

# 思考與生活：習慣領域

## 課程介紹

和春技術學院

通識中心

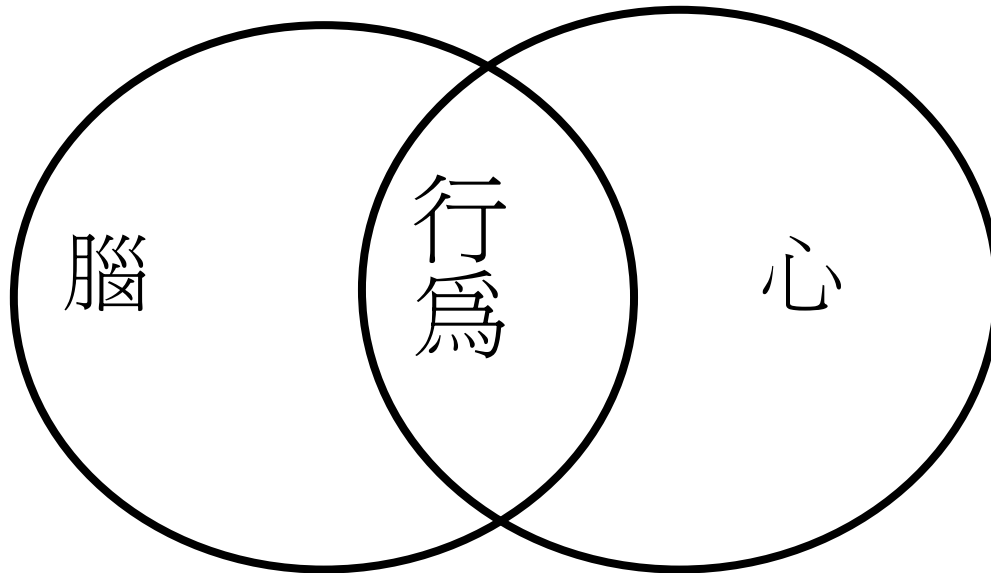
王靜風

# 綱要

- 前言：我思故我在
- 認識習慣領域學說
- 講師介紹與開課緣起
- 上課須知

# 我思故我在

- 請問您腦袋正在想甚麼？
- 請問你現在心情如何？



# 我思故我在

- 哲學家Epictetus伊比鳩魯：

“What disturbs peoples”s minds is not events, but their judgments on events”

事件本身並不見得會困擾人們，但人們對事件的判斷或詮釋往往導致困擾

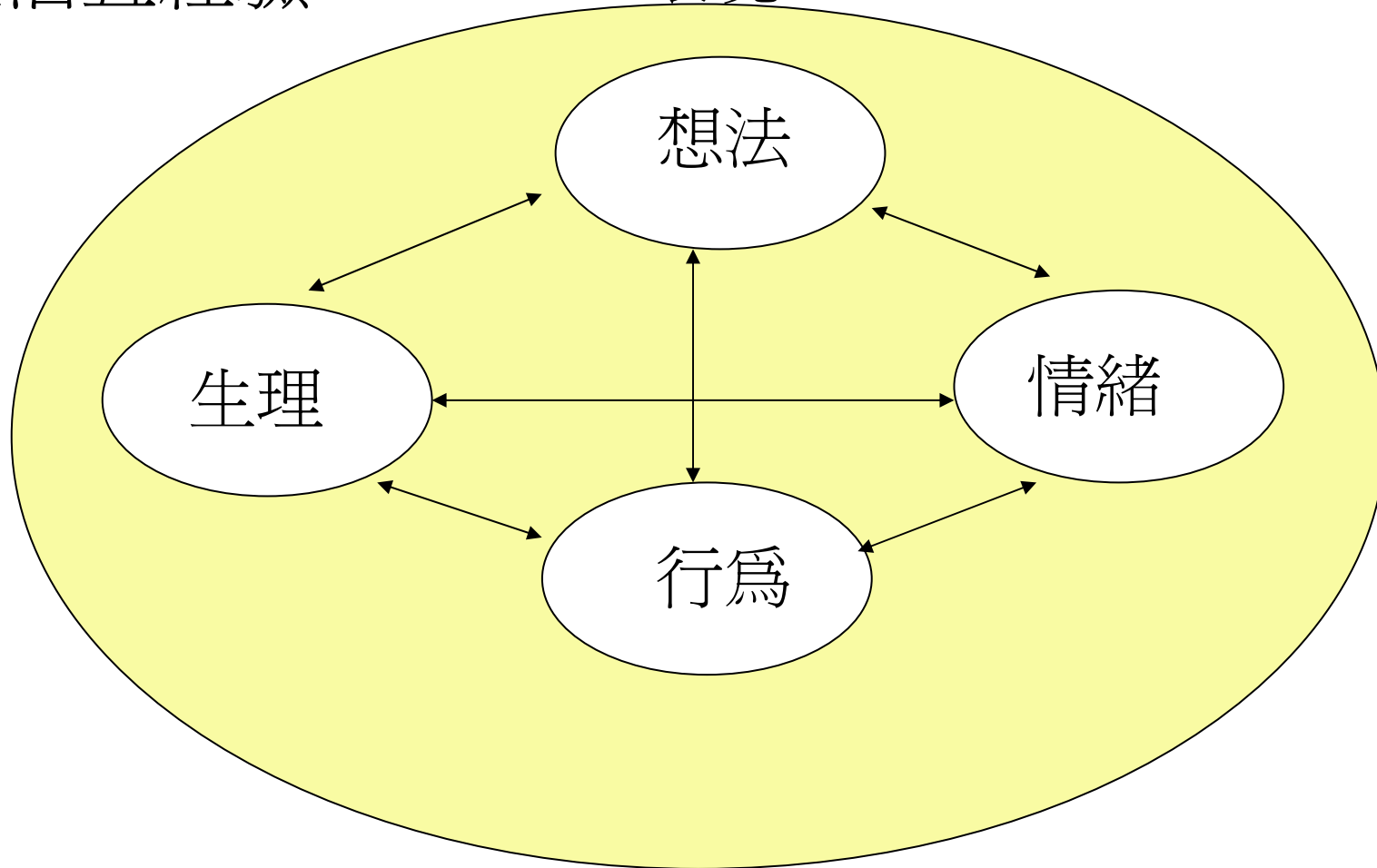
黑白籃賽

<http://viscog.beckman.illinois.edu/flashmovie/15.php>

# 我思故我在

生活五經驗

環境



# 我思故我在

- 最想改變的是環境
- 最不想改變的是自己
- 想法一變、生命的路無限寬廣
- 念頭一轉、心就不煩
- 但是
- 我們要如何轉念？
- 又怎麼知道哪裡卡住了？

# HD開啓另一扇門

- 警覺是智慧的開端
- 知識加上行動必將產生智慧與能力
- 習慣領域是一門知行合一的學問

# 習慣領域(HD)學說創始人簡介

## 游伯龍教授(Dr. Po Lung Yu)

- 台中商職畢,台灣大學商學系學士
- 美國約翰霍布金斯大學(1965-1968)工業工程與作業研究哲學博士
- 現任交通大學管理學院講座教授  
資訊管理研究所(1999-)、經營管理研究所(2003-)
- 美國堪薩斯大學榮譽講座教授(2004---)
- 曾以「微分競局」、「競略理論」、「多目標決策」享譽國際
- [習慣領域學會網站](#)



# 大象與繩子



# 大象與繩子

馬戲團的馴獸師趁小象小的時候，用繩子拴在柱子上。



等小象長大，也不會跑掉。



哇！有老鼠！  
可是跑不掉！

# 大象與繩子

- 想想：在我們腦海中，有多少像水泥柱和鐵鍊那樣的習慣，把我們束縛住了，使我們無法擺脫，也無法發揮力量？



# 認識習慣領域

- HD：Habitual Domains
- 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。

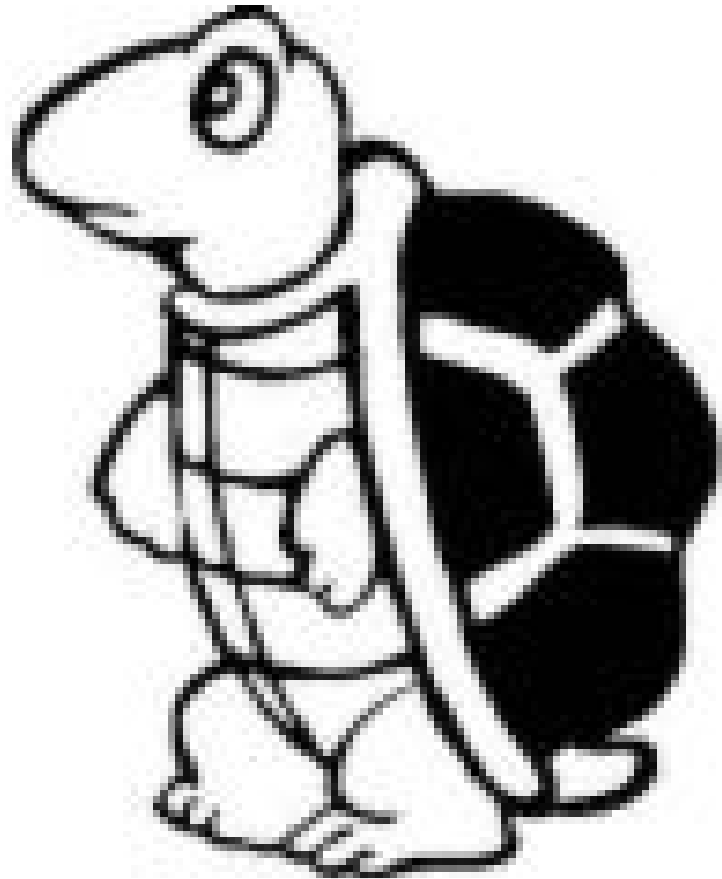
# 認識習慣領域

## 體驗活動

- 合掌分掌：體驗出習慣多麼根深蒂固
- 右手拇指在上說yes! 左手拇指在上大笑三聲
- 雙手抱胸：1抱胸 2放腿上
- 右臂在上說yes! 左臂在上大笑三聲

# 認識習慣領域

- 龜殼隨龜
- HD與我們同在

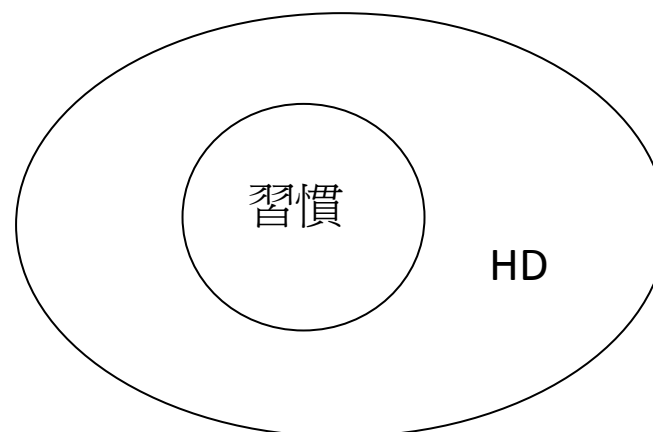


# HD是人性軟體

- 大腦是超超級的電腦（硬體）
- HD如人的超級電腦軟體
- 弱軟體無效，即使是超級電腦也無法顯出威力
- 我們最常用的軟體是十年或二十年或三十年的，它會有效力嗎？
- 您最常用的軟體是什麼？

# HD習慣領域不等於習慣

- 學習HD可讓您知道最常用的軟體是什麼？並可繼續不斷的讓您的軟體升級。把沒有效力的軟體化成有效率的軟體，使您更有威力，喜悅和有智慧。
- HD  $\supset$  習慣





# 學習HD

- 知覺 「腦、心與行為的運作」
- 建立 「光明信念」
- 了解 「人類行為通性」
- 升高智慧
- 化壓力為助力
- 生命自在發光

<h3>四因素</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 潛在領域</li> <li>2. 實際領域</li> <li>3. 可發概率</li> <li>4. 可達領域</li> </ol>	<h3>八擴</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 虛心學習</li> <li>2. 升高察思</li> <li>3. 事物聯想</li> <li>4. 改變參數</li> <li>5. 改變環境</li> <li>6. 腦力激盪</li> <li>7. 以退為進</li> <li>8. 靜坐祈禱</li> </ol>	<h3>九深</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 低深原理</li> <li>2. 交換原理</li> <li>3. 對立互補</li> <li>4. 循環進化</li> <li>5. 內部聯繫</li> <li>6. 變與化</li> <li>7. 矛盾</li> <li>8. 痕與裂</li> <li>9. 空無</li> </ol>
<h3>兩元素</h3> <p>~ 1. 念頭 ~ 2. 思路</p>	 <h1>H D</h1> <h2>游伯龍教授</h2>	<h3>光明心態~七信念</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 尊重生命</li> <li>2. 萬事助長</li> <li>3. 全責主人</li> <li>4. 全力知行</li> <li>5. 使命樂園</li> <li>6. 感恩佈施</li> <li>7. 享受奉獻</li> </ol>
<h3>八通</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 同類互比</li> <li>2. 印象概推</li> <li>3. 投射效應</li> <li>4. 近而親</li> <li>5. 相互回報</li> <li>6. 相似相親</li> <li>7. 替罪行爲</li> <li>8. 責任擴散</li> </ol>	<h3>八構</h3> <p>電網</p> <p>四腦構</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無限潛力的構想</li> <li>有效重新結構</li> <li>類推聯想</li> </ul> <p>四心構</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>目標建立與情況評估</li> <li>壓力結構與注意力調度</li> <li>壓力解除</li> <li>外來訊息</li> </ul>	<h3>終極應用</h3> <p>~ 覺</p> <p>學</p> <p>用</p> <p>享</p>

# 王靜風簡介

- 輔仁大學數學系
- 中興大應用數學研究所
- 和春技術學院通識中心講師 (1992-)
- 學生輔導中心主任 (1999-2001)
- 諮商心理師(2005年諮商心理師特考及格)
- 文書組組長 (2006-)
- 習慣領域學會大專種子教師 (2006-)
- 習慣領域學會第七屆理事 (2012-)

# 遇見HD

- 給學生溫柔的壓力
- 有能量的師者

# HD知行合一

- 人人都是無價之寶
- 有無限的潛能
- 是自己生命的主人

# 人人都是無價之寶特別是我

- 一再練習提取有能量的電網
- 鬆、靜、深呼吸--疼惜自己
- 墾丁的碧海藍天
- 阿里山的檜木香

# 遇見HD

- 快樂的行政主管
- 成功的領導者

# 遇見HD

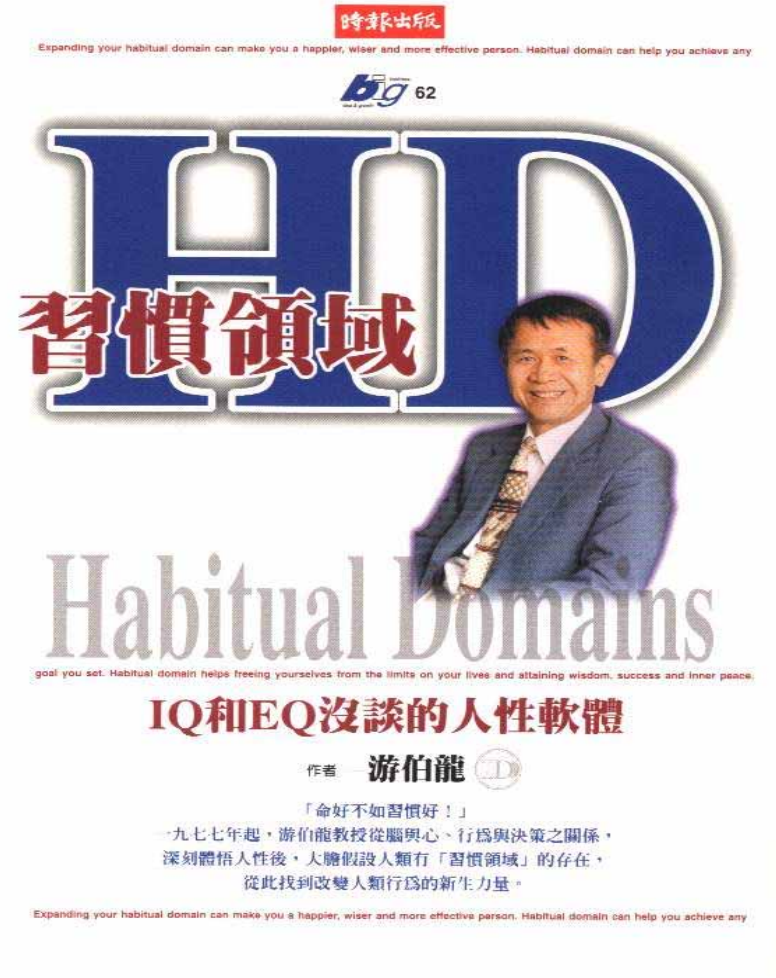
- 拿得起 放得下的諮商工作者
- 人人都是無價之寶
- 都有無限潛能
- 萬事助長
- 成爲全責的主人



# 上課須知－教師資料

- 一、授課教師：王靜風 / 教室：J220/  
課程網頁：<http://marrylaw.el.twbbs.org/>
- 二、辦公室：萬大校區圖資大樓文書組  
/TEL:7889888轉2530
- 三、e-mail address：  
[marrylaw@center.fotech.edu.tw](mailto:marrylaw@center.fotech.edu.tw)

# 教科書及延伸閱讀



# 上課須知—成績評核方式

- 平時成績**40%**  
包含平台使用、課程互動、作業，作業選擇四次上傳繳交。
- 期中報告**30 %**  
每人交一篇書面報告。
- 期末報告**30 %**  
全班分組做大人物大hd報告，組員人數不限，每組交一份power point電子檔。

# 上課須知—成績評核方式

- 期中報告題目如下：
- 五年後我想達成哪些目標？不用管可不可能，只要是你想的就寫下來。
- 如果只剩下一個月的生命，你要做哪些事？
- 根據上列兩題的思考，選擇一項對你最重要的目標，擬訂具體行動計畫，要如何達到這項目標，譬如第四年要做到甚麼？第三年呢？第二年呢？第一年呢？現在這個月需要做甚麼？

# 上課須知—成績評核方式

- 題目：「大人物大HD」
- 報告大綱：
  - 一、人物姓名及組員學號姓名
  - 二、簡介大人物的生平
  - 三、用習慣領域分析他生命的重要段落
  - 四、他的生命對你的影響是什麼？
- 繳交時間及格式：期末考周電子檔彙整光碟2片給老師。

謝謝聆聽

歡迎您與我同行