

THE
POWER
OF
HABITUAL
DOMAINS

HD

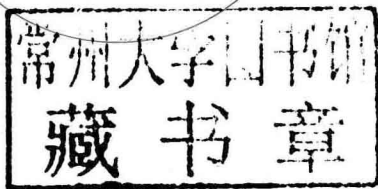
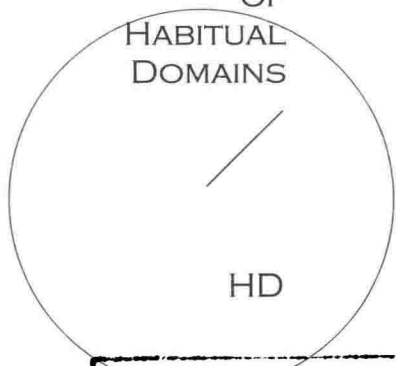
习惯领域
的力量

游伯龙
——
著

命好不如习惯好

IP 河北出版传媒集团
花山文艺出版社

THE
POWER
OF
HABITUAL
DOMAINS



习惯领域 的力量

游伯龙

——著

图书在版编目（CIP）数据

习惯领域的力量 / 游伯龙著. —石家庄: 花山文艺出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5511-2641-0

I. ①习… II. ①游… III. ①习惯性—能力培养—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第004775号

书 名: 习惯领域的力量

著 者: 游伯龙

策 划: 张采鑫

责任编辑: 贺 进

特约编辑: 龙若飞

责任校对: 齐 欣

美术编辑: 陈 淼

装帧设计: 肖晋兴

出版发行: 花山文艺出版社 (邮政编码: 050061)

(河北省石家庄市友谊北大街330号)

销售热线: 0311-88643221/29/31/32/26

传 真: 0311-88643225

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 6.5

字 数: 120千字

版 次: 2016年3月第1版

2016年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5511-2641-0

定 价: 32.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

邓 序

邓东滨

东吴大学商学院教授

1990年夏天，与阔别多年的中学时代的同学游伯龙教授在台北叙旧，欣悉游教授愿意将他在美国钻研多年且已取得丰硕成果的“习惯领域之理论与实践”，引进台湾。我认为这是一则福音，遂立刻将游教授推荐给洪建全基金会文经学苑的杨田林先生及欣庆文教基金会的董事长林华德教授。这两个基金会很快规划举办研讨会，让企业界及学术界分享游教授对“习惯领域”耕耘的心得。研讨会的与会者对游教授透彻精辟的见解和说理，反响热烈，佳评如潮。

为了让游教授的思想精华能普及于台湾社会的各个层面，这两年洪建全基金会文经学苑除了持续地举办有关“习惯领域”的研讨会之外，并将研讨主题的部分内容汇整为本书，公诸社会大众。

“习惯成自然”之心态是阻碍进步的绊脚石。游教授在本书之中，深入浅出地剖析习惯领域的形成原因，以及引介拓展习惯领域的方法。

游教授在本书的结语中说：“当你读完本书，你可以感到原来成功是一种习惯，喜悦是一种习惯，继续打开智慧也是一种习惯。同样的，创造理念、自尊、自爱、尊人、爱人与广结善缘等都是一习惯。”是的，当我读完这一本书，我才深深体会到：自己原有的视野竟是那么窄小！而自己可以迈步的空间却是那么宽广！我相信这种体会将成为我的一种思维习惯。展读这一本充满睿智的书，是一种喜悦，也是一种满足。谨以“食好斗相报”（闽南民谚：意即与别人分享好东西）的心情，将游伯龙教授的这本著作推荐给所有力争上游的朋友！

杜 序

杜书伍

联强国际股份有限公司总经理

在过去十多年的管理经验中，常发现无法突破现状的情形普遍存在于各个不同人的成长历程。证之于个人的成长过程，很想将自己成长的经验，分享给周围境遇相同的朋友，却苦无完整的学理基础，仅能就所经历的生活片段或实例叙述出来，每每总有未能搔着痒处、畅所欲言的缺憾。

1991年的夏初，无意间看到介绍游教授的文章及部分教育训练的教材。当看到“习惯领域”的观念时，忽然间豁然开朗，迫不及待地所有的教材仔细研读，刹那间多年来心有所感的经历，都被游教授用浅显易懂的观念、完整的学理及实际的例证清楚地呈现出来。没错！每个人的成长就是受此“习惯领域”的束缚。

而后在一个偶然的机缘里认识游教授，在当面畅谈的时刻刻里，深感游教授不仅学识涵养丰厚，且为人热忱，平易近人，更加深必须请教授为本企业之同仁，作一系列的教育训练及演讲的热切盼望，使得同仁得以同享完整的观念洗礼，使成长的历程得以更加平顺。

犹记得游教授的课程是这样开始的：“在马戏团里，我们可以看到，只要将大象用绳子绑在小小的柱子上，它就会乖乖站着。若它真的要动，以它巨大的身躯，不但柱子可以连根拔起，它爱到哪里，任谁也制服不了它。但为什么它不跑呢？原来训练象的人（驯兽师）在象幼年的时候，用一条铁链将它拴在水泥柱上或是钢铁柱上，小象想跑也跑不掉。这样经过一两个月之后，小象就养成习惯了！每当小象看到铁链和柱子的时候，觉得跑不动，结果就不跑了。”

“习惯是一种无形的力量，把我们控制在一个固定的地方。让我们仔细想想，在我们的脑海里或心里，有没有像水泥柱和铁链那样的习惯把我们绑住了，让我们无法摆脱，也无法发挥力量？”

游教授的最后一句话，真是一语道破成长的瓶颈。没错！每一次成长停滞后的再突破，往往都是突破当时“习惯领域”后的成果。欣闻游教授将其理论整编成书，有此荣幸先睹为快，在原有的内容外，游教授还将几次学员的问答收录其中，使得理论与实例相互印证，更易深入其精髓。

了解“习惯领域”的存在，就已经使人终身受用无穷，书中还提出如何拓展我们习惯领域的方法，其中一些方法确为个人成长中所常用，且有不错的成效。不仅有完整的理论架构，清晰易解的观念和实例，且有非常实用的方法可以去实践，是一本可读

性很高且非常实用的好书。

在与游教授言谈中，得知游教授一直有这样的愿望，希望将其多年的研究所得，让更多的人知道，使这些观念能帮助他们迈向个人事业的坦途。本书的出版，将使其心愿易于达成，在此仅将个人从“习惯领域”所获致的心得提出，相信该书一定可以给你相当大的收获。

曾序

曾国雄

台湾交通大学交通运输研究所教授

游伯龙教授新近著作，邀余为其题序。余深感惶恐，并甚感荣幸。惶恐者在于对行为与策略之涉猎，尚属初学，岂敢言深；荣幸在于为杰出教授之巨著书序，诚属光彩，与有荣焉。

游伯龙教授出生于台湾，并在台湾接受完整之大学教育；美国进修后，才华益发彰显，研究独具慧眼；以三十六岁之龄，即获史可宾（Carl A.Scupin）杰出讲座教授。游教授治学严谨，待人谦逊，虽无壮硕之材，却有渊博之识；望之不似名家，近之犹如大师。另外，游教授虽长年在美，却心怀乡土，遇有休假之期，即束装返台授课，惠我学子。并以其创见“习惯领域”（Habitual Domain，简称HD）为本，成立HD学会，期能以台湾地区为中心，并扩及全世界。游伯龙教授对岛内学术水准之提升，常思尽绵帛之力，在其力排众议下，第十届多目标决策国际会议在台北举行，此一会议为全世界管理学界水准极高之会议，能在台举办，游伯龙教授之功，尤值一书。

游伯龙教授之创见“习惯领域”，犹如佛祖之顿悟，非有睿智者难竟其功。游教授早期钻研“多目标最佳化控制”与“微分

格局”等理论，发表许多论文，提出许多著名决策模型，深具国际权威性。在其研究过程中发现，无论理论与逻辑架构如何完美，所获得之最佳解答常与现实扞格，而难以致用。游伯龙教授转而钻研人类行为，熟读中国经史百家之言，揣摩《圣经》、佛学之意，涉猎西方哲学之用，浸淫五行八卦之道，终能融会贯通，而提出贯古今、兼中外之“习惯领域”之学。

深奥之学问，能证之以理者众，能述之以俗者鲜矣。游教授之“习惯领域”其深入之处，能将其理论以一系列数理逻辑之方式推论与证明，并发表于如《作业研究》(*Operations Research*)、《数学社会科学》(*Mathematical Social Science*) 等国际期刊；浅出之意，能将此理论以通俗之概念，人人易懂之方式表达出来，使所有读者皆能恍然大悟，打破他过去所受习惯领域之束缚，充分发挥他个人无限之天赋潜能，打开智慧，扩展习惯领域，增加能力集合，使他感觉到更充实、更有成就，且能更有效率地处理他所要做之事。此不仅可以造福自己，并可以造福社会；使之逐一解决面临之问题、走向成功。

本书对于岛内管理界之冲击，必如雨后春笋，振奋人心。余属下智者，虽穷毕生之力，亦难及其分毫；余所学所识犹如沧海之一粟，苍穹之一物，何其渺哉！故余常以弟子自视，为吾师游伯龙教授书序，诚惶诚恐。游师之学识与器度，无以名之，唯“仰之弥高，钻之弥深”差可比拟。

自序

依据脑科学家的观察，人们的大脑有千亿个脑细胞，但只有 10% 在真正活泼地工作。心理学家威廉·詹姆斯（William James）说：“人们用不到他天赋潜能的十分之一。”也许詹姆斯高估了我们对潜能的运用。但不管怎样，一个铁的事实是，假如别人考 80 分，而我考 82 分，我就胜利了。若我们能让 11% 的脑细胞活泼地工作，我们将产生无比的威力，无往不利，处处胜利。那时，不但自己可以更有智慧、更有效率地处理问题，或解除别人的困难和痛苦，同时也可以保留更多宁静的时间让自己增加智慧和喜悦。有人会问：为什么我们的潜能很难更有效地开发出来呢？一个很大的原因是，我们从小一面学习经验，一面便不知不觉地养成了习惯。我们的想法、做法、判断，无形中被习惯束缚住。我们的想法、做法、判断虽是动态的，却被限制在一个相当固定的领域里，那个领域我们称为“习惯领域”。一旦习惯成自然，我们就不需也不去想，当然脑细胞也乐得不需努力工作。“苹果落地”是一种习惯、也是理所当然的，千万人见过，但只有

牛顿第一次去想：为什么苹果不往天上飞？结果他发现了万有引力，造福自己，也造福社会。“品质好的价格一定高”，千万人习惯性地认为这是理所当然的道理，福特却问为什么不可以物美又价廉？结果他发明了“大量生产”与“标准化”的制造程序，带动汽车革命，不但自己成为汽车大王，也造福了社会。

证严法师提出“为什么医院要病人先付保证金才可以住院”、“为什么佛教不能像基督教那样建医院、办学校”的疑问，终于以她的爱心，感化百万人，建医院、办学校，造福众人，也使她的人生更充实。

从以上的例证，我们可看出一般人被习惯领域束缚，而无法充分发挥他们的潜能，但有少数人能够对这习惯想法不断地挑战、突破，因而能更充分地发挥他们天赋的潜能，创造智慧、奇迹和喜悦。

习惯领域的应用极广，从日常生活、交友、应对、处事到重大问题如决策、冲突、危机的处理，以及生涯的管理、有效的领导等，皆可由习惯的突破、创新来创造新的奇迹。

本书分两个部分，第一篇是“行为的基础与应用”，旨在介绍我们的大脑、心意如何运作，行为、思维如何产生，进而讨论如何让脑、心意和行为为我们工作。由控制或更有效地使用我们的脑和心意，让我们可以改变自己的行为、想法和情绪，使我们更有威力和丰富的生活，它是我们丰富、创造新习惯的基础。

第二部分是“习惯领域的解剖与应用”，详细解说习惯形成领域的特性，以及扩展习惯领域的方法和原理，使习惯领域不但不是我们的束缚，反而为我们工作。

本书与《行为的新境界》一书可以互补对映，除了基本理论一致，本书增添许多新资料，而且偏重在应用与智慧的开发。当你精通书内的道理，并把它用在日常生活，它可成为生活智慧；用于企业，它可成为企业智慧；用于人际沟通，它可成为沟通智慧；用于领导，它可成为领导智慧；用于宗教，它可帮我们了解宗教智慧。

要精通本书之道理不外重复地温习、不断地应用它在日常生活及工作上，更重要的是不要忘了将你的心得与别人分享，并传授给他人。人人皆可为师，当你要做老师时，你会更有系统地整理所学、所验的道理，你的道理因此会更成熟。因此，当你在教别人或与人分享时，你是在造福别人，也在造福自己。这不是很好吗？当然，也请不要忘了与我分享你的心得，因为我也要向你学习。

请好好地享用这本书吧，你将会很高兴的！当然，我更感谢你，因为这本书，让我们结了善缘。

目 录

第 1 篇 行为的基础与应用

壹 / 默默工作的大脑 3

行为与决策的动态模式 / 4

脑的记忆与思想——电网 / 8

构想 1：“电网”构想 / 11

脑的潜能——无限能力 / 13

构想 2：无限能力的构想 / 13

记忆的重新结构——有效力 / 14

构想 3：有效重新结构的构想 / 14

大脑的解释——类推联想 / 16

构想 4：类推、联想的构想 / 18

贰 / 驾驭大脑的心意 23

人人有理想及评估的功能 / 25

构想 1: 目标建立与情况评估之构想 / 30	
感认的差距是行为先导 / 30	
构想 2: 压力结构与注意力的调度 / 31	
行为的法则——最小阻力原则 / 32	
构想 3: 压力解除 / 32	
行为的外在诱因——外来信息 / 35	
构想 4: 外来信息 / 35	
叁 / 行为的倾向与改变	44
行为的八大通性 / 45	
通性 1: 同类互比 / 45	
通性 2: 成见效应 / 50	
通性 3: 投射效应 / 52	
通性 4: 近而亲 / 56	
通性 5: 相互回报 / 58	
通性 6: 相似相亲 / 60	
通性 7: 替罪羊行为 / 62	
通性 8: 人群中的责任扩散 / 63	
改变行为的程序 / 65	
肆 / 让脑、心及行为为我们工作	76
自我的观念 / 80	

期待原理 / 81

心力集中点——控制心境的法门 / 84

信心的建立 / 89

第 2 篇 习惯领域的解剖与应用

伍 / 行为境界与习惯领域 97

境界与习惯的形成和稳定 / 100

念头与思路 / 103

习惯领域的内涵 / 104

习惯领域的特性 / 109

陆 / 习惯领域的评估 118

个人的习惯领域——概述 / 120

由行为功能着手 / 121

从关心的事件分析 / 124

与外界互动的心向 / 126

团体的习惯领域 / 129

 产业吸引性的分析 / 130

产商、公司的实力分析 / 131

柒 / 扩展与丰富习惯领域的方法 136

八个扩张习惯领域的基本方法 / 137

虚心学习 / 137

升高一层观察和思考 / 138

事物的联想 / 139

改变有关的参数 / 140

改变环境 / 141

脑力激荡的方法 / 143

以退为进 / 144

静坐、祷告 / 145

获得深度智慧的九原理 / 145

低深原理 / 145

交换原理 / 147

对立与互补原理 / 147

循环进化原理 / 149

内部联系原理 / 150

变与化的原理 / 150

矛盾原理 / 151

痕与裂的原理 / 152