

目錄

中文摘要	III
英文摘要	IV
誌謝	V
目錄	VI
圖目錄	VIII

第一章 緒論	1
1.1 研究動機	1
1.2 研究目的	1
1.3 研究流程	1
1.4 成果貢獻	2
第二章 文獻探討	4
2.1 習慣領域	4
2.1.1 概述	4
2.1.2 BEHAVIOR MECHANISM - 行為的構想	5
2.1.3 行為的通性和應用 (COMMON BEHAVIOR TENDENCIES AND APPLICATION)	13
2.1.4 習慣領域的組成 (ELEMENTS OF HABITUAL DOMAIN)	18
2.1.5 第一個工具箱 - 光明的心態	19
2.1.6 第二個工具箱 - 八個擴張習慣領域的方法	25
2.1.7 第三個工具箱 - 九個深智慧原理	30
2.2 限制理論 (限制因素)	35
2.2.1 概述	35
2.2.2 正確的評量績效與達成目標的關係	37
2.2.3 衝突圖 (CLOUD)	38
2.2.4 限制因素 (CONSTRAINTS) 現況圖	43
2.2.5 人性	52
第三章 限制理論對習慣領域的助益	54
3.1 限制跟習慣的關係	54
3.1.1 限制是形成習慣的原因之一	54
3.1.2 習慣也是形成限制的原因之一	55



3.2 現實的情況	56
3.3 衝突圖跟現況圖在習慣領域中的利用	57
3.3.1 衝突圖的建立幫助警覺的提高	58
3.3.2 衝突圖幫助人們找到習慣領域中隱藏的限制跟習慣	58
3.3.3 衝突圖幫助人們找到真正要處理的問題	59
3.3.4 衝突圖讓人們有明確的目標可以應用三個工具箱	59
3.3.5 現況圖的建立跟警覺的提高	60
3.3.6 藉由建立關係橋樑找到隱藏的限制	65
3.3.7 用限制理論現況圖找到真正的問題根源	67
3.4 限制理論對習慣領域的幫助	71
第四章 習慣領域對限制理論的助益	73
4.1 應用習慣領域工具箱找出問題之間的正確關係	73
4.1.1 應用習慣領域工具箱找出關係橋樑	73
4.1.2 應用習慣領域行為通性來驗證關係橋樑的可能性	78
4.2 應用習慣領域的工具箱找出解決問題的方案	80
4.3 應用習慣領域的工具箱使人們願面對問題	84
第五章 習慣領域及限制理論的互補	87
5.1 目標建立與狀況評估	87
5.2 壓力結構與注意力調度	90
5.3 外來訊息	91
5.4 問題解決	92
5.5 習慣領域及限制理論搭配使用的時機	93
5.5.1 當面對不曾面對的問題時	93
5.5.2 當面對很複雜的問題時	94
5.5.3 當面臨矛盾的問題時	94
5.5.4 當雙方產生衝突時	94
5.5.5 當需要調整心態時	95
第六章 結論與研究建議	96
6.1 結論	96
6.2 未來研究建議	97
參考文獻：	98
自傳：	100