

經理人  
新書快讀

慣

習

簡報製作 / 經理人月刊編輯部

Habit us

# 你可以學到的 3 件事

# 思考方式

1 了解「慣習」成因、如何影響人的思考與行為

# 階級翻轉

2 學習上層階級的慣習，提升往上攀爬的機會

# 個人成長

3 效法富人的金錢觀，增加致富管道



## 朵莉絲·馬爾汀 Doris Martin

- + 語言和文學博士。
- + 從事寫作、教育訓練，並為企業和個人提供諮詢、講座和輔導。
- + 著有《慣習 Habitus》、《內向者的成功密碼》等 20 多本書，已譯為 10 幾種語言。

# 什麼是「慣習」？

習  
白  
慣



設定目標，靠意志力有意識地達標。  
例如，養成天天運動的習慣。



社會學家皮耶·布赫迪厄（Pierre Bourdieu）提出的概念，指由社會文化環境決定的第二天性，能影響我們的思考方式及行為。

是一種氣場、氣質，散發出來的感覺。

慣  
習  
白

# 慣習的成因

形成原因包含社會地位、家庭環境、資源、心態、遇到的阻力或助力。

人的社會地位，取決於擁有多少資本。



1. 知識

2. 物質

3. 社會

4. 文化

5. 語言

6. 身體

7. 心理

資本 7 範疇

# 階級能流動，慣習可改變

原生家庭階級較好的人，有更多資源可以運用，替自己增值。

「高尚社會」的慣習，並沒有遙不可及的祕密，只要理解每種資本的特質，調整自己的行為舉止，就有機會改變慣習，朝著想要的目標前進。

# 知識資本

包括：

畢業證書、頭銜、  
進修專業知識、職  
場知識、學術涵養  
和職務上的頭銜。

台灣大學經濟學系教授林明仁，與學生沈暉智一篇論文〈論家戶所得與資產對子女教育之影響〉指出 3 現象：



1. 富人小孩進  
台大機率是窮  
人小孩的 6 倍



2. 頂大學生的  
家戶所得分布  
偏高



3. 富人子女進  
入前 20 名大  
學比例高

# 知識資本

貧富差距造成知識資本先天差距。出身好家庭資源多，擁有的知識起點高。

## 累積知識資本

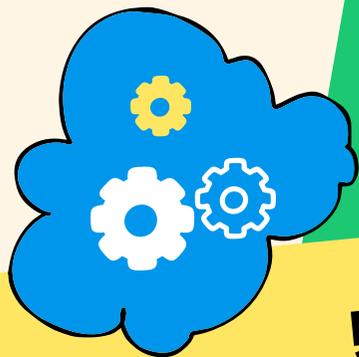
1. 爭取高學歷
2. 拓展知識廣度
3. 目標性閱讀
4. 不陷入半桶水狂妄
5. 增加讀書之外的知識管道



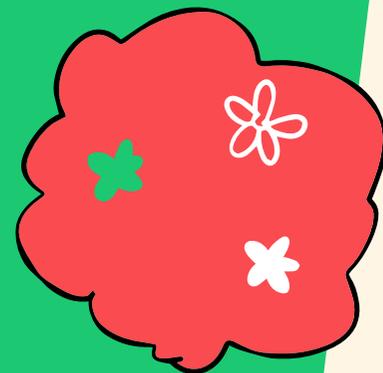
# 物質資本

富豪榜上的致富之道：

創業、繼承、跟有錢人結婚。



累積物質資本



1. 像有錢人思考
2. 重視金錢的價值
3. 抵抗購物欲望
4. 規畫財務專案



# 社會資本

包括：

1. 你認識什麼人
2. 與人、團體打交道的能力
3. 能給予力量的家庭後盾
4. 讓你知道各種可能性的榜樣
5. 能帶來幫助的人際關係
6. 有影響力的導師
7. 能鼓勵你的同伴，讓你有影響力、權力和能力做任何想做的事情



★ 增加社會資本

參與不同社交圈，並證明自己的價值

1. 維繫 3 位能幫助你的重要人士
2. 參加新社交圈
3. 創造網路聲量

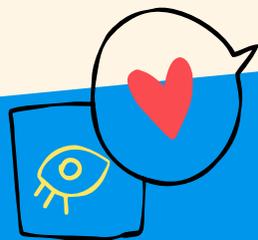
# 文化資本

包括：

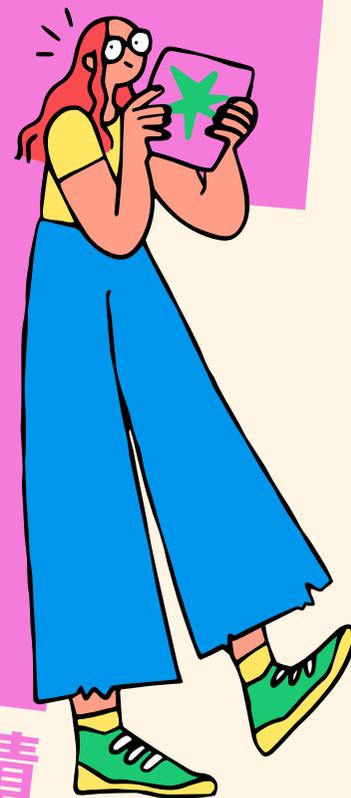
聲望地位／品味／偏好／  
接收或展現高雅文化／彬彬有禮的行為舉止／  
近期流行的正念、永續、大方展現怪癖等



增加文化資本



1. 廣納文化知識
2. 展現自身文化
3. 選擇合適伴侶
4. 深入鑽研某幾門專業學問



是 7 種資本中最重要，但也最飄渺、難累積

# 身體資本

包括：

個人覺得自己多有魅力、多健康、是否充滿活力。

對陌生人來說，外在表現出陽光有活力，呈現較高社會地位及內在價值的判斷。



要點

1. 要看起來健康陽光，其實必須非常努力。
2. 外在狀態看起來好，獲得的機會比較多。
3. 上層階層重視運動、保養身體、心靈健康。

# 延伸思考



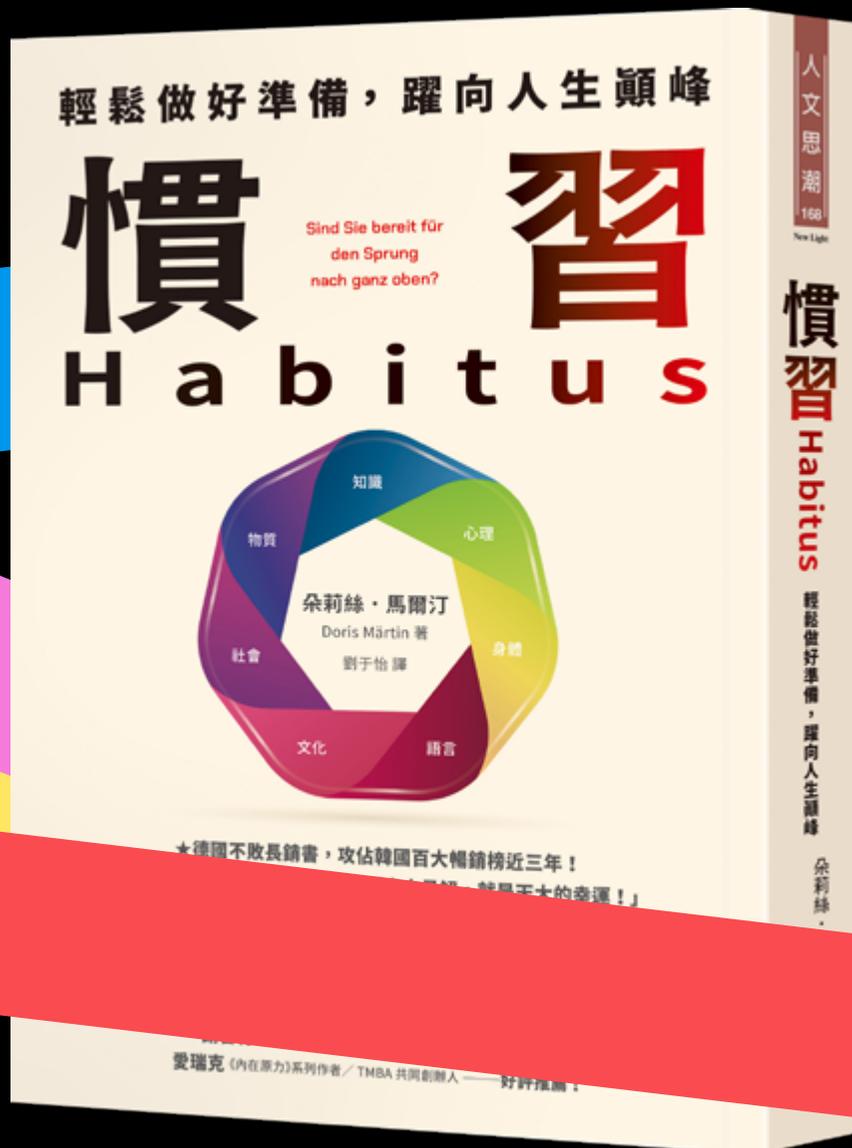
**1** 觀察親朋好友、生活圈中，有誰的做事習慣、思考方式和你的差很多？不一樣在哪裡？

**2** 你使用金錢時，是有錢人或非有錢人的習慣？

**3** 你一個月花多少錢在衝動購物上？

**4** 當你的生活遇到困境、職涯遭到障礙，你會打給哪3個人？平時就要好好保持聯繫、維持好關係





## 主題書籍

作者 | 朵莉絲·馬爾汀

出版社 | 先覺

圖片來源 | 先覺



Buy Here

# 經理人 新書快讀

想看的書從沒讀完？讓我們為你影音說書！

鎖定 **帶人、領導、管理、財經、商業**，精選必讀商管話題書，由經理人榮譽發行人何飛鵬和編輯群，用影音為你導讀。即刻加入，將來的你會感謝現在奮鬥的自己！

加入付費會員，享 6 大學習好處



精選好書



專業解讀



圖解精華



專屬音頻



千字密技



學習周報



<https://bit.ly/2Jwn5KY>