

<<E世代HD>>

图书基本信息

书名：<<E世代HD>>

13位ISBN编号：9789862660294

10位ISBN编号：9862660295

出版时间：高等教育文化事業有限公司

作者：陳膺宇，陳冠維，陳弘育 著

页数：360

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>

前言

推薦序 1 培養正確的習慣，是成功立身處事的基礎 游伯龍博士所創始的「習慣領域」(Habitual Domains, HD) 學說，主要的功能在於激發人們的潛能，擴展自己的習慣領域，使學習者擁有積極光明的心態及適當有效的人際技巧，來解決自己和別人的困難及壓力，增強自己未來發展的競爭優勢。

陳將軍深研「習慣領域」的理論與執行技巧，從個人取得美國加州大學UCLA教育學哲學博士，並於軍中官拜少將副校長退伍，可說是驗證習慣領域學說對個人成功修身處世的最佳代表。

今日，欣聞陳將軍於國立交通大學開設「習慣領域」通識課程，不僅四年來嘉惠眾多青年學子，並彙集授課重點與精華出版《e世代HD：跨越代溝的生命智慧》一書，用創意式的「課堂實況劇」，生動地呈現陳將軍與學生們分享、論辯的教學過程，將「習慣領域」的理論與原則做深入淺出的解說，匠心獨具，不但兼具故事性及趣味性，而且頗具教育意義。

最主要的是，本書內容特別針對時下青年的生命觀、習慣觀以及人際關係等做探討，頗具參考價值。尤其對「正向心理」、「敬業態度」及「創意思考」等議題，著墨甚多，篇篇生動精彩，發人深省，值得做為青年輔導書籍以及大學通識教育課程的補充教材。

當今的大學生及青年朋友，面對全球化的衝擊及國際化的激烈競爭，除了專業知識技術的學習，更需要培養正向、樂觀、積極，以及勇於面對人生與失敗的心理與態度，來因應各種未知的挑戰；當前的大學教育更需要提供這樣的通識教育課程、這樣的師資、這樣的課堂氛圍，讓青年學子在進入高深學術研究領域，或貢獻所長於社會之前，能自我警覺培養良好生活態度與習慣的重要性，故樂於撰文推薦。

教育部部長 謹誌 推薦序 2 交大有你們，真好！

我有幸先讀到陳鷹宇博士等的新書《e世代HD：跨越代溝的生命智慧》的一校稿，翻閱中，竟然被書中的若干對話情節所吸引。

有位袁姓男同學說：「每一章樂譜都有它的旋律，如果我們把節奏加快或調慢，部分曲調升高或下降，抑或是添上幾個裝飾音，或更換樂器，就會有不同的曲風、不同的優美！」他是在談音樂的變奏曲！

另一位女生譚同學說：「放眼望去一大片景緻，使用超廣角捕捉數大之美。天空和地面的比例也有學問，或者是調整光圈、白平衡創造不同的明暗、色調，就能給人不同的感受；拉進其中一個配角做陪襯，頓時就成了主角。同樣的框架，對焦點在人物，或遠景，整張畫面又有截然不同之美！」她是在說明攝影的技巧。

(以上兩則引自第47課 人生畫筆，繪出自我風格) 彭同學對數學有專長，他說：「一點小小的改變，就能造成大大的影響。

不管人生的座標上有多少未知數，我都要勇敢地描繪出我的未來，因為挫折和困難影響只是路徑的參數，而XY平面上無限的點都是屬於我的集合，只要稍作改變，我擁有的就是無限寬廣的平面！」這是正向心態的思維。

陳同學也發表他的看法：「改變參數同時，也改變了我的反應函數；解決問題，就是在不斷改變反應函數的情況下，求出最佳解答。

」這是解決問題的策略 鍾同學說：「我想為那固步自封的生活方程式增加一點『新的參數』，甚至是『改變原有的參數』，讓自己原本的生命多一點刺激感與創新力，那麼人生將會增加許許多多的樂趣。

」這是新思維、新觀念的動力。

張姓女同學則說：「我要當一個可以掌握正負號的人：我要把『負號』變『正號』來導正我的『向度』，把『參數』加大來增加我的『深度』。

」這是對責任與視野的自我期許。

(以上四則，引自第48課 改變參數，創造無限的可能) 原來，這些都是本校通識教育「習慣領域」課程中，以「改變參數法」來探討創意策略的精彩片段；我看了後，真的對交大的同學有「刮

<<E世代HD>>

目相看」的感覺！

本書作者除了陳博士外，尚有陳冠維、陳弘育兩位交大的高材生。

陳副教授告訴我說：他非常驚訝以理工科冠全國的大學裡，居然有這等創意思維、這麼富有人文素養的同學！

他們竟能協助老師把原來各自獨立、片段、零散的課後作業，編撰成有系統性，且生動活潑、精彩可期的「課堂實況劇」。

我也認為，這應該是文學院高材生的專長，沒想到讀本校理工科的兩位同學，竟然達到了這似乎不可能的任務！

我接任交大校長以來，特別強調要重視學生基本素養和核心能力的培養。

經過對「習慣領域」學說的初步了解，以及閱讀本書的大要內容，我認為「習慣領域」課程對培養學生的正向心理、人際溝通能力、創新力、解決問題的能力，以及跨界多元思考能力等，特別有幫助；也有助於本校「培育跨領域領導人才」、「成為世界頂尖一流大學」願景的達成。

看了同學們這麼有趣而有意義的創意表現，我更堅信我來本校的初衷，更有信心帶領各位達成本校的願景與使命！

本書引發我上述的想法，我願意推介給交大和各大學的每位同學，以及關心大學教育的學者專家們，也要向書中的107位主角（當然包括陳老師及另兩位作者）說聲：「交大有你們，真好！」

國立交通大學校長 推薦序 3 好的「習慣領域」是給自己最好的禮物 哪個大學的課程可以允許上課睡覺，結果整個學期下來卻少有同學打瞌睡？

哪個大學課程中實際操作人生必經的生命歷程 模擬約會？

這是國立交通大學通識教育由陳膺宇副教授所講授的「習慣領域（HD）」課程！

這個課程不但活潑、有趣，讓學生終身受用，也引起媒體的關注與報導，是交大最熱門的課程之一。

本書是由陳膺宇、陳冠維、陳弘育三位作者，依據實際上課的內容與氛圍，以及學生們經過消化後所寫的精彩作業心得編撰而成。

陳冠維、陳弘育兩位是不可多得的傑出同學！

試想在成千上萬的大學生中，誰會被遴選與老師共同編撰出一本有意義的書？

可見他們兩位的才華，以及對「習慣領域」的熱中與恆心、毅力。

陳膺宇博士是位生命非常豐富、精采，而不可多得的人才。

早年投筆從戎（建國中學畢業後，捨一般公立大學而就讀政戰學校），後來到美國名校UCLA修得教育學的哲學博士，堪稱能武能文。

他在1995年開始參與研習「習慣領域」基礎班、進修班、講師班的課程，我們因此結上了深厚的師生之緣。

記得當時他為了擔任「習慣領域」的講師，特別用心研讀艾森豪（Dwight David Eisenhower是二次大戰美國在歐洲的聯軍統帥，後來當選兩任總統，是非常傑出的政治家，任期內沒有發生世界戰爭，因他在戰爭未形成之前，就把它化解掉）的多本傳記。

因此，陳博士除了有HD深厚的功力外，也有艾森豪的「習慣領域」；這是他能夠發揮才華、創收良好績效，而被長官拔擢升任將軍的主要原因之一。

他在國軍人才招募中心時，充分善用了HD的原理原則，突破了許多傳統的束縛，讓國軍招募中心成為精彩多姿、最有效率與創意的團隊，並且連續三年得到行政院行政績效的優等獎項，開創了政府單位空前的紀錄！

後來，陳博士被升任為國防部軍事教育處處長、政戰學校教育長，繼而在副校長任內毅然決然地提前退伍，乃要保留第二個生涯來推廣「習慣領域」。

他現為中華民國習慣領域學會的理事長，在他的領導下，HD得以更有力量地推廣，來造福社會及所有參與的人。

好的「習慣領域」是給學生最好的禮物；好的「習慣領域」也是給自己最好的禮物。

什麼是有「好的習慣領域」的人？

他的想法又深又廣，能立刻取出有效的方法，來解除自己和別人的痛苦及煩惱，而創造喜悅和智慧。

能解除自己跟別人的痛苦及煩惱，是所有競爭力的基礎。

<<E世代HD>>

如果一個產品或服務，沒法解決顧客或別人的痛苦與煩惱，這個產品或服務就會被淘汰！

本書是三位作者經過特別深刻的腦力激盪，所淬煉出來的心血結晶。

我曾經到過他們三位為激發靈感、創意而住了一個禮拜的烏來內洞瀑布邊的小木屋，更體會出他們的用心良苦。

果然，經過半年多不眠不休地努力，他們居然能夠將原本零散的學生作業與智慧，依照「習慣領域」的中心思想，編撰成25項法則及75堂課！

這些編撰成的「課堂實況劇」，都結合了陳博士獨特的教學方法，也應用了學生自己的語言，反映出他們的HD及他們所關心的事情，讀來親切、有趣而興趣盎然！

特別是，這25項法則適足以讓學生邁向好的或理想的HD，是給他們自己和朋友或家人最好的禮物！

本書除了令人讀了有趣之外，它無形中也會讓讀者營建、打造好的HD，也是給自己最好的禮物！

我誠懇地推薦本書給所有大學生，以及對大學教育有興趣、有使命感的同仁們！

美國堪薩斯大學榮譽講座教授、國立交通大學終身講座教授 游伯龍 推薦序 4 「習慣領域（HD）」學說創始人 強化青年就業「軟實力」的好書 在大學生素質提升、強化畢業生競爭力呼聲愈來愈高時，各大學校院無不急於尋找有效方法，改革學校的教學設計與學生學習問題，減低大眾對大學生品質的憂心。

大學生的學習問題，可從二方面探討：一是專業學習，一是做人做事有關的學習。

專業學習在工作難找、「畢業即失業」的壓力下，學生的專業學習比起做人做事有關能力養成，較不迫切，但大學生的做人做事有關就業競爭力則不然。

軟實力本來是哈佛大學教授Joseph Nye在1980年代提出各國實力的分析比較，他將軍事、經濟、文化等區分為軟、硬實力。

針對就業有關的軟實力，許多學者認為態度遠比知識重要，提出一個方程式： $C = (K + S)$ ，亦即能力（competence）= 知識（knowledge）+ 技能（skill） 再加上態度（attitude）的次方。

說明年輕人有無競爭力、能力，要看他是否有知識、技能，但是知識、技能並不是最重要的，更重要的是他的態度或是人格特質。

因此，例如如何看待自己、看待別人，怎樣與別人合作，如何解決問題，面臨困難挫折時怎樣面對等態度，則是以次方的強大影響力左右著能力。

這與青輔會近年的青年就業力研究，建議必須加強青年的穩定度、抗壓力及良好工作態度等就業軟實力，是相互呼應的。

本書是陳膺宇 美國加州大學洛杉磯校區教育學哲學博士，現任習慣領域學會理事長，有感於現代年輕人的生活知能亟待協助，因此記錄下交通大學通識課程「習慣領域」的教學過程與學生學習心得所編著的書。

本書成功地融合習慣領域理論，使大學生在生命觀、習慣觀、人際技巧、創新能力與正向心理等五個方面，能夠藉著閱讀，檢視個人長期養成的習慣，是如何深遠的影響自己，進而能試著轉化、活化個人的習慣領域，使能自主學習，不受習慣宰制，成為懂得反省與突破限制，因而成為具有成功潛力的菁英。

而這正是生在科技發達時代的e世代大學生，最欠缺的生活知能。

極多數大學生上課之外的時間，均埋首上臉書、推特、噗浪，因此不知不覺已經習於快速閱讀，以及大量與各PO文者互動，例如在各篇PO文上按讚，養成未能仔細思辨嚴肅議題的習慣。

因此本書的出版，能讓讀者看到同儕（交通大學學生）對上述有關態度議題的思考分析，因此開始反思自己是否也該調整心態行為。

尤其本書針對學生最關切、也最困擾的人際技巧，如戀愛問題，整理出大學生的想法，歸納出他們認為的應有態度與行為，比起專門的理論與師長的八股說教，更能打進年輕人的思想世界。

再者，本書以重點式的摘要提點讀者，使不耐長篇大論的年輕人更易接受。

大學生在學校四年中的課堂學習，通識課程在所有學分中，占四分之一比重（各校規定至少應修28學分，而畢業最低學分為128學分），從大學的學生核心能力培養來檢討，大學的專業學習與就業軟實力學習比例，可說大約是3：1，但通識課程中除了生活知能面向，還有其他如自然科學、社會科

學、人文藝術等面向，這些面向與就業軟實力的關係其實關聯不大。

因此本書在促進學生的就業軟實力、生活知能上，最符合近年標舉以學生為本的高等教育目標，而且確實能協助解決大學生素質提升、強化畢業生競爭力問題。

筆者長年研究大學生的學習發展問題，因此很高興看到此書出版，更樂於推薦所有關心大學生素質人士，以及希望幫助自己成長、發展成為具有成功潛力的大學生，本書是很好的上課輔導參考教材，也是很值得自修的好書。

國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系教授 張雪梅 推薦序 5 請大學生走出來吧，愛是需要學習的！

幾個月前，中國大陸某個城市的教育局竟然在公布新的大學教學大綱中，要求各大學院校開設大學生的心理健康等課程，教導學生如何談戀愛，以加強對大學生的情感教育等。

儘管消息傳來，不少學生認為：戀愛無法用教的，還是得靠親身經歷去體驗，否則只是紙上談兵！但卻也獲得不少家長的肯定。

這段新聞讓筆者想起大約半年前，與交大通識課陳膺宇教授共同主辦的「政在交往．花博模擬約會」活動。

活動之初，某位同學曾對我說，到了大四才第一次參加通識課所舉辦的模擬約會活動，必須真正單獨面對異性，因而出發前緊張與興奮得徹夜難眠。

事後證明：透過課程及課外活動的安排，讓時下的宅男與宅女們跨出約會的第一步，實際去體會人生。

而這種整天與電腦為伍的年輕人不在少數，且普遍存在各大學校園，很不容易說服他們走出來，學習愛人及被愛！

據我所知，這是陳教授出版此書的最重要的涵義。

因為身為兼任老師的他，這幾年在交大通識課程中顛覆傳統課程的種種作法，例如交大學生熱絡地與陳教授聯繫、來回繳交作業與改寫過程，安排學生出書及新書發表會種種突破習慣領域的作法，讓人佩服之至！

筆者也因此向其取經，透過個人所教授的「性別教育你我他」通識課程，經由理論與實際經驗的結合，鼓勵學生把握大學生時代，了解他人的想法，學習與異性相處，勇敢走出去與同學談戀愛，從中找到生命中的夥伴／伴侶，進而學習如何相處。

當然，課程中最具挑戰性與精彩高潮的是與陳教授共同主辦的參加花博「模擬約會」活動及心得報告，為此，政大與交大的學生必須在活動開始前兩個月前，在公布的特定網頁上自我介紹與推銷，以徵求約會對象。

其中的創意無限，但遭無人點選及被人拒絕後，如何絞盡腦汁解決問題，又是另外一絕。

至於兩校負責幹部則為此活動而南北奔波，開會商討，折衝協調、事先模擬活動可能遇到之問題，並思考應對方法等。

這些幹部的成長令人驚喜！

從這整個活動，我們才發現當前大學生在網路饒勇善戰、口若懸河，然而在真實世界中卻充滿膽怯與退縮，不知如何與人，尤其是異性相處。

這樣的情形其實與幾年前盛行的日劇「電車男」所描繪的情形十分接近。

而陳教授看出這一點，邀請班上的同學，一起合作完成了這本跨越世代的專書，從大學生的角度出發，描寫他們這一代人的想法，這又是另一項突破習慣領域的創新作法！

這與國內大學最近經常提到的：如何建立學生核心能力的目標，不謀而合。

因此，特予以推薦。

國立政治大學教育學系教授 周祝瑛 代自序 感謝 感謝交通大學讓我一介退伍老兵，能在通識教育開設「習慣領域」課程，自96年9月起，至今已八個學期，幾無間斷。

98年12月，我被發現罹患慢性病中的絕症 帕金森症。

在這跨越生命轉折點的兩個學期（98學年第一、第二學期），我繼續努力上課，更常常因批閱同學們的作業而又笑又哭 笑他們的純真、幽默與創意；哭他們從困頓、委屈甚或絕境中「破繭而出」的感動……。

<<E世代HD>>

有一天，在靜坐沉思中，突然有股聲音從心底發出：我有責任將同學們這七百餘篇的作業精華，留下紀錄來！

尤其趁我右手還敲得動鍵盤的時候！

於是，99年4月，在內人的鼓勵下，我進駐烏來深山的內洞瀑布區休養，享受負離子的洗禮。

7月的第一個禮拜，我邀請班上兩位自願參與編書的同學，前來共商大計。

我們常在水氣直噴而來的瀑布下腦力激「辯」，也常在空谷孤燈下徹夜長「考」，一定要設計出一本可讀性高、又有意義的好書出來！

果然 同學們請看！

你們在作業上所「寫」的每一句精彩的文字，不就由你們自己親自在（新書的）課堂上「演」出來嘛！

（請給我們鼓勵，鼓勵！

） 書就要出版了！

我要感謝游老師，感謝我內人，感謝通識中心的蔡、黃兩位主任，感謝「雙吳」兩位校長，感謝「雙陳」兩位夥伴，感謝每位在課堂上搶著舉手發言、搞得全班笑聲連連的同學，感謝將作業心得大方地授權出來的同學，感謝高教出版社的同仁們……。

還要感謝的人實在太多了！

只有「謝天」吧 感謝主耶穌！

我已舉辦了「告別式」，我已經是一個「新造」的人了！

我要讓我第二個的生命 秒秒生光！

敬識於烏來內洞瀑布下

<<E世代HD>>

内容概要

HD是目前我國各大學中最夯的課程之一；教育部曾政策性經費補助辦理「習慣領域大學種子教師培訓營」，計五梯次、培訓兩百餘位教師，現正於各大學開課中。此項課程曾被「大學生了沒」電視節目選為大學通識教育「秒殺課程」之一。課程中，「閃耀HD」創新教學成果以及「HD模擬約會」教學等活動，更吸引媒體大幅報導，頗受學生喜愛而口耳相傳，爭先選修。

本書創新式描述大學生學習HD、進而突破自己HD的精彩對話與生命智慧，包括時下青年們所最關心的生命價值、潛能開發、人際關係、習慣、學習（課業）、創意（創新能力）、感情（約會、交友）、社團、生涯發展（工作、事業），以及網癮等十項議題，並配合以「習慣領域」25法則及75堂課堂實況劇呈現，內容精彩、充實，過程活潑、生動，其中引用大學生的精言佳句，令人拍案叫絕、回味無窮！

作者簡介

陳膺宇 現職：交通大學兼任副教授、習慣領域(HD)學會理事長 學經歷：UCLA教育學哲學博士、前政戰學校副校長 著作：好習慣，成就孩子的大未來：父母必修的24堂HD親子教養課、HD的秘密：軍隊與企業達人的75項領導法則（陳膺宇、吳政魁、楊明昌合著）、共贏：天才將軍的另類領導、我國大學預備軍官訓練團學生可能來源及其生涯發展之研究：民國八三、八四年之調查分析、軍事社會學論文譯介（洪陸訓、陳膺宇主編；鄭為元等譯著）、教師HD：改變孩子一生的24篇校園故事（陳威任、陳膺宇）、預官團報到：R.O.T.C的理論與實際、轉型中之我國軍事教育

陳冠維 學歷：台灣大學醫學工程研究所生醫材料組、交通大學材料科學與工程學系（畢） 心聲：如果你問我最厲害的HD是什麼，我會告訴你一段聖經經文：「人心籌算自己的道路，惟耶和華指引他的腳步。」

計劃永遠趕不上變化，就像這本書一波三折般地難產；這一年來不斷禱告神，細心體會大學如同再活一次，從一大疊交大學生的通識作業中抽絲剝繭，在「三陳」一起耕耘之下，75堂活靈活現的大學戲碼終於問世！

總之，感謝神。

陳弘育 學歷：交通大學資訊工程系四年生 心聲：「沒有歷練，人生就不會精彩；唯有不斷地冒險跟創新，才能得到人生真正的價值。」

在這樣的想法下，我加入了這本書的編著團隊，希望從稍縱即逝的青春手中，把寶貴的經驗給搶下來。

嘗試自己不曾做過的事，正是拓展習慣領域的方法之一，希望這本書能帶給讀者對於自身的全新思考。

<<E世代HD>>

書籍目錄

第1章 尊重生命 7人人是無價之寶，人人有無限潛能；我尊重別人，也珍愛自己的生命。

HD第1法則 人人是無價之寶 9人人都是無價之寶，你是我也是佛或上帝的化身。

第1課 什麼是地球上的至寶？

9第2課 別出心裁的人體拍賣會 12第3課 生命價值存在我心 16HD第2法則 人人有無限潛能
19人人都有無限潛能，只是被自己的習慣領域所限制。

第4課 The sky has no limit !

19第5課 Make a difference !

23第6課 大膽創新，人人都是Somebody 26HD第3法則 做個快樂的主人 29做自己習慣領域的主人，快樂由自己決定。

第7課 笑，可以創造光明電網 29第8課 啟動「笑」的開關 32第9課 快樂是一種主動的決定

35HD第4法則 使大腦軟體升級 40擴展自己的習慣領域，使得大腦軟體不斷地升級。

第10課 善用電網變化，提升大腦軟體 40第11課 腦內革命 44第12課 成功，就在勇於自我改變
46HD第5法則 讓生命秒秒生光 50生命時光最寶貴，我要百分之百地享用並奉獻現在到死之前的生命。

第13課 我們可以決定生命的寬度 50第14課 人人都有機會發現生命的美妙與驚奇 54第15課 發出百萬瓦特般的光芒 58使舊愛創新（心）：沒有「使命」宣言，不要生活 61第2章 善養習慣 63
善養習慣，是給自己一生最大的禮物；我決心儘早建立好習慣、戒除壞習慣。

HD第6法則 如何建立習慣 65我們大腦中的電網使用愈多，就愈多、愈強，也愈容易再被取出來使用。

第16課 習慣的養成是「電網構想」的作用 65第17課 養成習慣難，習慣成自然 69第18課 跑步，
跑上將軍博士 71HD第7法則 命好不如習慣好 75一生之計在於習慣 建立好習慣，是人生中的首要目標。

第19課 擁有不向命運低頭的生命態度 75第20課 命中注定？

還是自己決定？

78第21課 微笑的習慣，可以改變壞命運 81HD第8法則 虛心學習 84唯有不斷地積極學習，我們
大腦的無限潛能才會被激發出來。

第22課 「學習」是力量，也是一門學問 84第23課 蹲得愈低的人，才能跳得愈高 87第24課 克服
網癮，也靠虛心求教 90HD第9法則 標標清明，全力知行 93清楚而富挑戰性的目標是生命的泉源，
信心和全力知行是達成目標的不二法門。

第25課 不要想著失敗，而要緊盯著成功 93第26課 改變自己，化不可能為可能 96第27課 網癮
終結者 你我他 99HD第10法則 傾聽內在的聲音 105當我們靜坐、禱告時，因壓力降低，許多
在潛在領域中的念頭和思路，便會有更多的機會獲得我們的注意力。

第28課 真正的省悟，來自內心的平靜 105第29課 探究心靈深處的動機 108第30課 青春年少的
內心吶喊 111使舊愛創新（心）：決心改變一個「舊習慣」 116第3章 創造共贏 119在人際互動
中不僅「我贏」，也要「他贏」；我常常有創造「共贏」的警覺與修持。

HD第11法則 近而親 121人們之間住得近的，要比那些住得遠的，更有可能成為親朋好友。

第31課 想要怎麼「親」，先想怎麼「近」 121第32課 你可以再靠近一點！

125第33課 人際關係的滿漢全席 128HD第12法則 內部聯繫 132要影響一個人，需要先了解對
方HD的核心，同時要建立許多強有力的聯繫管道。

第34課 人際關係中橋樑的力量 132第35課 撒下「改善關係」的天羅地網 136第36課 「模擬約
會」鮮體驗 139HD第13法則 投射效應 144當人們需要判斷別人時，往往就將自己的特性「投射」
給別人，想像對方的特性也和自己一樣；切記：「投射」還不夠，還需「揣摩」、「驗證」。

第37課 Stand in others ?

shoes 144第38課 「我是為你好！

」 真的嗎？

<<E世代HD>>

148第39課 用正確的方法了解別人 153HD第14法則 相互回報 156人們往往有一種傾向，喜歡那些自認為喜歡自己的人；反之亦然。

第40課 士為知己者死，女為悅己者容 156第41課 笑臉迎人，贏人笑臉 160第42課 料青山看我應如是！

163HD第15法則 修補裂痕 167如果要維持一棟建築物，就要把裂痕補好、加強；在我們的習慣領域中，也存在著各種各樣的裂痕，要及時修補它。

第43課 別讓裂痕擴張惡化，解決它！

167第44課 為你的人際關係補充水分 171第45課 積極修補裂痕，掌握生命主動權 175使舊愛創新（心）：每天要「愛」一個人 179第4章 追求創新 181在處理事務時沒有「最好」，只有「更好」；我常常有使事情變得更好的企圖與信心。

HD第16法則 改變參數 183每一件事都有影響它的參數；如果我們把這個參數變大或縮小，就會有不同的看法和結果。

第46課 出人意表的「雨夜花」情聖 183第47課 人生畫筆，繪出自我風格 187第48課 改變參數，創造無限的可能 191HD第17法則 事物聯想 195任何事物都可以互相聯想，若能找出彼此的共同關係或不同之處，會有不同的啟發。

第49課 「舉一」別忘了要「反三」 195第50課 截長補短，相得益彰！

199第51課「事物聯想」，創意之母 203HD第18法則 腦力激盪 207透過腦力激盪，我們可以把許多潛藏在每個人潛在領域中的想法、念頭取出來。

第52課 眾志成城，力可斷金！

207第53課 大腦wake up！

210第54課 腦力激盪演練：「模擬約會」vs.「約會」 214HD第19法則 交換原理 219有時候把有關的假設、結論換掉，我們會產生千變萬化的看法和作法。

第55課 用好思緒把壞思緒「換」掉吧！

219第56課 輪到你當老師！

223第57課 狗狗也會接龍說故事 228HD第20法則 對立互補 233每一個特質都有相對立的特質，而且可以互補互用而有新的看法或創見。

第58課 拋棄眼前的黑暗，迎向光明 233第59課 創意彩色筆 236第60課 明天過後，更加成長強壯 240使舊愛創新（心）：任何事都有更「創新」的解法 246第5章 樂觀進取 249懷抱正向心理，就能為自己及別人排憂解難；我以追求人生的意義和快樂為目標。

HD第21法則 萬事助長 251所有發生的事情都有原因，其中一個主因是幫助我們成長。

第61課 最美的浪花，只在狂風暴雨中出現 251第62課 不合理的要求是磨練 255第63課 發生即恩典，叫萬事為我效力！

258HD第22法則 全責主人 263我是自己生命世界的主人，我對一切發生的事情負責。

第64課 主宰自己的人，是自己！

263第65課 怕鳳梨，不會成功！

267第66課 每個人都擁有生命的主動權 270HD第23法則 升高察思 275面對問題或現象時，要從更高一層的位置來觀察這些問題與現象，以尋求解答。

第67課 欲窮千里目，更上一層樓 275第68課 頂樓上HD，別有一番風趣 279第69課 向偉人學習 282HD第24法則 使命樂園 288我的工作是我的使命也是樂園，我有熱情、信心去完成。

第70課 想做好一件事，你會找到……？

288第71課 莫忘初衷 292第72課 賦予意義，樂在工作 296 HD第25法則 欣賞感激 301處處存欣賞感激，也不忘回饋奉獻和布施。

第73課 發現美好，把愛傳下去！

301第74課 生人、熟人都是我的家人 305第75課 向生命中的貴人，致上最深的謝意 309使舊愛創新（心）：每天保持平和、健康、喜樂的「心」 315

媒体关注与评论

教育部部長吳清基、交通大學校長吳妍華、臺灣大學校長李嗣涔、「習慣領域(HD)」學說創始人游伯龍、臺灣師範大學教授張雪梅、政治大學教育學系教授周祝瑛 聯合推薦 陳將軍 等用創意式「課堂實況劇」，針對時下青年的生命觀、習慣觀以及人際關係等做探討，尤其是「正向心理」、「敬業態度」及「創意思考」等，篇篇精彩，發人深省，值得做為青年輔導書籍以及大學通識教育課程的補充教材。

- 教育部部長吳清基 「習慣領域」課程對培養學生的人際溝通能力、創新力、解決問題

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>