



IQ和EQ沒談的《習慣領域》

2009-01-11 記者 楊純芳 報導



「命好不如習慣好！」習慣領域 (Habitual Domains, HD) 學說的創始人游伯龍自一九七七年開始，從腦與心、行為與決策之關係，深刻體悟人性，並大膽假設人類有「習慣領域」的存在，從此找到改變人類行為得新生力量。



《習慣領域》一書早在一九九八年在台上市，教導讀者如何贏在人生起跑點，開創美好未來。圖片來源：[google圖片](#)

2006年的春天《秘密》一書於世界各國問世，這本被視為創造財富的聖經，從出版至今已三十種語言的譯本在世界各國販售，並在短短半年內於美國境內突破550萬本的銷售量，創下美國出版史紀錄，更被全球公認為近幾年金融海嘯的救世良書。回溯至八年前的台灣，早在一九九八年就有相類似的書在台上市，相較於銷售量破千萬的《秘密》，《習慣領域—IQ和EQ沒談的人性軟體》（後簡稱《習慣領域》）一書並非訴說如何發財致富，而是教導讀者如何贏在人生起跑點；如何將逆境扭轉成順境，以及如何跳脫舊有思想框架，開創美好未來。

善用「三個工具箱」人生更加圓滿

人人都是無價之寶，更有著潛能無限的超級電腦—大腦。習慣就有如一種無形的力量，它把人類牢牢地控制在一個固定的思維模式。在腦海中，有多少像水泥柱和鐵鍊那樣的習慣束縛人類，使人類無法擺脫，也無法發揮力量？為什麼有些人可以成為快樂和智慧的決策者、執行者、學者、老師或學生呢？這個答案來自於人們所使用的「軟體」。如果超級電腦灌入既有效力又有威力的軟體，自然可以發揮相等的功能，如果沒有灌入這樣的軟體，不管人類大腦多厲害，也無法發揮應有的功能。人類的每個觀念、想法、記憶，就是大腦使用的「軟體」，而這個軟體就是這些想法和記憶的綜合體，連同它們的形成、組織、引發與變化稱為「習慣領域」。

習慣領域提供一個有效的系統—「三個工具箱」，讓讀者能藉由這個有效系統不斷提昇各自的軟體，在做決策、研究、溝通、生活或工作上更有效率、更喜悅以及更有智慧。而這三個神祕的工具箱究竟裝了甚麼秘密？第一個工具箱是「光明心態」，相當於修正的信念；第二個工具箱則是擴展習慣領域的基本功，與修禪的原則相呼應；第三個工具箱說明獲取深度智慧的原理，又與修

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶
- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

觀的方法互通。若能善用這三個工具箱，就如同獲得了通往成功之門的鑰匙，將使人生更加幸福美滿。

「命好不如習慣好，沒有好的習慣，人生很難成功；沒有不好的習慣，人生也很難失敗。」書中所言慎是，人類的行為受習慣領域影響很大，根據心理學家統計，人類只要連續一個動作做了二十一次，那個動作就會成為一種習慣。習慣是行為累積而成形，這種定型的行為會形成一個人的性格，而性格是人生命運的決定因素，要提昇工作效率、要突破瓶頸、要增長智慧，就要有效拓展「習慣領域」，才能活力人生！

從故事中帶領讀者領悟真理

《習慣領域》是游伯龍深入淺出的代表作，他走出學術的象牙塔轉而進入人群，擺脫一般學者論述事物的習慣，以說故事的方式點醒人心、引人入勝，更以生活中俯拾即是的故事為例子，把那些一般人並不會特別注意的生活中瑣事發展成理論，並用強而有力的小故事啟發讀者，讓讀者帶著閱讀短篇小說的心情來體悟周遭生活的形形色色。

游伯龍投注六年的時間研讀孔子、莊子、老子、鬼鼓子等古聖賢的絕妙觀點，更參照佛經、聖經及世界各地格言加以佐證習慣領域學說，除此之外還整理出三個工具箱，引導人們進一步追求理想的習慣領域。他憑著自己犀利、獨到的觀察以及縝密的思考，運用巧妙的連想，從日常生活中、工作中發掘久為人所忽略的習性—習慣，就是決定一個人一生平坦或坎坷、成功或失敗、悲觀或樂觀、得意或失意的關鍵因素。

擴大習慣領域 超越自我

一般人都會有惰性，惰性是讓壞習慣成形的凝化劑，它使人停滯不前，使人不知變通，外在環境日新月異，無時無刻不在變化，如果習慣領域僵化於固定範圍內，它便無法面對外在環境的挑戰，此時便會落入「時不我予」的情況。好習慣是開啟成功之門的鑰匙，而壞習慣則有如銹在腳上的鐵鍊。前進或後退？這都是自己選擇的，「不進則退」是自古以來不變的道理。因此書中不斷強調「擴大習慣領域」的這個概念，希望讀者活用書中所學，突破習慣領域的格局，發揮自我潛力、另闢蹊徑，完成一般人所無法完成的任務。

《習慣領域》雖不是暢銷書，卻是本「長銷書」。它所到達的境界早已超越金錢、超越眼前所見的名和利，而是期望讀者能經常去體驗習慣領域、拓展習慣領域，並與他人分享從習慣領域中所得到的活力、效率、快樂與智慧。成功之鑰，無論過了多久，它的價值依舊。它，早已不是「秘密」。



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0