

壹、緒論

教育部於2014年9月18日公布學生網路使用情形，調查結果顯示，中、小學學生上網時間偏高，小學生平日上網2小時、假日3小時，高中生平日上網4小時、假日增為6小時，最常玩的是網路遊戲與瀏覽臉書（Facebook），因課業而上網的時間每天不到1小時。調查發現，學生年級愈高，網路成癮的比率也愈高，小學生近一成屬網路成癮高度或重度風險群，國、高中生則都是近兩成（張錦弘，2014）。

習慣領域（Habitual Domains, HD）學說創始人游伯龍教授鑑於青少年低頭族（指長時間低頭使用電子產品，而甚少與身邊的人面對面溝通，即便有也只是簡短對話，大部分時間都專注在手中的電子設備螢幕上，甚至有成癮的現象。）的問題愈來愈嚴重，不僅導致青少年學生上課不專心、人際關係疏離，更影響身心健康。因此，特別囑咐中華民國習慣領域學會前理事長陳膺宇老師規劃「好習慣·好人生」習慣領域青少年體驗營，課程目的除以設定成功的目標，來改善青少年低頭族，重度滑手機之惡習外，亦希望協助他們建立好習慣，增強學習動機及提升學習效果，成爲一個負責、自律、自信、有創意思考、能樂群合作的孩子。本文研究目的即在透過研習過程觀察及結果，來證實已否達成初步成效。

課程內容設計依游伯龍教授之習慣領域理論架構，分爲：一、認識HD：瞭解習慣領域；二、目標HD：設定成功目標；三、拓展HD：做好人際溝通；四、理財HD：幸福理財規劃；五、感恩HD：培養正向感恩；六、團隊HD：發揮團隊精神；七、學習HD：提升讀書效益；八、突破HD：開發創意創新；九、活化HD：發揮天賦潛能；十、善養HD：建立良好習慣。

本文採用個案研究法，個案研究是一種科學研究的方法，是運用技巧對特殊問題能有確切深入的認識，以確定問題所在，進而找出解決方法。針對的是其特殊事體之分析，非同時對眾多個體進行研究。所研究的單位可能是一個人、一個家庭、一個機關、一個團體、一個社區、一個地區或一個國家。本研究之個案對象以中華民國習慣領域學會承辦，臺北首都扶輪社贊助一天40位學員和花蓮縣長育基金會贊助兩天33位學員的體驗營爲例。假設透過這樣的研習課程可以改善青少年低頭族問題，實證由中華民國習慣領域學會副理事長、中國科技大學財務金融系卓文乾老師負責。依研習過程觀察及學員所填寫的問卷與心得回饋，證實「好習慣·好人生」習慣領域青少年體驗營課程已達成初步成效，即學員已警覺低頭族問題，並有意願、動機開始採取行動改善。

貳、習慣領域學說及人類行爲與決策動態模式

一、習慣領域學說

1977年游伯龍教授在擔任美國堪薩斯大學（University of Kansas）史可賓（C. A. Scupin）傑出講座教授時，爲了深入瞭解人類行爲與決策模式，於是整合了心理學、腦神經科學、解剖學、行爲學、經濟學、管理學、應用數學、電腦科學、系統工程及作業研究等不同的學問領域，研發出「習慣領域學說」。爾後，又花了五、六年時間，詳讀孔子、莊子、老子、鬼谷子等古代聖賢的絕妙觀點，並參照佛經、聖經與世界各地格言，加以佐證。習慣領域學說歸納出三個工具箱（七個有力的光明信念、八個擴展習慣領域的方法及九個深智慧原理），藉由這三個工具箱的運用，引導人們進一步追求理想的習慣領域（游伯龍，1998，頁20）。

根據習慣領域學說陳述，人們的記憶、觀念、想法、作法、判斷及反應（統稱爲念頭和思路）雖然是動態的，但經過一段時間以後，它會漸漸地穩定下來，而停在一個固定的範圍內。這些念頭和思路的綜合範圍，包括它們的動態和組織，就是我們的習慣領域（游伯龍，1998）。

習慣領域的中心思想是體認自己和別人都是無價之寶、都有無限潛能。隨時努力拓展自己的習慣領域和能力、開發無限潛能，以解決自己和他人的痛苦、煩惱和壓力，創造生命價值、喜悅、智慧。

習慣領域學說探討大腦神奇的功能，由「大腦」與「心意」的運作，提出腦心運作的八大核心構想，並據而歸納出人類行爲的八大通性，再透過三個工具箱的運用，來豐富靈活我們的習慣領域，讓我們能從「習慣的奴隸」提升到「習慣的主人」，進而增長智慧成就一生。

習慣領域一旦形成，行爲就具有習慣性，所以說：「命好不如慣好」、「有壞的習慣，事業很難成功；有好的習慣，事業很難失敗」。一個人成功與否，端看其行爲是否具有有良好的習慣便可以知道，因此，「習慣領域會影響人們一生的成敗」。

二、人類行爲與決策動態模式

習慣領域學說架構中，根據八大構想建構人類行爲與決策的動態模式，如圖1所示。