

《习惯领域的力量》

图书基本信息

书名：《习惯领域的力量》

13位ISBN编号：9787551126414

出版时间：2016-3-1

作者：游伯龙

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《习惯领域的力量》

内容概要

习惯领域简称HD，是英文Habitual Domains的缩写。我们每个人在成长的过程都会遇到无法突破的瓶颈，因为当我们通过学习，我们的思想、行为会落入习惯的模式，逐渐僵化，形成习惯领域。唯有突破它，才能拥有新的力量，达到一个新的境界。

习惯领域的运用范围很广，用在日常生活，它会呈现生活新貌；用在学习，它会带来学习新境；用在企业，它会开创企业新篇……读完这本书，你的人生将充满智慧和喜悦。

习惯是一种无形的力量，成功是一种习惯，喜悦是一种习惯，打开智慧也是一种习惯，读完本书，拓展我们的视野将会成为我们的一种思维习惯！

《习惯领域的力量》

作者简介

游伯龙，1940年生于台湾。美国约翰·霍布斯金大学博士。现任美国堪萨斯大学讲座教授。他擅长东西方商业管理活动咨询，尤其在运作与战略决策问题上颇有建树。他所创立的习惯领域是研究如何在生活和工作中取得成功的理论，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。

书籍目录

第1篇 行为的基础与应用

壹/ 默默工作的大脑

行为与决策的动态模式

脑的记忆与思想——电网

构想1：“电网”构想

脑的潜能——无限能力

构想2：无限能力的构想

记忆的重新结构——有效力

构想3：有效重新结构的构想

大脑的解释——类推联想

构想4：类推、联想的构想

贰/ 驾驭大脑的心意

人人有理想及评估的功能

构想1：目标建立与情况评估之构想

感知的差距是行为先导0

构想2：压力结构与注意力的调度1

行为的法则——最小阻力原则

构想3：压力解除

行为的外在诱因——外来信息

构想4：外来信息

叁/ 行为的倾向与改变

行为的八大通性

通性1：同类互比

通性2：成见效应

通性3：投射效应

通性4：近而亲

通性5：相互回报8

通性6：相似相亲

通性7：替罪羊行为

通性8：人群中的责任扩散

改变行为的程序5

肆/ 让脑、心及行为为我们工作

自我的观念

期待原理

心力集中点——控制心境的法门

信心的建立

第2篇 习惯领域的解剖与应用

伍/ 行为境界与习惯领域

境界与习惯的形成和稳定

念头与思路

习惯领域的内涵

习惯领域的特性

陆/ 习惯领域的评估118

个人的习惯领域——概述

由行为功能着手

从关心的事件分析

与外界互动的心向

《习惯领域的力量》

团体的习惯领域

产业吸引性的分析

产商、公司的实力分析

柒/ 扩展与丰富习惯领域的方法

八个扩张习惯领域的基本方法

虚心学习

升高一层观察和思考

事物的联想

改变有关的参数

改变环境

脑力激荡的方法

以退为进

静坐、祷告

获得深度智慧的九原理

低深原理

交换原理

对立与互补原理

循环进化原理

内部联系原理

变与化的原理

矛盾原理

痕与裂的原理

空无原理

捌/ 如何让习惯领域为我们工作

理想的习惯领域

如何建立理想的HD——七个有力的信念

人人都是无价之宝，你是我也是佛或上帝的化身

所有发生的事情都有原因，其中一个主要原因是帮助我成长

清楚而富挑战性的目标是生命的源泉，信心和全力知行是达到目标的不二法门

我是我生命世界的主人，我对一切发生的事情负责

我的工作是我的使命，也是乐园，我有热情、信心去完成它

生命时光最宝贵，我要百分之百地享用，并奉献现在到死之前的生命

处处存欣赏、感激，也不忘回馈奉献和布施

结语

跋/ 谈HD的中心思想

回馈与分享

《习惯领域的力量》

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:www.tushu000.com