

思考與生活：習慣領域 通識課 上課須知

一、授課教師：王靜風 教學網站：<http://marrylaw.el.twbbs.org/>

二、辦公室：總務處文書組 /TEL:7889888 轉 2530

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

四、教科用書：(2 本選一本購買)

游伯龍“HD：習慣領域：影響一生成敗的人性軟體【修訂新版】”時報出版社，2009，ISBN：9789571350851。定價 320 元*0.78=250 元

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。定價 230 元*0.78=180 元



五、成績評核方式

1. 平時成績(出席與作業書寫或口頭發表、平台發表每次 10 分)40%

2. 期中報告 30 % 102/4/18 交書面

每人交一篇書面報告，格式在教學網站上。

題目如下：

- 五年後我想達成哪些目標？不用管不可能，只要是你想的就寫下來。
- 如果只剩一個月的生命，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？

3. 期末成績 30 分大人物大 HD 分組報告+10 分使用心得

4. 期末報告 30 %

全班至少分成四組，期中考前請班長匯整各組名單及介紹人物。

每組交一份 power point 電子檔。

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：102/5/23 前電子檔彙整給老師。

六、學生需要 (1) 閱讀教科書。

(2) 在生活中使用課堂所學，並與人分享。

(3) 出席上課，熱烈參與活動。

七、延伸閱讀書目/網站：

1. 游伯龍“智慧乾坤袋”洪建全基金會。
2. 游伯龍“你是大贏家—習慣領域的應用”洪建全基金會，1998。
3. 中華民國習慣領域學會 <http://www.hd.org.tw/>

八、教學目標：

1. 讓學生認識習慣領域 (Habitual Domains，簡稱 HD) 的基本概念。
2. 讓學生在生活中使用 HD 觀察自己及外在環境，了解自的 HD 並擴展 HD。
3. 讓學生使用 HD 做職涯發展。

九、課程內容

週次	授課內容	日期	學生作業
1	和平紀念日	2/28	放假
2	認識習慣領域命好不如習慣好	3/7	W1 與人分享無價之寶的故事(10分)
3	人人都是無價之寶	3/14	W2 每天大笑三分鐘或做腹式呼吸3分鐘或太陽功法(10分)
4	做自己電網與心靈的主人	3/21	
5	人類行為的八大通性	3/28	
6	清明節	4/4	放假
7	大腦的運作	4/11	W3 設計壓力結構改變自己的行為習慣(10分)
8	生命目標與幸福人生	4/18	期中報告：五年後的我
9	期中考	4/25	
10	腦科學與精神健康	5/2	W4 飲食與情緒紀錄(10分)
11	理想 HD 與光明心態	5/9	
12	用腳飛翔的女孩	5/16	W5 觀看影片後的心得(10分)
13	擴展習慣領域的方法	5/23	
14	大人物大 HD 分組報告	5/30	大人物大 HD 分組報告(期末30分)
15	大人物大 HD 分組報告	6/6	
16	深智慧原理	6/13	
17	用出來才是真功夫	6/20	W6 使用本課程的經驗與收穫(在平台上發表每次10分)
18	期末考	6/27	結算成績