第一图书网, tushu007.com

<<习惯领域>>

图书基本信息

书名：<<习惯领域>>

13位ISBN编号：9787111167303

10位ISBN编号：7111167309

出版时间：2005-8

出版时间：机械工业出版社

作者：游伯龙

页数：193

译者：韩卉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

这本书中阐述的习惯领域理念改变了我的人生，我相信它也能更好地改变其他人的生活。
可以肯定的是，正如全面质量管理一样，它将改变企业文化，企业中的个人亦能从中加倍受益。
　我们每个人在成长中都会遇到无法突破的瓶颈。
因为当我们通过日积月累的学习。
我们的思想、行为会落人习惯的模式。
逐渐僵化，形成习惯领域。
只有突破它。
 才能达到另一个斩的境界。
本书将使你的人生充满智慧和喜悦。
将你从思维的束缚中解放出来。
不断提升自己的生活。
进而拥有深层次的智慧、看法以及平静的内心。

作者简介

游伯龙博士创立的习惯领域是研究在生活和工作中如何取得成功的理论，是在结合东西方思想、知识、科学和实践的广泛基础上建立起来的。

如今，游博士的思想在全世界都得到了认可，他本人亦成为公认的卓越思想家、学者、教授和商业顾问。

游博士在堪萨斯大学担任教

书籍目录

推荐序 前言及致谢 引言 第1章 你的习惯领域 目标、状态评价、压力和注意力的分配 第2章 实现你无限的潜能 大脑回路 第3章 发现你习惯领域的核心 八个强大的行为模式 第4章 准备规划你的习惯领域 九个获取深度智慧的规则 第5章 规划你的习惯领域 知识、技能、目标的设定 第6章 跨越习惯领域与外界的界限 认同范围、角色图表 第7章 扩展你的习惯领域 八个扩展习惯领域的方法 第8章 让你的大脑和行为为你工作 自我定义、思想集中、建立自信 第9章 习惯领域的解剖 习惯领域的属性 第10章 迈向理想的习惯领域 七个自我不断成长的信念 附录A 与职业管理有关的有效目标设定 附录B 组织的习惯领域 工作表 译者后记

章节摘录

书摘你的习惯领域　让我们通过一个简单的练习来快速了解习惯领域的概念，以及本书的主旨——你可以通过改变内心而改变自己的能力。
这个练习只需花费几秒钟，但它却能够让你开始思考：如果用心去做，究竟可以完成什么。
　1．放松站立。
右手握拳放在鼻尖上。
　2．双腿不动，身体向右转。
记住你向右可以看到的最远位置。
　3．回转到原来的位置。
　4．现在想像自己从开始的位置转动，转到相当于第二步中最远位置两倍的地方。
　5．重复这个心理练习，这次想像自己转到了第二步中最远位置三倍的地方。
　6．现在睁开双眼，重新将拳头置于鼻子上方，尽可能地实际向右转。
　你发现自己比第一次转动的角度大了很多。
　这说明了精神的力量。
只要你用心去做，就可以轻松地提升自己的能力。
　这个练习只是打个比方，引申开来便是习惯领域。
在物质世界里，我们可以由此提升自己的运动极限，在精神与意识世界中也同样适用。
　在练习的第一部分中，你的转动范围代表了你的现有领域，它只是这一范围内的参数。
　设想一个更大的活动范围——潜在领域——你发现自己的现有领域扩大了，提高了大约15%—25%。
　事实上，你为自己的身体设想了一个新的领域，并动员生理机能创造条件达到了这个新的界限。
　为什么我们的习惯领域受到了限制　有一些类似的事情会发生在很多人身上，我们可以将之描述为内心的行为界限。
每个人都有自己思考、判断、反应及解决问题的方法，并由此形成一套独特的行为方式。
随着我们的成长，这些方式渐渐在一定范围内固定下来。
习惯领域就是指这一系列的思考方式，它们日渐形成、相互作用并在很大程度上对我们产生影响。
简单地说，习惯领域就是我们“居住”的地方，也是生命产生与本性留驻之所。
　习惯领域的形成缘于多种因素：　1．我们学得越多，外来事物与信息对我们来说新的可能性就越小。
　2．为了说明新事物，我们常常把它们与以往的经验联系在一起。
　　3．我们总是试图寻找生活中的规律并强迫新事物去适应这些规律。
　当我们获得了一定的经验，更多事情就变得熟悉起来。
我们赞美孩子的纯真，因为他们每天都可以发现新鲜的事物。
而我们在成人以后，奇迹就被习惯代替了。
(回想一下你刚刚获得现在的职位时的情景，是否有一些事情当初觉得很具挑战性而现在已经得心应手?你该如何与他人分享这一点，从而在工作和生活发生变化时能够从容面对?)　我们一旦遇到新事物，就会尝试着将它与既有的记忆联系起来，并且使用过去的经验来解释新事物。
这是大脑的基础性反应活动，叫做关联联想。
　如果新事物与我们的看法或行为不符，我们就会觉得不舒服，并试图用与自己的看法和行为相一致的方法来解释新事物。
如果恰好契合，我们就会重新舒服起来。
但这么做很可能会歪曲信息，无意中把新事情看成是与以往类似的事物，而事实上并非如此。
我们是自然世界的一员，生活在平衡而融洽的环境里才会感觉舒服。
因此，在遇到新事物的时候，我们总是试图将它与生活的既有模式和节奏相配。
　这很自然。
外面的世界有它自然的规律，比如季节的更换。

人类意识到生存环境的规律并逐渐习惯，进而试图使用熟悉的规律解释新情况。
举个例子，你也许发现自己的人际关系存在一个规律，那就是一开始总是很有热情，但后来就厌倦了。
因此，当你遇到陌生人时，就会告诫自己不要对他太感兴趣，因为你相信自己很快就会厌倦。
由于大脑总是习惯性地解决问题，我们每天学到的新信息就减少了。
除非有特别重大的事件发生，我们积累的知识将逐渐局限在某一领域内，学到的东西也越来越少。
当你初到一家公司工作的时候，你会在第一天里学到很多东西。
第二天你仍然面临很多新观点，但已经比前一天少多了。
不久以后，大部分工作就成为了例行公事，并进而演变为习惯。
芦苇与树　树苗嫩绿而柔韧。
强风吹来时它弯下腰肢，总能恢复挺拔的姿势。
同样的原因，溪水中的芦苇也不会在流水中折断。
但是树苗和芦苇日渐成熟，它们不再柔韧，而是僵硬起来。
它们学会了反抗，不再向强风和流水弯腰。
但是僵硬是个障碍，因为强风和流水将把它们掀翻，击倒，甚至连根拔起。
人也是一样。
灵活的习惯领域允许你弯腰、改变、成长——以面对挑战，而不是被它们击倒。
你可以接受新观点，克服不可预期的困难；你总是做好准备去吸收新的信息和新的世界观。
如果始终僵硬，那么一阵强风就可以把你吹倒。
让我们从另一个角度来思考：生物在最初的成长阶段都是柔韧的，越是接近生命尽头则越僵硬。
一旦变得僵硬，生物便会因为无法抵挡自然界的压力而被击倒。
人类的头脑也没有分别。
如果我们对各种经验都保持开放态度，那么大脑就非常灵活，知识也得到增长。
如果将既有的经验固定下来，我们就很难克服生活中的压力。
你所面临的新信息量将逐渐减少。
那些你认为在工作中所需要知道的事情很快就可以了如指掌，而和公司有关的知识将变得有限。
我们是谁，而不是我们可以成为谁　建立习惯领域是有用处的。
它让我们成熟、谙练，在处理日常问题时更有效率。
它也是我们赖以生存的基础。
它解释了“我们是谁”的问题。
但是习惯领域也存在缺陷。
也许我们并没有意识到，习惯领域限制了我们的思想，它使我们平庸且缺乏创造性。
习惯领域说明了我们是谁，却无法说明我们可以成为谁。
每个习惯领域都是独特的，无论它属于个人还是小团体、公司、社会群体，甚至整个国家。
不同的习惯领域可能存在于共同的地方，但它们会在特殊的细节上有所差别。
比如，作为企业，每个公司都会有赢利的宗旨，这一宗旨构成其习惯领域的一部分，但每家公司追求利益的方法却是千差万别的。
每个人都有不同的习惯领域，因此会以完全不同的方式来解释问题并提出解决方案。
这说明了个体的独特性，人们因此而具备了变成自己渴望成为的人的无限潜能。
由于个体的习惯领域变化多样，而且蕴藏着无穷的潜力，成功的领导者必须使自己的习惯领域足够宽阔，这样才能在面对不同的个体时，理解并评价其习惯领域中不同的想法和反应活动。
也只有当不同个体的习惯领域成为了领导者习惯领域的一部分，整个团体(任何形式的组织，包括国家)才能真正成功。
同样地，为了成功地与人交往，一个人必须把他人的习惯领域纳入自己的习惯领域之中。
当人们互相谈论对方的时候，有一种说法叫做“为……做好准备”。
比如一个女人说：“今天早上我的邻居生气了，因为我的狗咬破了她的垃圾袋，但我做好了她会发脾气的准备，我可以理解她。

她母亲今天要来，所以她特别希望家里能干干净净的。
”　这种“ 为他人的感受和想法做好准备 ”的行为真是一个形象的描述，说明我们应该把他人的思考习惯纳入自己的习惯领域，这样就能更好地理解别人了。
　当我们了解到自己为何会有习惯领域，以及它对我们的行为意味着什么的时候，也就搞清楚了是什么在驱使着我们的行动，又是什么导致了他人的行为。
拿破仑的起落表明，能否意识到他人的习惯领域将对我们产生怎样的后果。
P10-15

媒体关注与评论

书评“今天，商业成功都建立在团队合作和互相交流的基础之上。
如果你想了解这些基础具有怎样的特点，习惯领域可以帮助你。
”——米德公司前主席及CEO 伯纳尔R.罗伯茨 “习惯领域提供了建立生产性团队需要的所有工具。
在它的帮助下，不同文化背景的人们走到一起，组织成富有创造性的员工团队。
我正是通过使用习惯领域使日出百货公司走向了成功，仅仅一年的时间就将公司扭亏为盈。
”——上海日出百货公司总裁 亚历克斯R.冯 “这本书中阐述的习惯领域理念改变了我的人生，我相信它也能更好地改变其他人的生活。
可以肯定的是，正如全面质量管理一样，它将改变企业文化，企业中的个人亦能从中加倍受益。
”——堪萨斯州南方城市工业协会主席 保罗·汉森 “这本书融会了东西方智慧及古今科学，令人爱不释手。
习惯领域的概念将人们从束缚中解放出来，不断提升自己的生活……进而拥有深层次的智慧、看法以及平静的内心。
”——普度大学杰出管理教授 赫伯特·莫斯科威兹

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com