

# 你被壓力壓扁了嗎？－習慣領域助你排憂



[你被壓力壓扁了嗎？－習慣領域助你排憂 下载链接1](#)

著者:游伯龍

出版者:時報文化

出版时间:2002年07月01日

装帧:

isbn:9789571336770

大象是非常龐大的動物，但馬戲團的人只用條繩子，把牠栓在小小的柱子上，大象就乖乖地待在那裡，為什麼呢？因為馴象師都知道怎樣訓練大象，當小象出生時，他們就用鐵鍊將牠綁在鋼筋水泥的柱子上，小象掙扎了幾個月後，只要看到繩子（鐵鍊）和柱子，便自認為跑不開而認命的待在那裡。那麼，我們的腦海裡又有多少像鋼筋水泥柱子或鐵鍊那樣的東西把我們栓住呢？由於制式習慣的束縛，使得我們不需要用那麼大的威力去為自己工作，慢慢就任由那一大群腦細胞在一旁休息，以致潛力沒有發揮出來。

每個人都會有習慣領域，而且它對我們的影響是不知不覺的。它是你想法、作法的執行者。倘使你不注意，那麼它會不經你的同意就直接做了，甚至你已變成它的奴隸而不自

知！然而，當你知道有習慣領域存在時，你就會注意到它，就可以做它的主人，讓它繼續地擴展、改善，努力為你工作，幫助你發揮更大的潛能，並創造人生的價值。

作者介绍:

目录:

[你被壓力壓扁了嗎？－習慣領域助你排憂](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[你被壓力壓扁了嗎？－習慣領域助你排憂](#) [下载链接1](#)

书评

---

[你被壓力壓扁了嗎？－習慣領域助你排憂](#) [下载链接1](#)