

上課須知

一、授課教師：王靜風

二、辦公室：總務處文書組 /TEL:7889888 轉 2530

三、e-mail address：marrylaw@center.fotech.edu.tw 主旨：HD 通識

四、教科用書：

游伯龍 “HD：習慣領域：EQ 與 IQ 沒談的人性軟體” 時報出版社 2010

五、成績評核方式

(一) 平時成績 30% 出席節數*2.5 分+發言成績

(二) 期中成績 30% 第一~八週之學習日誌匯整為期中報告，100/11/8 繳交。

(三) 期末成績 40%

1. 「大人物大 HD」分組報告 25 分，個人聽講摘要 25 分，100 年 12 月 20 日前寄 power point 電子檔給老師，marrylaw@center.fotech.edu.tw。參考 p19。

2. 期末個人書面報告：第九週~十七週之學習日誌 50 分，100/1/3 繳交。

六、學生需要 (1) 購買並閱讀教科書。

(2) 在生活中使用課堂所學，並與人分享。

(3) 積極參與課堂活動。

七、延伸閱讀書目/網站：

1. 吳芝儀，”生涯探索與規劃”，台北，濤石，2000。

2. 游伯龍 “智慧乾坤袋” 洪建全基金會。

3. 游伯龍 “你是大贏家—習慣領域的應用” 洪建全基金會，1998。

4. 游伯龍 “你被壓力壓扁了嗎？—習慣領域助你排憂解難” 時報出版社，2002。

5. 中華民國習慣領域學會 <http://www.hd.org.tw/>

6. 青輔會生涯資訊網 <http://hope.nyc.gov.tw/>

八、教學網站：<http://marrylaw.el.twbbs.org/>

課程目標

1. 認識習慣領域學說。參閱 <http://www.hd.com.tw/> 習慣領域學會網站。
2. 讓學生在生活中使用 HD 觀察自己及外在環境，了解自己的 HD 並擴展 HD。
3. 讓學生使用 HD 做職涯發展。

教學方式

體驗式活動及課堂講授,小組討論與分享

課程內容

周次時間	課程綱要	作業內容
第 1 週 9/13	課程介紹	上課須知回條
第 2 週 9/20	1 認識習慣領域 2 命好不如習慣好	分組 我是誰?我是無價之寶有無限潛能
第 3 週 9/27	3 電網的構想	腹式呼吸、大笑
第 4 週 10/4	4 人類行為的八大通性	小組討論 1：溝通技巧的演練
第 5 週 10/11	5 人類行為的八大通性	自我介紹、寫一封感謝的信
第 6 週 10/18	6 腦科學與精神健康	紀錄自己的飲食與情緒
第 7 週 10/25	7 生命目標與幸福人生	延伸閱讀：五年後的我-李恕權 小組討論 2：生命目標
第 8 週 11/1	8 理想的 HD	
第 9 週 11/8	期中考	11/8 繳交日誌-期中報告
第 10 週 11/15	9 七個光明信念	導覽影片：用腳飛翔的女孩
第 11 週 11/22	10 擴展 HD 的八個基本方法	
第 12 週 11/29	11 擴展 HD 的八個基本方法	他山之石可以攻錯—芬蘭與瑞典
第 13 週 12/6	12 職涯發展	小組討論 4：工作的意義與目標
第 14 週 12/13	13 用出來才是真功夫	執行計畫與使用心得
第 15 週 12/20	14 獲取深智慧原理	
第 16 週 12/27	15 分組報告	分組報告 PP 檔電子檔及書面
第 17 週 1/3	16 分組報告	1/3 繳交日誌-期末報告
第 18 週 1/10	期末考	回饋表、我的未來不是夢

我是誰? 我是無價之寶，有無限潛能，是生命世界的主人。

活動：你是誰?

兩人一組，分爲 A、B，由 A 先問 B：「你是誰?」，B 回答「我是....」；五次之後，由 B 反問 A「你是誰?」，A 回答「我是....」。

【行動作業】

請透過下列五種方式來了解自己的習慣領域。

1. 從身分角色來看自己，例如：媽媽的女兒、大姐、2 個孩子的媽媽。
2. 從你從事的職業或工作時間。例如：數學教師、大專教師、心理師、義工。
3. 訪問同學、師長、家人或自省。
4. 回想以前的經歷，回想自己很有自信或感覺到有成就的回憶，當時的人事時地物。
5. 使用反向思考法，想想「我最討厭的是 … 的人」，它的反向就是你的特質。
例如：我最討厭不守規矩的人，那麼我就是個很守規矩，守法的人。

從當中找出你原本就具有的優點與長處，請寫下來。並每天對著鏡子告訴自己：我是無價之寶有無限潛能。

我是 _____
我是 _____
我是 _____
我是 _____
我是 _____

了解自己的習慣領域 把自己放對地方就是人才

【行動作業】

1. 用買賣器官的故事跟周圍的朋友親人分享**人人都是無價之寶**的信念。
2. 每天腹式呼吸 3 分鐘或是大笑 3 分鐘。

請寫下你實際行動後的感受。

電網的四個概念

- 潛在領域：所有可能的念頭、思路/CD 櫃
- 實際領域：此時此刻佔有我們注意力的念頭、思路/正在播放的 CD
- 可發概率：每個電網實際上佔有我們注意力的機率/每片 CD 被拿取的機率
- 可達領域：由實際領域的運作，而引發延伸出來的一些想法及看法/下一片 CD

【行動作業】

回想一件經常讓你很苦惱或心情不好的事，使用四大概念來分析它。

1. 簡述當時的人、事、時、地、物、心情、想法
2. AD1：
3. 延伸出 RD1：
4. AD2：
5. RD2：
6. AD3：
7. RD3：
8. AD4：
9. RD4：
10. 以此類推
11. 如果當時可以改變可達領域，你會如何改變？因此當時的結果會與現在不同。

範例：王大同瞪大眼睛看陳曉明，陳曉明的實際領域（AD1）：「王大同看我不順眼」，延伸可達領域（RD1）：「下課後叫兄弟揍他」。

潛在領域：

可以改變的 RD 可達領域或 AD 實際領域：

AD2：王大同爲什麼盯著我看？是我很帥吧！

RD2：對他微笑。

人類行為的八大通性（二）

討論題目：

1. 想想媒體的報導及生活週遭的例子，說一個行為通性的例子。（可以貼簡報）
2. 你最常使用的通性是哪一個？最不常用的通性是哪一個？

腦科學與精神健康

● 情緒臉譜



我最常出現的是哪一些情緒，通常發生在甚麼時候？

腦科學與精神健康

- 紀錄自己的飲食與情緒

請紀錄五天的三餐飲食，並將食物歸類在各色的欄位中

各類食物	心情	綠色食物	白色食物	紅色食物	黃色食物	黑色食物
日期時間						
9/20 7:30	寧靜	花椰菜	牛奶	豬肉 紅甜椒	玉米 薑	醬油
早餐 月 日 時						
中餐 月 日 時						
晚餐 月 日 時						
早餐 月 日 時						
中餐 月 日 時						
晚餐 月 日 時						
早餐 月 日 時						
中餐 月 日 時						
晚餐 月 日 時						
早餐 月 日 時						
中餐 月 日 時						
晚餐 月 日 時						
早餐 月 日 時						
中餐 月 日 時						
晚餐 月 日 時						

想像五年後的你

來源：李恕權【挑戰你的信仰】

一九七六年的冬天，當時我十九歲，在休士頓太空總署的大空梭實驗室裡工作，同時也在總署旁邊的休士頓大學主修電腦。縱然忙於學校、睡眠與工作之間，這幾乎佔據了我一天二十四小時的全部時間，但只要有多餘的一分鐘，我總是會把所有的精力放在我的音樂創作上。

我知道寫歌詞不是我的專長，所以在這段日子裡，我處處尋找一位善寫歌詞的搭檔，與我一起合作創作。我認識了一位朋友，她的名字叫凡內芮（Valerie Johnson）。

自從二十多年前離開德州後，就再也沒聽過她的消息，但是她卻在我事業的起步時，給了我最大的鼓勵。

僅十九歲的凡內芮在德州的詩詞比賽中，不知得過多少獎牌。她的寫作總是讓我愛不釋手，當時我們的確合寫了許多很好的作品，一直到今天，我仍然認為這些作品充滿了特色與創意。

一個星期六的週末，凡內芮又熱情地邀請我至她家的牧場烤肉。她的家族是德州有名的石油大亨，擁有龐大的牧場。她的家庭雖然極為富有，但她的穿著、所開的車，與她謙卑誠懇待人的態度，更讓我加倍地打從心底佩服她。

凡內芮知道我對音樂的執著。然而，面對那遙遠的音樂界及整個美國陌生的唱片市場，我們一點管道都沒有。此時，我們兩個人坐在德州的鄉下，我們哪知道下一步該加何走。突然間，她冒出了一句話：Visualize What you are doing in 5 years?（想像你五年後在做什麼？）

我愣了一下。她轉過身來，手指著我說：「嘿！告訴我，你心目中『最希望』五年後的你在做什麼，你那個時候的生活是一個什麼樣子？」

我還來不及回答，她又搶著說：「別急，你先仔細想想，完全想好，確定後再說出來。」我沉思了幾分鐘，開始告訴她：

第一：五年後我希望能有一張很受歡迎的唱片在市場上發行，可以得到許多人的肯定。

第二：我要住在一個有很多很多音樂的地方，能天天與一些世界一流的樂師一起工作。

凡內芮說：「你確定了嗎？」我慢慢穩穩地回答，而且拉了一個很長的Yesssss！凡內芮接著說：「好，既然你確定了，我們就把這個目標倒算回來。」

「如果第五年，你要有一張唱片在市場上發行，那麼你的第四年一定是要跟一家唱片公司簽上合約。」

「那麼你的第三年一定是要有一個完整的作品，可以拿給很多很多的唱片公司聽對不對？」

「那麼你的第二年，一定要有很棒的作品開始錄音了。」

「那麼你的第一年，就一定要把你所有要準備錄音的作品全部編曲，排練就位準備好。」

「那麼你的第六個月，就是要把那些沒有完成的作品修飾好，然後讓你自己可以逐一篩選。」

「那麼你的第一個月就是要把目前這幾首曲子完工。」

「那麼你的第一個禮拜就是要先列出一整個清單，排出哪些曲子需要修改，哪些需要完工。」

「好了，我們現在不就已經知道你下個星期一要做什麼了嗎？」凡內芮笑笑地說。

「喔，對了。你還說你五年後，要生活在一個有很多音樂的地方，然後與許多一流樂師一起忙、創作，對嗎？」她急忙地補充說。

「如果，你的第五年已經在與這些人一起工作，那麼你的第四年照道理應該有你自己的一個工作室或錄音室。那麼你的第三年，可能是先跟這個圈子裡的人在一起工作。那麼你的第二年，應該不是住在德州，而是已經住在紐約或是洛杉磯了。」

次年(一九七七年)，我辭掉了令許多人羨慕的太空總署的工作，離開了休士頓，搬到洛杉磯。

說也奇怪：不敢說是恰好五年，但大約可說是第六年。一九八三年，我的唱片在亞洲開始暢銷起來，我一天二十四小時幾乎全都忙著與一些頂尖的音樂高手，日出日落地一起工作。

每當我在最困惑的時候，我會靜下來問我自己：怨權，五年後你『最希望』看到你自己在做什麼？

如果，你自己都不知道這個答案的話，你又知何要求別人或上帝為你做選擇或開路呢？

別忘了！在生命中，上帝已經把所有「選擇」的權力交在我們的手上了。

如果，你對你的生命經常在問「為什麼會這樣？」

「為什麼會那樣？」的時候，你不妨試著問一下自己，你會否很「清清楚楚」地知道你自己要的是什麼？

生命目標與幸福人生

- 十年後我希望過怎樣的生活，要達到哪些目標？可以用寫的、也可以請從報章雜誌剪下你想要的圖片貼上來的。

生命目標與幸福人生

討論題目：

1. 如果只剩下一個月的生命我會如何安排我的生活？
2. 七項生活目標對你的重要性的優先順序是……，說明你把某個目標擺在第一位的理由。

七個光明信念

- 一、 人人都是無價之寶，你我都是佛或上帝的化身。
 - 二、 所有發生的事情都有原因，其中一個主因是幫助我們成長。
 - 三、 清楚而富挑戰性的目標是生命泉源，信心和全力知行是達到目標的不二法門。
 - 四、 我是自己生命世界的主人，我對一切發生的事情負責。
 - 五、 我的工作是我的使命，也是樂園，我有熱情、信心去完成。
 - 六、 生命的時光最寶貴，我要百分之百地享用，並奉獻現在到死之前的生命。
 - 七、 處處存欣賞感激，也不忘回饋奉獻和布施。
- 每天寫一句感謝的話，持續 21 天

導覽影片—用腳飛翔的女孩

蓮納.瑪麗亞，1968年出生於瑞典，3歲學游泳，4歲開始拿針刺繡，5歲完成第一幅十字繡作品，並開始學裁縫，中學時縫製了第一件洋裝。

15歲進入瑞典游泳國家代表隊，18歲參加世界冠軍杯比賽，打破世界紀錄，並且以蝶式勇奪多面金牌。19歲拿到汽車駕照，喜歡跟朋友駕車出遊。音樂是他的最愛，進入大學攻讀音樂後，成為全球知名演唱家。

這部片子是由基督教傳神關懷協會小組，遠赴瑞典拍攝的，請放下宗教的因素，單純以習慣領域「七大光明心態」來看影片。

討論題目：

1. 那些光明心態讓蓮納活出如彩虹般的生命？
2. 那些對話觸動你的心，令你印象深刻？
3. 看見蓮納的生命，讓你想要做什麼事。

請討論推派一人發言。

擴展 HD 的八個方法

虛心學習	升高察思	事物聯想
改變參數	事件： 問題：	改變環境
腦力激盪	以退為進	靜坐、祈禱

- 看過瑞典及芬蘭的簡報,你有甚麼想法？

職涯發展

討論題目：

1. 工作給你的聯想是什麼？
2. 人為什麼要工作?工作帶來哪些好處?壞處?
3. 你喜歡什麼樣子的工作，十年後你可能在哪裡工作，描述一下當時的情境。

用出來才是真功夫

- 你計畫如何使用本課程所教的內容來幫助你達到未來的工作目標。請寫下來並且開始去做。

用出來才是真功夫

- 寫下本學期你曾經使用本課程的經驗與心得。

「大人物大 HD」分組報告

- 報告綱要：
 - 一、簡介大人物的生平
 - 二、用習慣領域分析他生命的重要段落
 - 三、他的生命對你的影響是什麼？

範例

一、簡介大人物的生平

蓮娜.瑪麗亞，1968 年出生於瑞典，3 歲學游泳，4 歲開始拿針刺繡，5 歲完成第一幅十字繡作品，並開始學裁縫，中學時縫製了第一件洋裝。

15 歲進入瑞典游泳國家代表隊，18 歲參加世界冠軍杯比賽，打破世界紀錄，並且以蝶式勇奪多面金牌。19 歲拿到汽車駕照，喜歡跟朋友駕車出遊。音樂是他的最愛，進入大學攻讀音樂後，成為全球知名演唱家。

二、用習慣領域分析他生命的重要段落

譬如：他遭遇到.....他當時擁有哪些光明信念？使用了哪些擴展習慣領域的方法？也可以使用行為流程圖來說明當時他的壓力結構、注意力調度等決策過程。

蓮納的父母生下蓮娜時他們的壓力好大，他們靠著不斷禱告（外來訊息）度過困難。

蓮娜說他從不抱怨沒有手，因為「我可以做任何他想做的事，那只是練習的問題」只要他設定目標，他便全力知行（七大光明信念）。

蓮娜喜歡音樂，進入大學音樂系就讀（擴展習慣領域的虛心學習）。

三、他的生命對你的影響是什麼？

蓮娜的故事讓我想到平常我都沒有特別注意到我的手，我以後要好好感激它愛惜它。

- 100 年 12 月 20 日前寄電子檔給老師，marrylaw@center.fotech.edu.tw。
- 報告時間：
 - 100 年 12 月 27 日
 - 100 年元月 3 日

格式：power point 字體至少 28。第一頁請註明報告的人物姓名、參與報告的同學姓名及負責項目。請印出 A4 每頁 2 張的講義給老師。

本組要介紹的人物是：

「大人物大 HD」分組報告聽講心得（一）

- 當你聆聽各組的報告時，請寫下你印象深刻的支字片語，或是你從報告的人物生命所學到的當中，特別是讓你決定要做什麼行動。

人物姓名 /日期	我聽到... 我學到... 我決定要.....

「大人物大 HD」分組報告聽講心得（二）

- 當你聆聽各組的報告時，請寫下你印象深刻的支字片語，或是你從報告的人物生命所學到的當中，特別是讓你決定要做什麼行動。

人物姓名 /日期	我聽到... 我學到... 我決定要.....

延伸閱讀

1. 學校首頁→行政單位→圖書資訊處→圖書管理組→服務項目→[中西文電子資料庫利用](#)→[中文電子資料庫](#)→[天下雜誌知識庫](#)
查詢並閱讀下列文章，

大腦愛學習，不要用錯它

作者：朱芷君

出處：康健 第 125 期 2009/04/01 出刊

[右腦跟左腦哪個比較優秀？腦細胞死了能不能再生？](#)

[如果你還搞不清楚答案，小心你的的腦袋已經生鏽。](#)

還可以閱讀 Cheers 雜誌，找到大人物的範例。

2. 中華民國習慣領域學會 <http://www.hd.org.tw/>
3. 青輔會生涯資訊網 <http://hope.nyc.gov.tw/>
4. 勞委會職場達人 show <http://evta.cts.com.tw/modules/news/>
5. 退而不休的勞動人 勞工口述歷史 <http://163.29.36.111/story/av5.asp>

大人物的範例

許文龍先生

嚴長壽

五洲製藥吳先旺董事長

隱形巨人宏全國際

發明王林長儀好神拖

鹽酥雞攤位企業化 洪誌謙要讓小蝦米變成大鯨魚

陳濟安(用 50 萬元賺進 3 億元的人生奇蹟、用六十萬月收租認養小孩)

張熒森他的人生一直轉彎 從保全員變成傢俱設計師

五 A 級央行總裁彭淮南

陳網阿嬤 少年家園

優人神鼓導演劉若瑤

中國藍服飾 單親媽媽魏籤懿

用貝殼搞創意 陳志緯玩出一片天

民宿老闆阿港伯

武陵高中楊士賢

蕭建華

電音三太子周讓廷

待續...

我的未來不是夢

作詞：陳家麗 作曲：翁孝良

你是不是像我在太陽下低頭 流著汗水默默辛苦的工作
你是不是像我就算受了冷漠 也不放棄自己想要的生活

* 你是不是像我整天忙著追求 追求一種你想不到的溫柔
你是不是像我曾經茫然失措 一次一次徘徊在十字街頭

因為我 不在乎 別人怎麼說

我從來沒有忘記我 對自己的承諾 對愛的執著

我知道 我的未來不是夢 我認真地過每一分鐘

我的未來不是夢 我的心跟著希望在動

我的未來不是夢 我認真地過每一分鐘

我的未來不是夢 我的心跟著希望在動 跟著希望在動

Repeat , * , # , #