

# 八個擴展習慣領域的方法

思考與生活：習慣領域通識課

王靜風老師

# 前言

請帶上HD的眼鏡

一起來看這本繪本故事－公主的月亮

[..\..\971HD\故事集\故事3月亮.pps](#)

# 八個擴展習慣領域的方法

1. 虛心的積極學習
2. 升高察思
3. 事物的聯想
4. 改變有關的參數
5. 改變環境
6. 腦力激盪
7. 以退為進
8. 靜坐禱告

# 虛心的積極學習

---

- 禪師之茶水



- 圖片來源：游伯龍, 智慧乾坤袋, P140

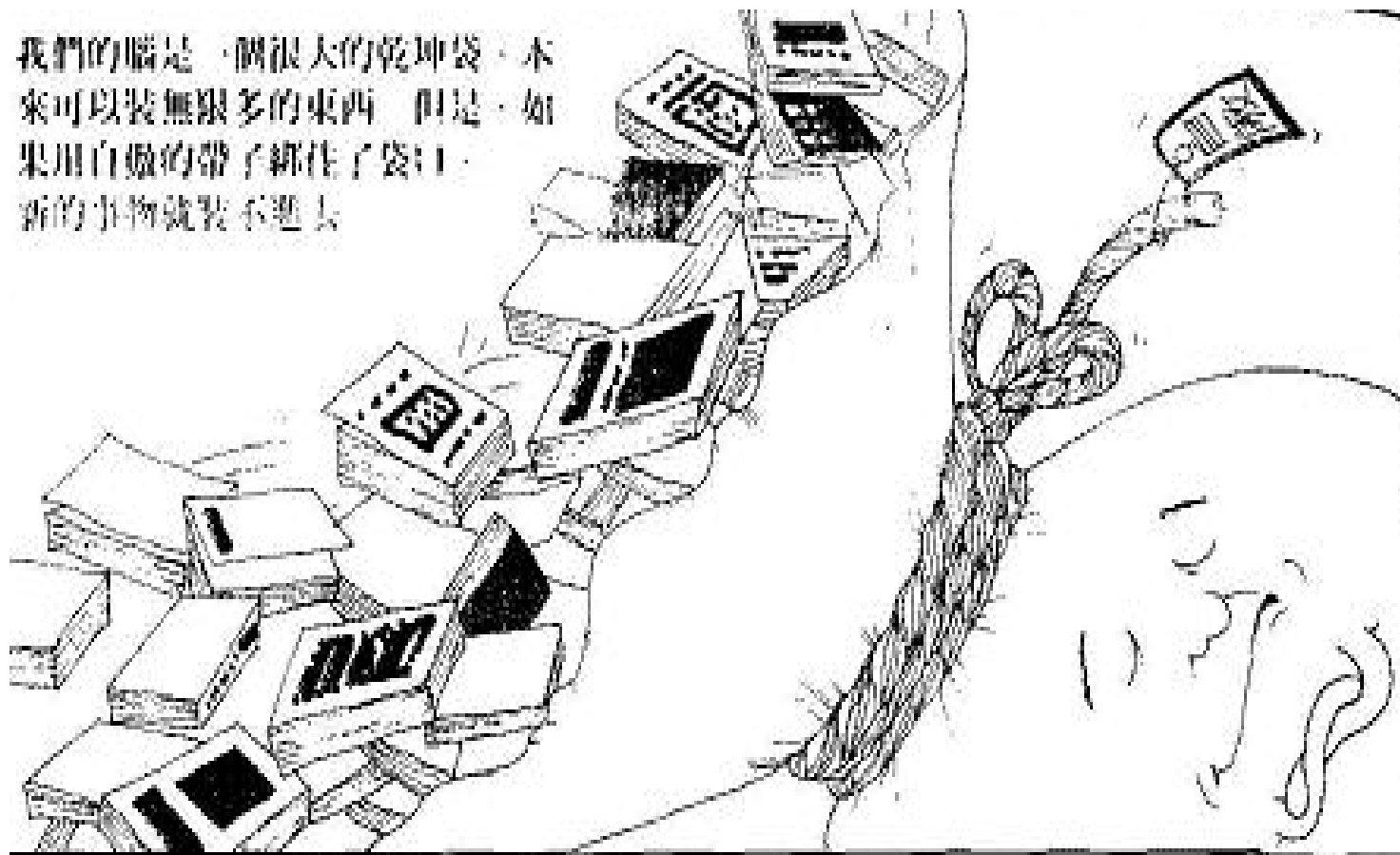
# 虛心的積極學習-學習像織布



- 圖片來源：游伯龍, 智慧乾坤袋 P139

# 虛心的積極學習—打開心胸

我們的腦是一個很大的乾坤袋，本來可以裝無限多的東西，但是，如果用自傲的帶子綁住了袋口，新的事物就裝不進去。



- 圖片來源：游伯龍, 智慧乾坤袋 P138

# 虛心的積極學習

- 向大自然學習
- 向他人學習
- 三人行必有我師見賢思齊見不賢內自省
- 他山之石可以攻錯—[芬蘭與瑞典](#)

# 虛心的積極學習

- 模仿的四個步驟

1. 明確地找出你的目標

2. 找出古今中外有那些人曾經達到你所要的境界

3. 積極向這些模範人物學習

4. 利用這些模範人物來幫助你作決定

參考課本 P287

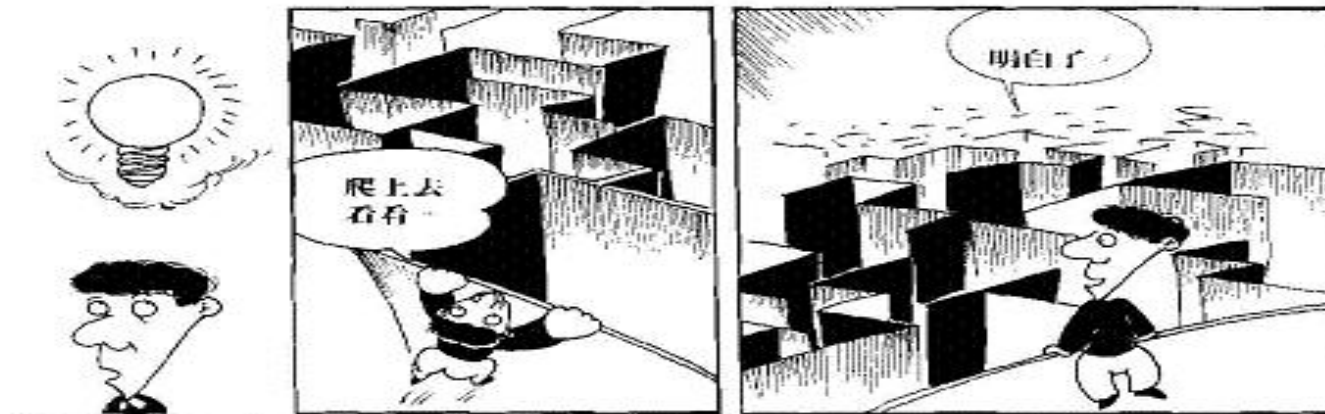
— 理想楷模 . 連敵人都可以愛何況自己的太太



# 升高察思—跳出來看



• 圖片來源：游伯龍, 智慧乾坤袋 P



• 圖片來源：游伯龍, 智慧乾坤袋 P143

# 升高察思

- 站得高，看得遠
- 欲窮千里目，更上一層樓
- 師者父母心
- 少年卡內基的工作精神

# 事物的聯想

- 共同關係
- 不同之處
- 歸納比較



- 與馬結婚
- 紀曉嵐、乾隆和屈原

# 改變有關的參數

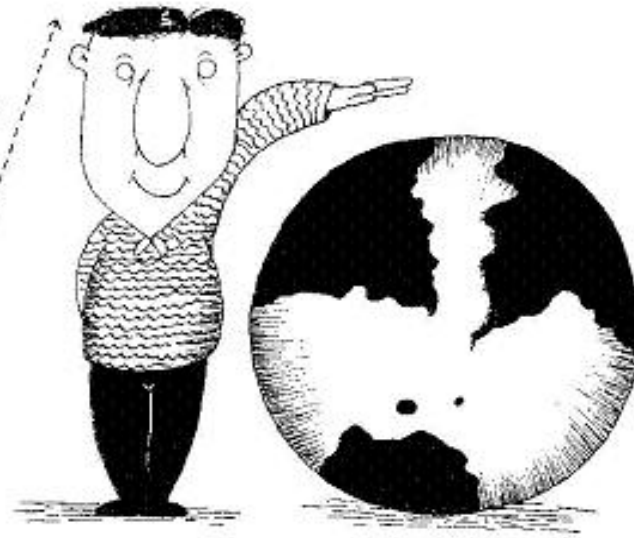
- 人體的放大縮小

可是只要我們把自己的身子連續8次放大10倍，就可以比地球的直徑還長！

圖片來源：

游伯龍/楊正全 智慧乾坤袋 洪建全基金會

于人而言，地球是非常巨大的，細菌是非常微小的。



把自己的身子連續8次縮小10倍，便比細菌還小



# 改變有關的參數

- 人體的放大縮小
- 年輕寡婦修改碑文
- 你離我而去，令我這麼悲哀，如何忍受！
- 你離我而去，令我這麼悲哀，如何忍受孤獨！
- 水可以載舟，也可以覆舟！
- 水火無情，參數唯量！

# 改變環境－升官的好兆頭



- 圖片來源：游伯龍, 智慧乾坤袋 P142

# 改變環境

- 搬家，孟母三遷
- 旅遊，讀萬卷書，行萬里路。
- 讀不同的書，藍綠
- 做不同的工作
- 小孩眼中的百貨公司
- 調換職位是升官的前兆

# 腦力激盪

- 口加兩筆畫變成哪些字?
- 三個臭皮匠勝過一個諸葛亮
- 集思廣義，去蕪存菁
- 自由發表、記錄不同的看法，隨機重新組合。



# 腦力激盪

- 一、分離激發過程
- 二、收斂整合過程
- 關鍵是彼此尊重和信任
- 瞎子摸出象
- 個人腦力激盪—轉換角色、轉換處境

# 腦力激盪

- 請各組腦力激盪提出建議方案給教師
  - 任務目標：要學生準時到課,用心學習
- 一、分離激發過程-每個人任意發言、先收集所有的資料
  - 二、收斂整合過程—將資料分類做歸納，列出具體方案

# 以退爲進

- 無法解決面前的困難時，不妨暫時把問題拋開，去散步、去做別的事情。
- 退出卡住的實際領域，新的實際領域和可達領域也許就有可能來答案。
- 不孕生子

# 以退爲進

- 暫時離開問題
- 好的策略需時間的化育
- 人際關係的轉化

# 靜坐禱告

- 靜坐、禱告時，壓力降低，許多在潛在領域中的念頭和思路，便會有更多的機會獲得我們的注意力。
- 靈光乍現
- 釋迦牟尼的頓悟
- 手錶的失而復得
- 日本公司靜坐
- 宮本武藏授徒記

擴展  
HD

游伯龍

虛心學習可升高  
事物聯想觀參數  
改變環境激腦力  
以退為進靜祈禱

<p>虛心學習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 向誰請教</li> <li>2. 那兒有檔案</li> <li>3. 資料庫</li> <li>4. 心態</li> </ol>	<p>升高察思</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 升高層次</li> <li>2. 社會影響</li> <li>3. 人生意義</li> </ol>	<p>事物聯想</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相同、不同</li> <li>2. 當下的直覺聯想</li> </ol>
<p>改變參數</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 材質、速度、大小、快慢</li> <li>2. 時間</li> </ol>	<p>事件： 問題：</p>	<p>改變環境</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 職務輪調</li> <li>2. 讀不同的書</li> <li>3. 新市場</li> </ol>
<p>腦力激盪</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人</li> <li>2. 事、時</li> <li>3. 發散、收斂</li> </ol>	<p>以退為進</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 離開問題</li> <li>2. 拖地</li> <li>3. 戒急用忍</li> <li>4. 事緩則圓</li> </ol>	<p>靜坐、祈禱</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20min降低壓力</li> <li>2. 宗教</li> </ol>

# 作業

- 紀錄您使用八個擴展習慣領域的方法的經驗與體認
- 1. 如果你有一顆水晶球，可以實現所有的願望，你想達到什麼樣的人生境界？
- 2. 參看世界一百大人物傳記，或其他人物報導，古今中外有拿些人曾經達到你要的人生境界，找到你要模仿的模範人物？
- 參閱課本P287