

壹、前言

修習「習慣領域」(Habitual Domains, HD)已逾二十多年，一路走來，讓我求知的樹根積極地深入地底深處廣吸養分，讓研習永不中斷的延續，從日新月異的驗證進程中，終能體會諸多實用心得。好比常人對樹木的研究，雖無緣深入樹根一探，但卻可從幹、枝而花、果做全方位的觀察與理解，不僅如此，更可從一「樹」到成「林」而擴及其周邊的「生態面」，以及由「果」到「銷售」而擴及「經濟面」，使此一研究逐步導向實用面。

至於實效如何，冷暖自知，至少能將HD理論的擴大連結，運用在一己生活與管理面是得心應手的。因此，我願以HD理論為核心，將心得做一整理以分享同修，如果文中有HD理論以外之所見，那就算是實務應用之所得，應無違背原意之處。文中新創之結構識歷經十多年不斷修正而成，惟因限於篇幅而難以做全面深入解析，讀者若能認可，則待他日再做詳述。

貳、HD的基本結構歸納與拓展

HD的理論基礎與結構，在游伯龍(1987, 1992)《行為的新境界》與《智慧新境》等諸多大作中，都有相當篇幅的介紹，歷經數十年的教學，初習者每多執著於「大腦電網四大構想」、「行為八大通性」、「HD八擴方法」、「深智慧九原理」、「七大光明信念」等基礎理論觀點，未能站在戰略制高點上綜觀HD的全貌與整體價值，往往陷於見樹不見林的窘境。就好比研究「果樹生產」，若只侷限於基礎的「基因」以追求其末端價值，卻疏忽全般相關的環境、氣候、土質、空氣、水質、市場等全般因素，自然難有理想成果。

一、HD基本結構歸納

實際上在全般HD相關理論中，此一完整內容都已具備，只是初習者難以綜觀全局而了然於心，個人嘗試予以系統化整理，理出構成HD的九大面向，分別為目標、時間、環境、心念、行為、領域、資訊、智慧及變化，將其置於九宮格內，以「目標」(道)居中為核心，統領八方，並依順時針方向逐一循序發展，終極回歸本源，在階段目標達成後，再持續循環生生不息(如圖1所示)。

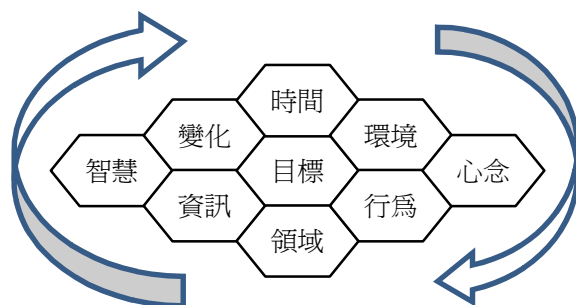


圖 1 構成 HD 九大面向

(一) 目標面：目標建立與情況評估之構想

抽象的理念（道）所指與具體的目標所訂，決定全般時間運用與分配（游伯龍，1992，頁27）。

(二) 時間面：生歷管理

生歷管理與生涯發展以時間為主軸，時間推移將改變境際發展（游伯龍，1987，頁357）。

(三) 環境面：情況評估與改變環境

時轉則勢移境遷，環境變化直接影響心念明黯（游伯龍，1992，頁27，138）。

(四) 心念面：駕駛大腦的心意、七大光明信念

心念明黯與轉變係受境際、形勢所左右，將主導全般行動作為（游伯龍，1992，頁154）。

(五) 行為面：行為的傾向與改變、行為八大通性

行為能力受心念主導，強化行動力與積極作為，可拓展新領域（游伯龍，1992，頁46，65）。

(六) 領域面：習慣領域形成與穩定

領域突破與大小、行動力成正比，新領域潛藏無限新資源（游伯龍，1992，頁100，104）。