

認識習慣領域

思考與生活：習慣領域

王靜風老師

笑不停的嬰兒

- <http://www.youtube.com/watch?v=jLXFUfrTGvk&feature=related>

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、思路的綜合及它的組織運作
- 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。
—老董事長的智慧

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

習慣領域的形成

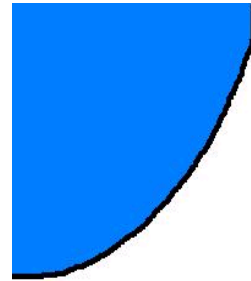
- 習慣領域爲什麼會穩定在一個範圍內？
 1. 當學得越多，新的事物對我們來說是新的機會越少。
 2. 透過類推聯想解讀新的訊息。
 3. 追求主觀上的一致性。
 4. 變化都在一定的範圍內。
 - 飯店搶案

影響一生的成敗

- 突破HD，以”奇”爲用
“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

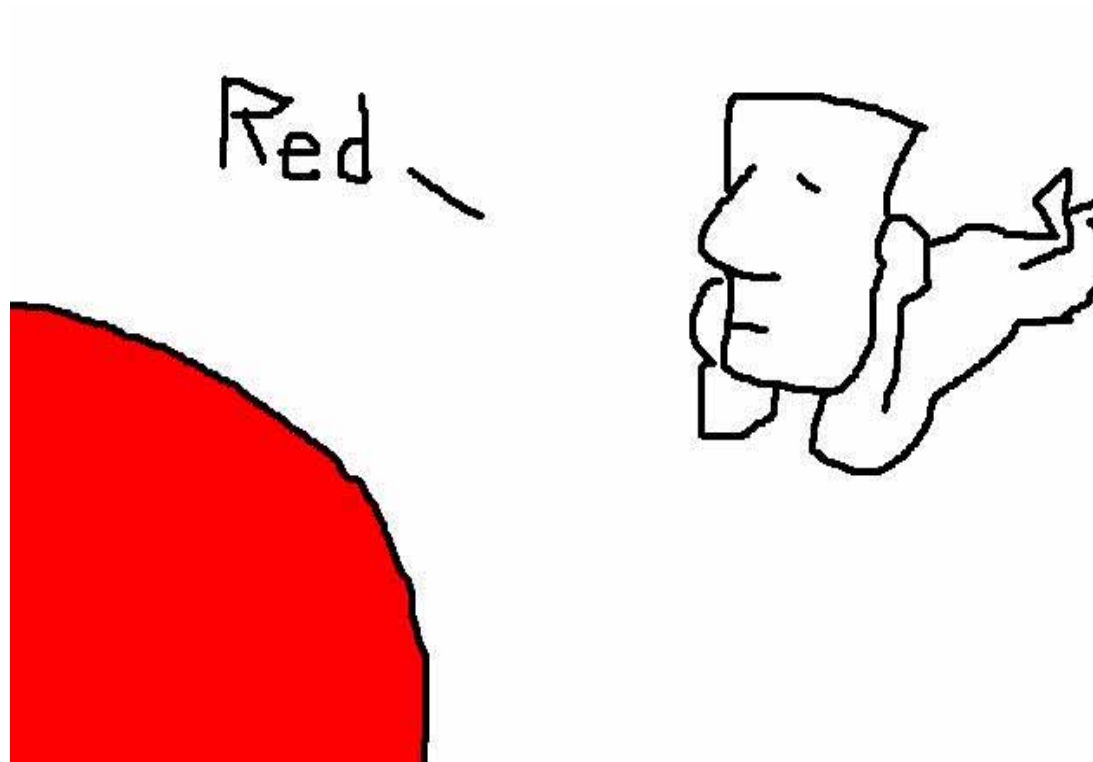
海灘球理論

- 今天我用我的視野看到了顆球，我說：
喔！那是顆藍色的球



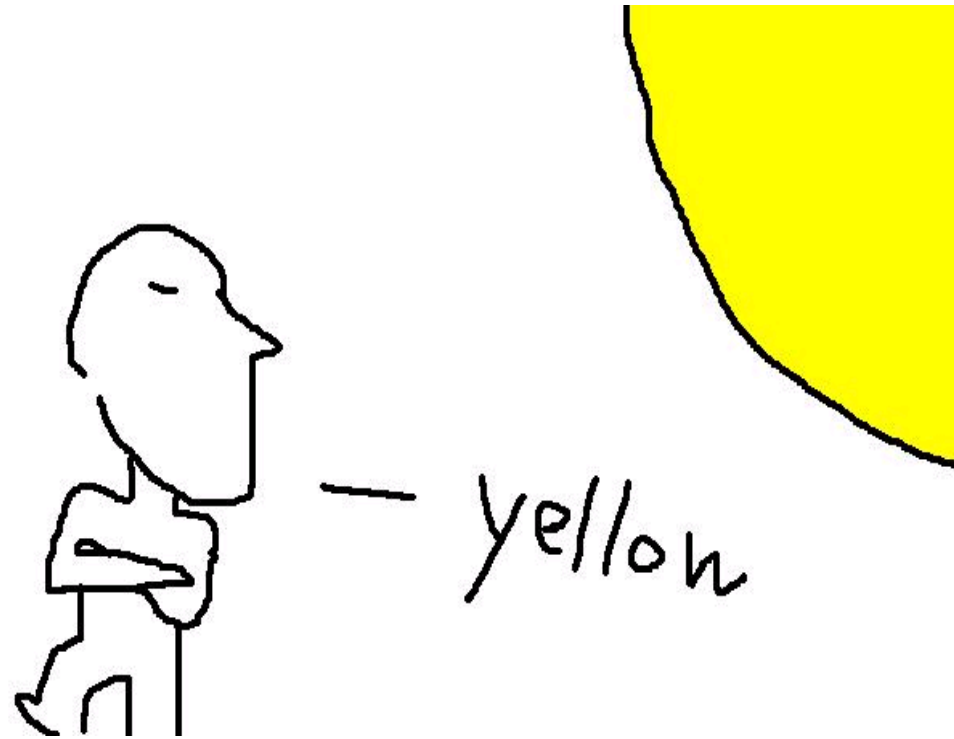
海灘球理論

- 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



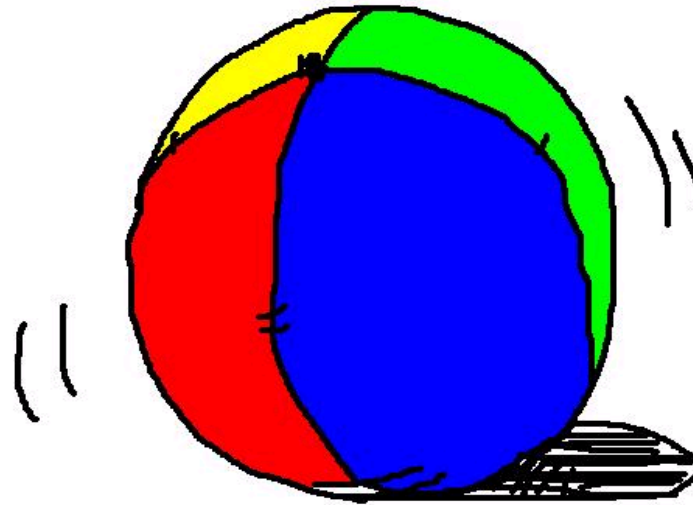
海灘球理論

- 你們都錯了啦！是綠色是綠色...後><



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P95

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



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
-
- 當美麗的愛情逝去時
 - 請讓它隨風而去 依然美麗

警覺是智慧的開端

- 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，你的實際領域卡在哪裡？用四個概念觀察“自己”，並記錄下來。

[席慕容的詩](#)