

HID

习惯领域

IQ和EQ没谈的人体软件



Habitual Domains



台湾 游伯龙 著

“命好不如习惯好！”

1977年起，游伯龙教授从脑与心、行为与决策之关系，深刻体悟人性后，大胆假设人类有“习惯领域”的存在，从而找到了改变人类行为的新生力量。

B8426

760

习惯领域

IQ和EQ没谈的人体软件



台湾 游伯龙 著

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

HD:习惯领域/游伯龙著. - 北京:中国友谊出版公司,2001.5

ISBN 7-5057-1701-4

I.H... II.游... III.习惯--研究 IV.B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 20943 号

©1998 游伯龙

本书经台湾时报文化出版企业股份有限公司授权
版权所有,侵权必究

书名	HD:习惯领域
著者	台湾 游伯龙
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	三河市欣欣印刷有限公司
规格	850×1168 毫米 32 开本 10.75 印张 200 千字
版次	2001 年 4 月第 1 版
印次	2001 年 4 月北京第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5057-1701-4/N·11
定价	20.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话(010)64668676
	合同登记号:图字 01-2001-0941 号

序

影响人类行为的新生力量

于宗先

这是一本趣味盎然,说服力强而启发性高的书。

我们知道,一本既富哲理,又具实用价值的书不在于它的深奥,而在于它的浅显易明;不在于它的长篇大论,而在于它能引人入胜。游伯龙教授最近所完成的《HD:习惯领域》一书正是如此。这本书不是告诉你如何发财致富,也不是告诉你如何治国平天下,而是告诉你如何扭转逆境而为顺境,如何推开思想上的云霾而重见阳光。

游教授凭他细致的观察,缜密的思考,敏感的触觉,巧妙的联想,从人们日常生活和繁杂的工作中,发掘一种久为人所忽略的习性——习惯。这竟是决定一个人的平坦与坎坷,成功与失败,乐观与悲观,得意与失意的关键因素。游教授不仅为“习惯”作了适当的诠释,而且将其发展为“习惯领域”成为一门学问。因为这门学问源自人类行为,游教授将其剖解、分析、提炼、升华成为导正人类行为的准则。最近游教授又将其引申,扩展到 IQ 和 EQ 所未及的地步。

人类行为受习惯的影响很大,游教授所谈的“没有好习惯,很难成功;没有坏习惯,很难失败”的确是至理名言。习惯是行为的累积而成定型,而这种定型的行为就会形成一个人的性格;而性格是人命运的决定因素。性格随和的人较能

适应环境,而性格乖谬的人则会成为环境的牺牲品。

一般人均有惰性,惰性是使习惯成定型的凝化剂。可是外在环境却在不断的变化,日新月异。如果习惯领域僵化在固定范围内,它便无法面对外在环境的挑战,就会产生“时不我予”的境况或命运多舛的结局。所以游教授非常强调一个人要不断地扩大习惯领域,进而使其灵活地为人们所用。所谓“发挥潜力”,就是要突破习惯领域的格局,另辟蹊径,完成一般人所难以做成的事情。

习惯领域中有很多强有力的电网。游教授认为这些电网常常占有人们的注意力,在不知不觉中影响我们的想法、做法。如果用得好,它可给我们很大的帮助;如果用得不好,则会产生负面影响。我最欣赏的是他所举出的四种最能影响一个人行为的电网,即“同类互比”、“印象概推”、“投射效应”和“近而亲”行为。所谓“同类互比”,即通过与他自认为同类人的比较,来确定自己的现状、社会位置及应采取的行动。如能善加运用,就可逢凶化吉,不能善用,则会引火烧身。所谓“印象概推”,其本身并无对错之分,用对时,会产生良好效果;用错时,会产生不良后果。“印象概推”容易以点代面,以偏概全,导致判断的错误。破解“印象概推”的方法就是要从多方面去了解,也就是“小心求证”。所谓“投射效应”,即当人们需要判断别人时,往往将自己的特性“投射”给别人。如投射效应用得好,可帮助了解别人;否则,会出现判断错误。譬如近年来所流行的企业购并,大多数失败的原因就是将自己的管理方法投射到新购的公司上。要除掉这个盲点,就是要从对方角度投射回来,绝不能自以为是。所谓“近而亲”行为,就是要敦亲睦邻,因为“远水救不了近火”。与所接触的人保持良好关系,他们就会成为你的助手而非阻力。

更难得的是：游教授在这本书中所列举的例子都是社会上俯拾皆是的现实事件。一般人并未注意这些例子所包含的深层哲理，而游教授却注意到了。因此，它就有更强的说服力及启发效果。像证严法师在 1966 年许下宏愿要盖医院时，要 30 多位基本信徒，每位每月都捐献 15 块钱济贫做功德，证严法师要他们不是每人每月捐 15 元，而是每天捐 5 角钱，因为门徒每天捐献，便会加强做善事的电网，也会增强其传播力量。

游教授所倡导的“习惯领域”思想及行为规范已在部分工商界流行。我相信，假以时日，它会成为一股影响人类行为的新生力量。

（本文作者现任台湾“中央研究院”院士）

习惯领域学说的缘起

我在 1977 年拿到堪萨斯大学 (University of Kansas) “史可宾 (Carl A. Scupin) 杰出讲座教授” 头衔之后, 便计划做一些比较基础长远的研究。于是对人类展开长期观察, 发现每个人经常要做决定、与他人竞争或合作, 因此决定从了解 “人” 开始。我多方研读心理学, 却未能得到满意的结果, 于是再研读脑神经科学、解剖学, 然后把以前所知的系统工程和管理学加以整合, 因而研发出 “习惯领域学说”。

尔后我花了五六年时间详读孔子、庄子、老子、鬼谷子等古代圣贤的绝妙文章, 参照佛经、圣经与世界各地格言, 用以佐证习惯领域学说, 并整理出三个工具箱, 引导人们进一步追求理想的习惯领域。早先我是以较学术的观点从事习惯领域的推广的, 本书则是一种新尝试, 以较生活化而平实易读的风貌呈现, 期使一般大众都能从日常生活和工作中分享习惯领域带来的正面效应: 活力、效率、喜悦和智慧。

自序

IQ 和 EQ 没谈的人体软件

你想要 EQ 高吗？你想要 IQ 高吗？想不想两者都很高？

如果你想要的话，就要彻底了解习惯领域（HD: Habitual Domains）。

以往大家都谈 IQ（智商），现在又加上 EQ（情绪商数）。目前在台湾盛行 EQ，这是可喜可贺的事。一个 IQ 很高但 EQ 低落的人，常会有不良的情绪反应，使自己心里不快乐，身边的人也不快乐；反过来，一个 EQ 很高但 IQ 不高的人，他可能情绪很快乐，但在系统分析上会很薄弱。

而一个 HD 很高（有深广 HD）的人，几乎能认同万物，洞察万物的机微，并能立刻找出有效的方法，解除自己及别人的压力和痛苦，进而创造喜悦和快乐。因此，他的 EQ 和 IQ 一定都很高。

要做一个成功快乐的人，不但 IQ 要高，EQ 也要高。只要我们的 HD 能继续不断地扩展丰富，我们的 EQ 和 IQ 自然会不断提升。

人们有不好的情绪是因为他们的 HD 走进恶性循环的怪圈而没有警觉。读完本书后，你会知道如何警觉这怪圈的出现，让它进入良性循环的状态。在良性循环中，不管什么事，我们都会有信心，也会有效率，倍感喜悦和快乐。

人们的智商低、知识判断差，是因他的 HD 狭窄、失去灵

活性而没有警觉。读完本书后,你会知道如何继续不断地扩展 HD,使它更灵活地为你工作。这样,智商自然会不断地提高,你将更有效率、信心。

习惯领域是指我们脑海里所有记忆、观念、想法、思考模式和行为模式的综合,相当于我们的人体软件。

我们的大脑有 1000 亿个脑细胞,是无价之宝,就像一台超级电脑的硬件。

然而,一台超级电脑如果没有有效率的软件,就发挥不出威力;就像一个精致的电动玩具,如果没有好的软件,也显不出它的好玩。

同样地,如果我们的软件或习惯领域没有效率的话,它就无法发挥功能,我们的 EQ 和 IQ 也不会得到提升。然而,只要愿意去开发使用,大脑有着无限的空间。

每个人都有神奇的大脑,为什么成就却千差万别?为什么有人每天会觉得有信心和成就感,而有些人就没有信心和成就感?

经过一二十年的研究,我发现这差别在于每个人的 HD。没有强有力的 HD,很难创造效率,具备强有力的 HD,就很少没有效率。

如何能让我们更有效率、信心和拥有丰富的人生呢?答案是不断地提升我们的人体软件或扩展丰富我们的 HD。

“知己知彼,百战不殆”,孙子的这句名言人人知道。那么如何知己知彼呢?本书提出一个系统,让我们能够常常意识到大脑如何运作,以及心意如何驾驭大脑。因此,我们能进一步了解自己、了解别人。此外,本书也提出三个简单好用的工具箱,借之转化并丰富自己的 HD。自然而然,EQ 和 IQ 就会不断地得到提升。

本书特点

1. 它有清晰的系统架构, 让我们知道心灵或人体软件如何运作, 以及如何有系统地迈向理想的习惯领域。

2. 为使这些基本观念和工具更清楚地展现在读者面前, 我们编写了许多有趣、具启发性的故事, 来阐释这些观念和方法, 使读者能在轻松愉快的阅读中, 体会到习惯领域的真义和妙用。

3. 读者可以随意将本书先看一遍, 然后再回头看自己偏爱的章节。学习应用习惯领域的最好方法是经常去体味、应用, 并与人分享。

当你觉得本书中的观念有意义、有趣时, 可以把内容重新整理, 再与家人、朋友分享。整理的过程会增强你的认识, 这是先滋润自己; 当你与家人、朋友分享时, 那是滋润别人。

当你读完本书, 可进一步地读《智慧新境》《智慧乾坤袋》《你是大赢家: 习惯领域的应用》(此三书由台湾洪建全基金会出版) 以及《行为的新境界》(台湾联经出版公司)。这些书可以让你更进一步地了解 HD 的妙用。

目 录

序 影响人类行为的新生力量	于宗先	I
习惯领域学说的源起		IV
自序 IQ 和 EQ 没谈的人体软件		V
本书特点		VII
第一章 “命”好不如习惯好		(1)
第二章 无价之宝和无限的潜能 ——认识并珍惜自己拥有的		(19)
第三章 打开习惯的束缚 ——做自己电网与心灵运作的主人		(30)
第四章 认识习惯领域 ——让大脑思路升级		(48)
第五章 人类行为八大通性 ——习惯领域的核心		(71)
第六章 大脑的运作 ——思想、记忆和行为的控制		(145)

第七章	心意的运转	
	——“命”由心改	(167)
第八章	光明心态	
	——第一个工具箱	(194)
第九章	扩展习惯领域的基本方法	
	——第二个工具箱	(238)
第十章	获取深度智慧的方法	
	——第三个工具箱	(272)
第十一章	终极应用:觉、学、用、享	(312)
感 谢		(325)

第一章 “命”好不如习惯好

每个人对于“命好”的看法不一：有人认为功成名就、扬名世界是“命”好；有人认为累积财富、享受物质生活是“命”好；有人认为衣食丰足、平安顺遂、没有痛苦地过完一生便是“命”好；也有人认为子孙满堂、子孝孙贤才是“命”好。各位读者可以想想看，一生中虽然有痛苦与不幸，但却非常丰富、有意义，这样算不算是“命好”呢？你希望自己是哪一种“命”呢？

一生平顺是好“命”吗？

【银盒金丝】

在西方流传这样一个故事：有一个十岁左右的小孩，父母常叫他帮忙做家务，他很不喜欢，也讨厌老师要他上课读书；每天都不情愿地去上课，到下午一两点便等着回家。

一天，这个小孩走到森林里面，他见遍地绿草野花，非常舒服，于是躺下来休息。忽然，一位美丽的仙女出现，对他说：“小宝，我这边有一件非常奇妙的礼物想送给你。”

小宝兴奋地问：“是什么东西呀？”

仙女拿出一个圆形的银盒，答道：“这是一个奇妙的宝盒。”

银盒看起来很漂亮，小宝觉得很好玩，便问：“它有什么用处呢？”

“它可神奇了！这里面有一条金丝代表时间，当你觉得不快乐时，只要把金丝抽一下，不快乐的时光便会立即溜走。不过，你不能把金丝再拉回去，如果你这样做，便会死去；当你把金丝全部抽完，你也会死去。此外，你千万不能给其他人看见这宝物，否则你也会死去。”

小宝高兴极了。“非常谢谢你！我会好好保管使用它的！”说完便从仙女手中接过银盒金丝，小心翼翼地收入怀里。他害怕给别人看见，但又怀疑这个宝物是否真那么神奇，心里迫不及待要试用它。

第二天下午，小宝已经想回家了，可是老师仍然说个不停，看情况可能要多留一小时左右。小宝觉得无聊极了，于是偷偷地伸手入怀里，轻轻地抽出一小段金丝。神奇的事情发生了，老师突然叫他们收拾书本，可以下课回家。小宝非常高兴，第一个冲出课堂，一蹦一跳地回家玩耍去。

从那天开始，每当小宝遇到不愉快的事情时，都会把金丝轻轻一抽，不愉快的事便会在刹那间消失。



一天,小宝忽然想:“为什么我要到学校上课啊?我想立即长大,像其他大人一样去工作赚钱。”

于是小宝把金丝抽出比平时要长的一段,小宝立即变成了年轻力壮的人。他到一间工厂去做木工,有了收入,更可以自由自在地玩了。

小宝有一个女朋友,这时也和小宝一样长大了。两人非常亲近,生活十分快乐。不幸地,他们的国家和别国开战,小宝被征召去当兵。他非常害怕会战死沙场。

“战争是多么的残酷无情啊!噢——我可以用我的宝贝来使战争结束。”

于是小宝又把金丝抽出长长的一段。一下子,一群好战的军人被打垮了,至于那些在战事中赢了的,此时都已经衰老了。

小宝没有受任何伤,愉快地回到家中。他的女朋友一直在等他,见他平安回来非常高兴。那一天,小宝向女朋友求婚,却被她一口拒绝了。女朋友说:

“我们要多等一年,因为我需要时间来学习如何照顾家庭。”

小宝没有法子,只好落寞地回到家里。想起了自己的银盒,便又抽出长长的一段金丝。一年一晃便过去了,他顺利地 and 女朋友步入教堂。就在众人欢呼鼓掌的一刻,小宝忽然发觉自己母亲老态渐露。他心里有一丝的难过,但很快就被快乐的气氛冲淡了。

一年之后,他们的第一个儿子出生,但不久就生病,无法入睡。小宝见儿子如此痛苦,爱子心切,又把银盒内的金丝轻轻一抽,儿子马上康复了。

后来夫妇两人又再添了四个儿子。每当儿子患病时,小

宝都会把金丝抽出一点点,孩子便都马上复原,患病的痛苦和压力便马上消失。

后来小宝突发奇想:“如果我的儿子能快点长大成人的话,不是很好吗?这样他们便可分担我的工作。”

随即又把金丝抽了长长的一段,他的儿子都长大成人,可以帮忙小宝的工作。正当小宝满意于自己的杰作时,他忽然注意到妻子苍老了很多,母亲更是老态龙钟。此时,他告诫自己,不可动不动就使用金丝,否则时光立刻消失而不能倒流的。

有一天他的妻子生病了,十分痛苦。小宝想再把金丝抽出一段,却担忧自己会因金丝被全部抽出而死去。小宝犹豫着,但他实在不忍心看妻子受苦,最终还是小心地把金丝抽出了一点,他的妻子便康复了,但小宝的母亲却更加衰老了。

不久之后,小宝的母亲因为年老体弱,得了重病,小宝想起了自己的金丝,心想抽出一段,母亲便可像儿子和妻子一样复原过来。可是当他用手一抽,母亲便把眼睛闭上,永远不再张开了。

母亲的逝世给小宝很大的打击。他非常地困扰和痛苦。

“为什么生命是如此短促、冷酷无情?我的母亲一下子就离我而去,妻子也一天比一天衰老!”

他想要静下来,于是返回从前那个森林,发现一切景致和初次来访时几乎一模一样。不过小宝现在也年老力衰,没走多久已觉疲倦,于是坐下来休息,不一会就睡着了。

就在这个时候,那位送他银盒金丝的仙女突然出现,她问小宝:

“这个法宝是不是很好用呢?”

小宝回答：“你还说它好用！它把我害惨了。”

仙女不高兴地说：“你这个不知感恩的人，我给你天下最好的宝物，你却一点也不欣赏它、珍惜它！”

小宝说：“我的母亲死了，妻子也老了。你还说不是要害我！”

仙女见小宝一脸的痛苦，怒气渐消，道：“我想这样好了，你把银盒金丝还给我，我答应帮你完成一个心愿好不好？”

小宝毫不犹豫地说：“好！我希望能回到最初第一次遇见你的时候。银盒金丝我不要了。”

仙女点头微笑着，把银盒金丝收回来。

此时，小宝突然听见母亲的声音：

“小宝，你还不快起来，你的女朋友在外面等你一起去上学呢！”

小宝睁开眼，发现自己正睡在自己的床上，“原来是一场噩梦！怎么感觉这么真实！不过，幸好是梦。我以后一定要好好珍惜生命时光，我不要因痛苦，就把生命时光抛弃！”

生命要有高潮和低潮才有意义。假使没有痛苦的话，我们便不知道快乐是什么。如果你错过了这些生命的起伏波折，就会像小宝一样，活一辈子完全没有尝受过痛苦，又有什么意思啊！

其实，我们的人生若没有痛苦就没有机会成长，也不知什么是快乐。如果每人皆有银盒金丝，会不会像故事中的小宝一样，遇到痛苦、压力便抽一下金丝？最后会不会像小宝一样后悔？如果我们没有银盒金丝，当我们遭遇痛苦、压力时应该怎么办呢？