



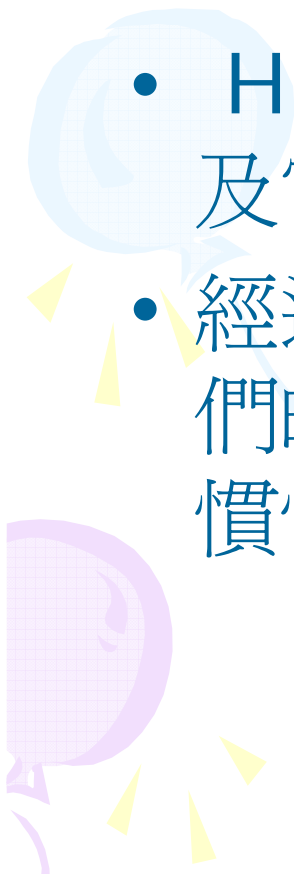
電網的構想

HD兩大元素

HD四大概念


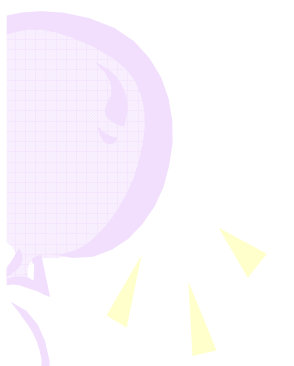


認識習慣領域

- HD : Habitual Domains
 - HD的兩大元素-念頭(idea)思路(thinking)
 - HD指我們腦海裡所有的念頭、思路的□□及它的□□□□
 - 經過一段時間後，除了重大事件發生，我們的HD會穩定在一固定範圍，使我們有習慣性的想法、作法。
- 



為何HD會形成及穩定？

- 用舊的經驗來面對新的問題
 - 類推/聯想
 - 主觀的一致性
 - 小二學生做分數加法
 - 同學突然不理我
 - 搶劫
- 
- 



阿靈斯基的實驗

這一千元你拿去吧！

“對不起，我身上沒有零錢”



“對不起，我身上沒有錢”

“我不是那種女人”

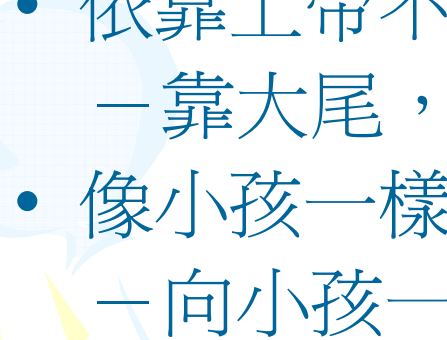
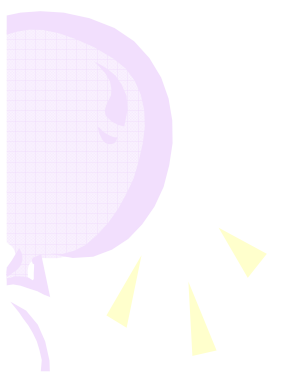
“我來沒那麼便宜”

“這是甚麼惡作劇！你不走，我就叫警察。”





牧師與流氓

- 上帝最偉大
 - 上帝最大尾
 - 依靠上帝不恐懼
 - 靠大尾，不怕被人欺負
 - 像小孩一樣赤誠信上帝
 - 向小孩一樣乖，上帝給糖果吃
- 
- 





電網的構想

- 當我們在想一件事時，就會有一群腦細胞出現快速明暗的變化，在三度空間裡，他們是網狀而快速的，稱它電網（**circuit patterns**）

- 猴子的實驗
- 腦傷的病人



腦的記憶與思想—電網構想

- 大腦：約有1,000億腦細胞，每個腦細胞約有1,000~10,000的神經「突觸synapses」。藉由電、化作用細胞會明會暗。
 - 核磁共振的發明
 - 只有約10%的腦細胞活潑的在工作
 - 大腦需要的營養：酵素及優質蛋白質
- 
- 



電網的構想

- 經常使用的電網強而有力，越容易取出
- 強的電網會不知不覺跑出來處理問題



— 日本的防災演練

— 外遇的老公懷疑老婆出軌

— 開車上班



— 體罰小孩、暴力會延續

轉換電網

1. 警覺

2. 練習

笑

深呼吸

抬頭挺胸

圖片來源：

游伯龍/楊正全

智慧乾坤袋 洪建全基金會



電網的種類

- 動物性的（進化/基因）－蚊子
- 天然環境－馬來西亞六種語言
- 文化性；傳統
- 教育；經驗
- 學習來的



影響一生的成敗

- 突破HD，以”奇”為用


“凡戰者，奇正相生，以正合，以奇勝”

“凡善出奇者，無窮如天地，不竭如江河”

(孫子，兵勢篇)

— 拿破崙的起落

— 慈濟醫院

- 所有生物在蓬勃發展時是柔軟的
 - 如果僵硬了，就接近死亡
- 

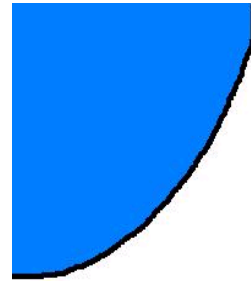


做個有魅力的人

- 繼續擴展 HD
- 快速解除別人的壓力與痛苦

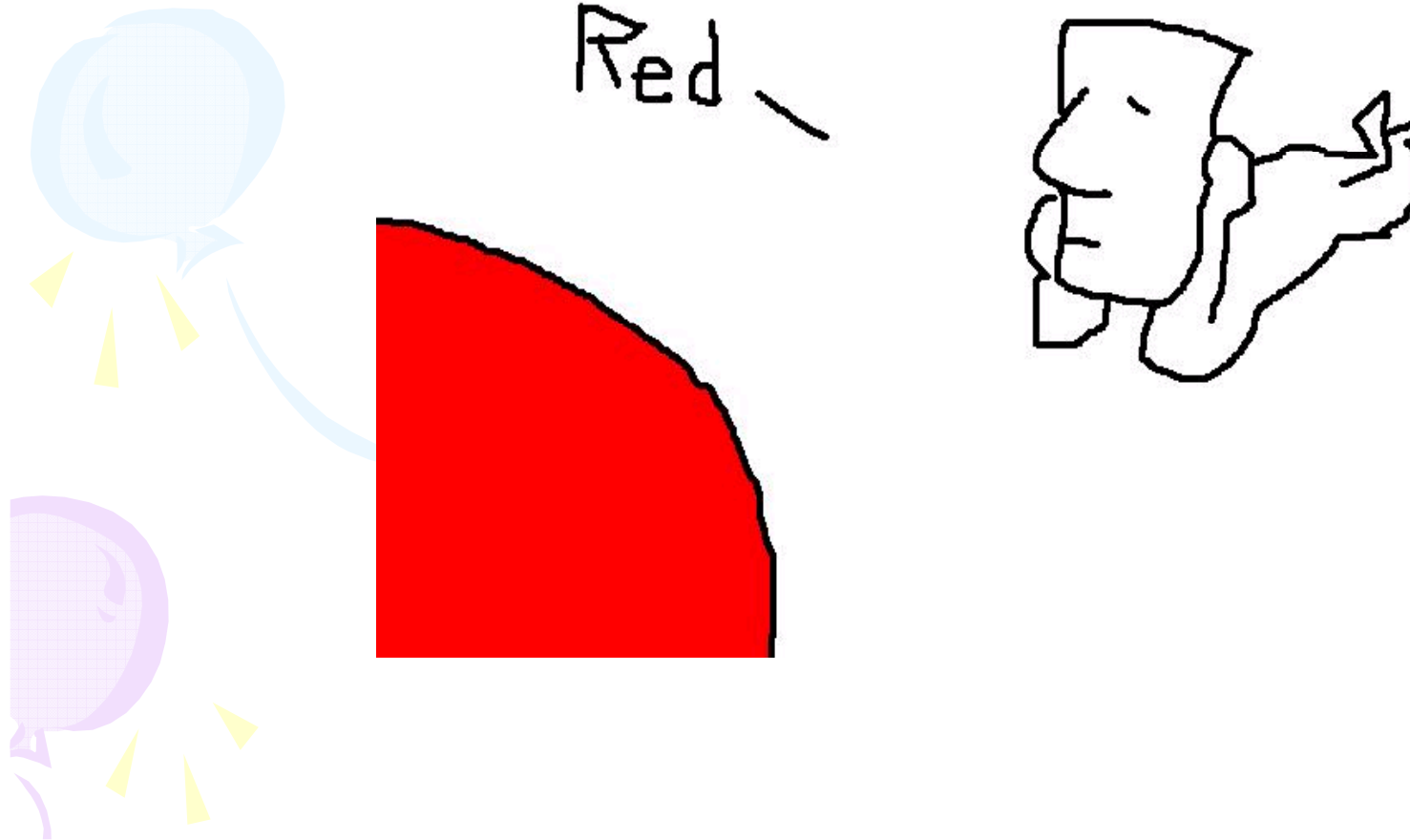
海灘球理論

- 今天我用我的視野看到了顆球，我說：喔！那是顆藍色的球



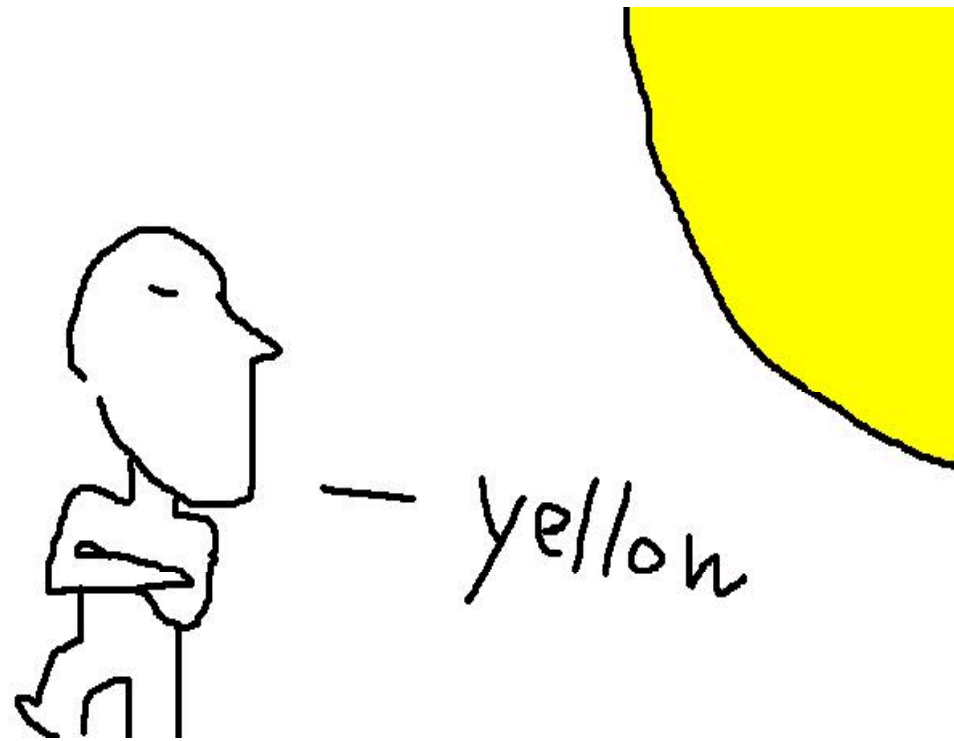
海灘球理論

- 我另一頭的朋友卻說：是紅色的吧



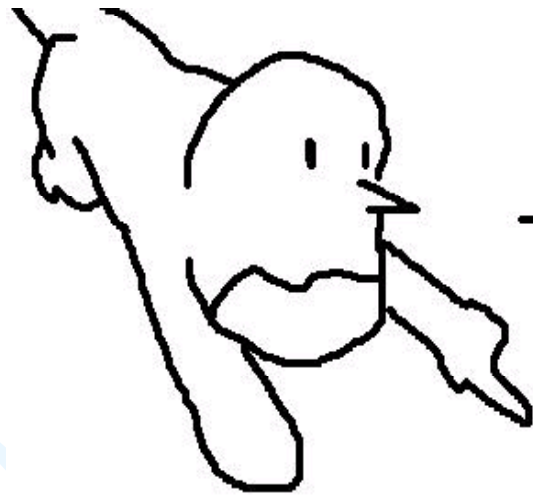
海灘球理論

- 哇勒 那明明就是顆黃色的球

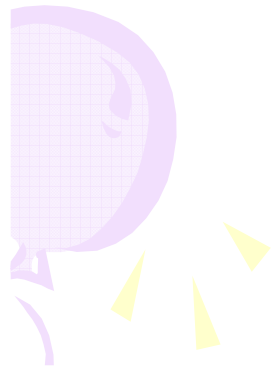
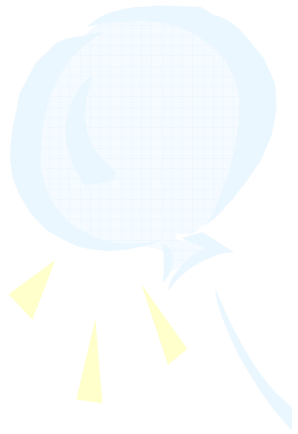
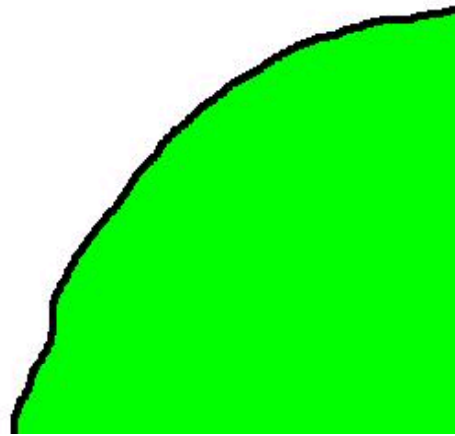


海灘球理論

- 你們都錯了啦！是綠色是綠色...後 > <

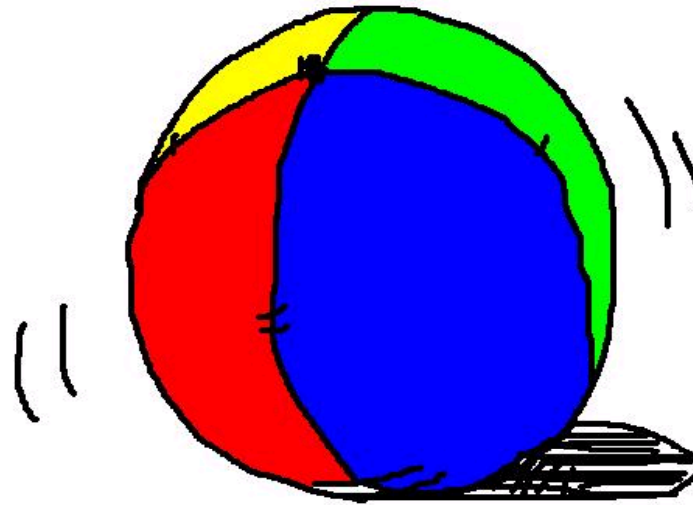


~ Green



海灘球理論

- 最後，我們把球拿遠了看，用各個不同的角度看
才發現
喔～原來是顆海灘球阿





海灘球理論

- 每個人對於很多事情都會有自己的看法
即使是同一件事
- 其實是要從許多不同的角度來思考
- 你才會真正知道那是什麼



HD的四大概念

- 潛在領域：
- 實際領域：
- 可發概率：
- 可達領域：
(手拿紅色書)



HD的四大概念

- 潛在領域：書、老師的手、老師、螢幕、黑板.....

- 實際領域：

- 可發概率：



- 可達領域：



(手拿紅色書)



HD的四大概念

- 潛在領域：書、老師的手、老師、螢幕、黑板.....
 - 實際領域：一本紅色的書
 - 可發概率：
 - 可達領域：
- 
- 



HD的四大概念

- 潛在領域：書、老師的手、老師、螢幕、黑板.....
- 實際領域：一本紅色的書
- 可發概率：書比後面螢幕、黑板或老師的手有較高的機率受到注意
- 可達領域：



(手拿紅色書)



HD的四大概念


- 潛在領域：書、老師的手、老師、螢幕、黑板.....
- 實際領域：一本紅色的書
- 可發概率：書比後面螢幕、黑板或老師的手有較高的機率受到注意
- 可達領域：老師葫蘆裡賣甚麼藥



(手拿紅色書)




HD的四大概念

- 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/**下一首歌曲**
 - **課本P90**
- 




HD的四大概念

- 大聲說話的總經理vs. 太太智慧
 - 舊電網實際領域AD1: 互不欣賞
 - 舊電網可達領域RD1：對方不愛我
→ 夫妻感情漸淡
 - 外來訊息：加護病房的病人
 - 新電網實際領域AD2：欣賞感激的心
 - 新電網可達領域RD2：互相感激欣賞
- 



HD的四大概念

- 太太的疑惑vs.沒有頭髮的也要
 - 舊電網實際領域AD:先生在外有問題
 - 舊電網可達領域RD：收集證據
 - 外來訊息：衣服上的頭髮
-
- 如果是你的朋友來告訴你，他懷疑另一伴有外遇，你會回應什麼？
- 

外遇的潛在領域

錢回來就好

找證據

離婚

人在江湖

外遇


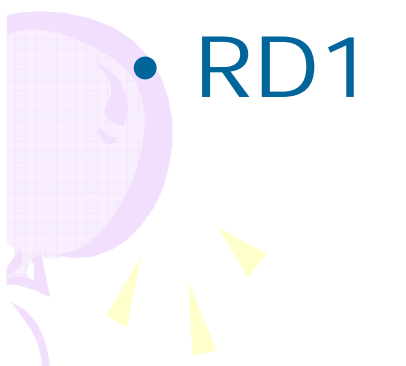
他們的因緣

死吧!

全天下男人都犯的錯





失戀的潛在領域

- 男(女)朋友提分手，你的第一個想法
 - AD1：我哪裡做錯了？
 - RD1：一再回想以前的畫面，如果當時我...
 - ...AD10：都是我的錯。
 - RD10：
 - AD1：我得不到別人也別想得到。
 - RD1：
- 
- 



失戀的潛在領域

- 現在不適合勉強再一起將來也不幸福
 - 愛他就讓他自由
 - 天涯何處無芳草
 - 下一個會更好
-
- 當美麗的爱情逝去時
 - 請讓它隨風而去 依然美麗
- 
- 



電網的構想

- 警覺是智慧的開端
- 痛苦來自執著於錯誤—實際領域固定了
- 用出來

行動作業：在生活中遇到讓自己不舒服的事時，實際領域卡住在哪裡？用四個概念觀察“自己”，並記錄下來。

席慕容的詩

