

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

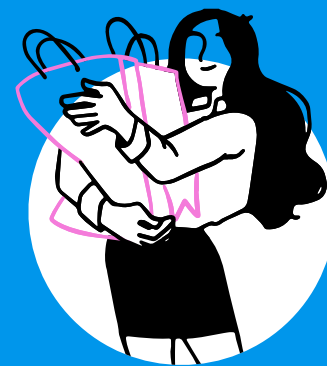
包括：

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

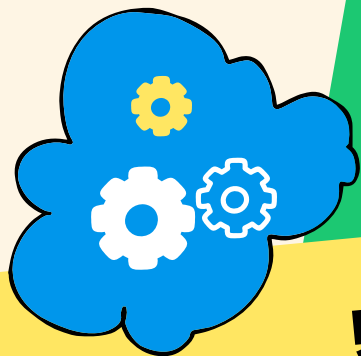
1. 爭取高學歷
2. 拓展知識廣度
3. 目標性閱讀
4. 不陷入半桶水狂妄
5. 增加讀書之外的知識管道



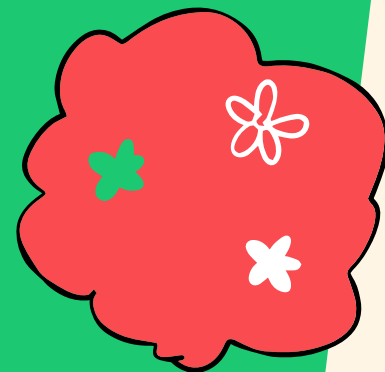
物質資本

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

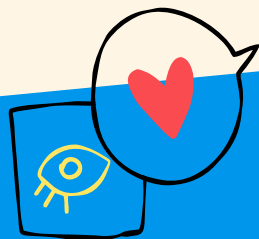
文化資本

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

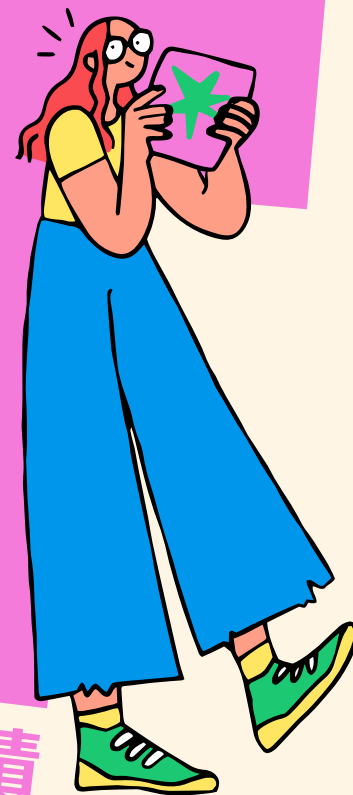


增加文化資本



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。

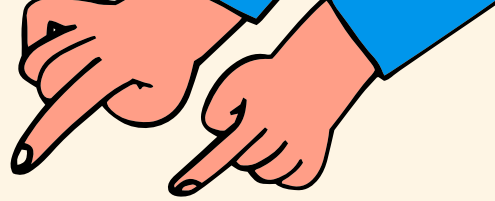
對陌生人來說，外在表現出陽光有活力，呈現較高社會地位及內在價值的判斷。



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



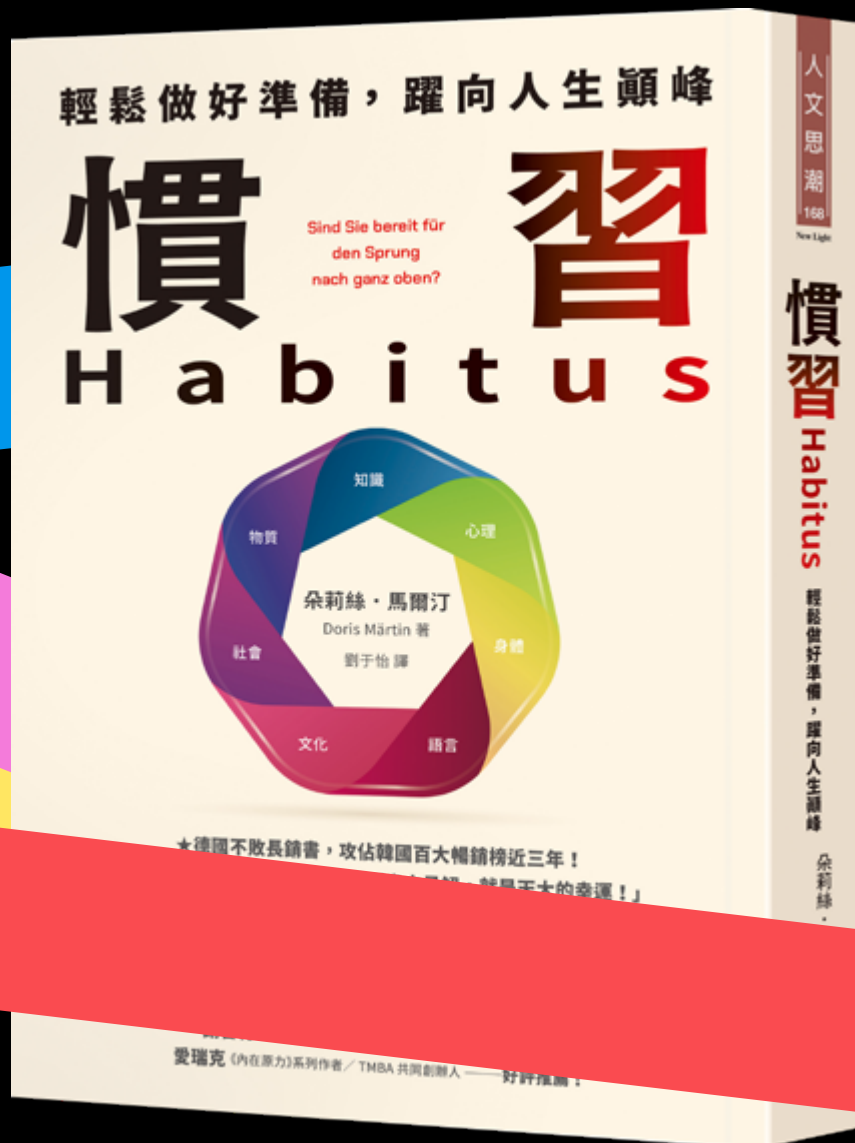
1 觀察親朋好友、生活圈中，有誰的做事習慣、思考方式和 you 差很多？不一樣在哪裡？

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



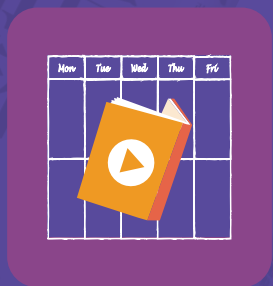
Buy Here

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>