98 | 活出自己 |
| P101 | 耐人尋味 |
| P102 | 什麼是格局？ |
| P103 | 生命過客 |
| P104 | 轉身（上） |
| P105 | 轉身（下） |
| P106 | 無知的可怕 |
| P109 | 人生之味 |
| P110 | 別打無把握的仗 |
| P111 | 談判學 |
| P112 | 成功的定義 |
| P113 | 現實版大富翁遊戲 |

成功人生的範圍你擁有多少呢



成功人生的特質你擁有多少？ 性格等於命運，不是說說笑的！ （節錄一）上



懂得自我推動，在對的時間採取主動的人，只要先作好準備，不盲目，會變通，用方法去做事，便能夠為自己爭取機會。期間，應不斷嘗試，不放棄，最重要是拿捏得當，你總會有收穫的。至於被動之性格，也許是自尊心作祟，也許是欠缺自信，而正在等待幸運降臨嗎？望天打卦，縱使仍可能被賞識，機會……已溜走了不少！

成功人生的特質你擁有多少？ 性格等於命運，不是說說笑的！ (節錄一) 下



能夠自我批判、反思，在人生中有著重大意義！願意拿出勇氣，嘗試跟自己獨處時，真實不虛地批判自己缺點，好好反思，銳意想方法調整，是正確的人生態度，為人生負責，大大幫助了自己掃除障礙，你會驚覺，你的人生路，比從前已經平坦多了！



成功人生的特質 你擁有多少？

發行全球～中、英版本：勵志書籍「如何做一個更優秀的自己？」



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！

本書讓你成就自己，運籌帷幄！

Virginia Psychological
Resources & Training Centre



Eshop: <https://virginia.hk/>