

世界级心理学大师 **理查德·怀斯曼** 顶级巨作

正能量2

THE LUCK FACTOR

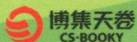
幸运的方法

[英] 理查德·怀斯曼 (Richard Wiseman) 著
符泉生 何金娥 译

坚持正能量，人生不畏惧



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



世界级心理学大师 **理查德·怀斯曼** 顶级巨作

正能量

THE LUCK FACTOR

幸运的方法

[英] 理查德·怀斯曼 (Richard Wiseman) 著
符泉生 何金娥 译

坚持正能量,人生不畏惧



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

正能量. 2. 幸运的方法 / (英) 怀斯曼 (Wiseman, R.) 著; 符泉生, 何金娥译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2013.7

书名原文: The luck factor

ISBN 978-7-5404-6238-3

I. ①正… II. ①怀… ②符… ③何… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 116093 号

著作权合同登记号: 18-2013-242

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 励志·成功心理学

Copyright © Richard Wiseman 2003

This edition arranged with Conville & Walsh Limited
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

正能量 2 : 幸运的方法

作者: (英) 理查德·怀斯曼 (Richard Wiseman)

译者: 符泉生 何金娥

出版人: 刘清华

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 蔡明非 潘良

特约编辑: 温雅卿

营销编辑: 刘碧思

版权支持: 辛艳

封面设计: 主语设计

版式设计: 李洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 180 千字

印 张: 7.5

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6238-3

定 价: 29.80 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

假如一个不幸的人去卖雨伞，大雨会停止；
假如他去卖蜡烛，太阳会永不落山；假如他去做
棺材，人们会长生不老。

——意第绪格言

把一个幸运的人扔进海里，他会衔着一条鱼
爬上岸来。

——阿拉伯谚语

>>>>>>

引言

Introduction

发掘你的幸运正能量

幸运的人总能遇上理想的伴侣，实现毕生的抱负，找到令人满意的工作，过着幸福、充实的生活。他们取得成功并不是因为他们格外勤奋、才能出众或智力超群，而似乎是因为他们比常人更有能力在恰当的时间处于恰当的地方，并尽情享受好运带来的乐趣。本书的重点在于科学地研究为什么幸运的人能过上这种快乐的生活，并讲解其他人怎样才能增强自身的好运气。

这项研究历时数年，几百名特别幸运和特别不幸的人接受了访谈和实验。研究结果表明，人们应当以一种全新的眼光来看待运气，以及它在我们生活中的重要作用。运气不是与生俱来的，幸运的人往往在不知不觉中运用了书中的法则，激活了内在的正能量，创造了他们生命中的好运。了解这些法则就能了解运气本身。更重要的是，这些法则可以用来提高你在生活中体验到的好运的数量，让你窥

见“幸运正能量”的真正奥秘。

简而言之，本书论述了一条人生真谛——经过科学验证的了解、控制和提高运气之道。

运气所具有的能量

我一生着迷于不同凡响的事物。小时候，我迷恋魔术和幻觉。到了十岁，我已经能够让手帕消失得无影无踪，还能彻底洗牌却不打乱牌的顺序。十几岁的时候，我加入了世界上最著名的一个魔术社团——伦敦的“魔术大世界”。二十岁刚出头，我就已经受邀前往美国，在好莱坞的“魔术城堡”表演了好几场魔术。

很快我便发现，要做一名成功的魔术师，就必须非常清楚其他人脑子里在想些什么。优秀的魔术师懂得如何分散别人的注意力，如何避免让观众产生怀疑，以及如何防止他们戳穿戏法。随着时间的推移，我对魔术表演背后的心理学越来越感兴趣。这最终促使我在伦敦大学报名攻读了一个心理学学位，后来又在爱丁堡大学攻读了心理学博士学位。从爱丁堡大学毕业以后，我在赫特福德大学校园里创办了自己的研究所。

在这个研究所里，我们对各种各样的心理现象进行科学研究。也许是因为当过魔术师，我指导大

家把重点放在多少有些不同寻常的心理学领域。

有些工作包括调查似乎能与死人对话的巫师、声称能帮警察破案的通灵侦探和用精神疗法治病的术士。我们还研究了人们在撒谎时行为会有哪些变化，分析了魔术师怎样利用心理学来蒙骗观众，探讨了识别谎言和骗局的办法，并举办培训班帮助人们增强发现不忠行为的能力。我的这些研究成果都刊登在了各种科学杂志上，此外，我还在学术会议上论述了这些成果，并向商界人士讲解了它们的实际用途。

几年前，有人请我发表一次演讲来谈谈我的工作内容。我以前做过许多次类似的演讲，万万没有料到，这一次演讲，将对我今后的研究方向产生重大影响。

我决定在演讲过程中穿插一个简单的魔术。我打算向某位观众借一张十英镑的纸币，把它装进二十个一模一样的信封当中的一个，再把所有信封混到一起。我将让这个人从中挑出一个信封，然后把另外十九个全烧掉。接下来，我将打开剩下的那个信封，把钱还给这个人，并祝贺这个人做出了恰当的选择。

然而，那天晚上的表演有点奇怪。我向一位女士借了纸币，把它装进其中一个信封，再把所有信

封随意掺杂起来排成一列。我自始至终留意着那张钱的踪迹，知道它装在最左边的那个信封里。我请那位女士挑选一个信封，很高兴看到她选择的正是那个装了钱的。我把其他信封收起来烧了。随着纸灰飘向空中，我打开剩下的那个信封，掏出了那位女士的钱。

观众报以热烈的笑声和掌声，但借钱给我的那位女士无动于衷。我问她有何感想，她平静地说，这种事情在她身上时有发生。她总是能在恰当的时间处于恰当的地方，无论是工作还是个人生活都好运连连。她说，她不太明白为什么会这样，她把这一切都归结为幸运。

她对自身运气的信心引起了我的兴趣，我问观众当中还有没有人觉得自己格外幸运或者格外不幸。坐在礼堂前排的一位女士举起手，声称她因为运气好而实现了人生中的许多理想。后排的一位男士说，他总是特别倒霉，假如我刚才借了他的钱，最后肯定会化为灰烬。就在听我演讲的前一天，他曾弯腰去捡一枚硬币，结果脑袋撞到了桌子，差点晕过去。

演讲结束后，我仔细回想了整个过程。为什么那两位女士特别幸运？那个不幸的男士又是怎么回事？他运气不好，是因为太笨还是另有原因？运气

是否不仅仅靠的是侥幸？我决定大致研究一下这个课题。当时，我并不知道自己要干些什么。我认为，这项研究也许会需要找几十个人进行一番实验。事实上，这项工作耗费了八年时间，涉及了几百个不同寻常的人。

本书第一次全面记述了我的研究成果。首先，我简要描述了运气在改变我们的生活方面所具有的力量——短短几秒的好运，能把你体内的正能量激发出来，往往就能带来永久的幸福与成功，而与厄运的一次短暂接触，就能牵引出莫名的负能量，导致失败与绝望。然后，我会讨论我在这个课题上的初期工作，以及这项工作是如何最终引出幸运生活的种种法则。在详细阐述了所有这些法则之后，我将根据这些理念，介绍有哪些技巧和练习可用来创造更加幸运的生活。

在开始之前，先请你回答几个有关你自己的小问题。

打造你的“运气日志”

在本书中，我会请你完成各种问卷和练习，其中有许多内容取自我在研究过程中对幸运者和不幸者进行过的心理测验。请把你的答题分数记入一个专门的“运气日志”——可以是一个精美的笔记本，



也可以是活页本，必须带分格线，并且不得少于四十页纸。你的答题情况将会揭示各项运气法则对你的适用程度，因而有助于确定你增强好运的最佳途径。

正能量练习1：运气概况

第一问卷非常简单。在“运气日志”第一页的上方，请你写上标题“运气概况”。现在，在页面中间垂直画上一条线。左边纵向写上数字1到12，右边用1到5之间的一个数字来表示你赞成或不赞成下列说法的程度，它们代表的意义分别是：

- 1——坚决不赞成
- 2——不赞成
- 3——说不准
- 4——赞成
- 5——坚决赞成

请仔细阅读每一种说法，假如你无法肯定某个说法在多大程度上符合自己的情形，就写下一个你感觉最恰当的数字。不要考虑得太久，尽可能如实回答。

运气概况

陈述

级别评定 (1~5)

1. 我在超市或银行排队时偶尔会跟陌生人聊天。
2. 我一般不会对生活感到担忧或不安。
3. 我愿意尝试新事物，比如新类型的食品和饮料。
4. 我常常相信自己的直觉和预感。
5. 我尝试过一些增强直觉的技巧，比如沉思或者待在一个安静的地方。
6. 我基本上总希望将来会有好运。
7. 即使成功的机会不大，我也要实现想实现的目标。
8. 我希望遇到的人大多可亲、友好、乐于助人。
9. 不管出什么事，我都愿意看到其光明的一面。
10. 我相信，从长远来看，即使是消极的事也能转为好事。
11. 我不想长期沉湎于过去那些不成功的事。
12. 我试着从过去的错误中吸取经验教训。

在这本书中，我们会时不时回顾你的答案，用它们来揭示你个人的“运气”，启迪你在生活中如何运用运气，更重要的是如何增加好运，最终改变自己的命运。

CONTENTS
目录

The
Luck
Factor

正
能
量

②

引言 / 001

发掘你的幸运正能量 / 001

运气所具有的能量 / 002

打造你的“运气日志” / 005

正能量练习1：运气概况 / 006

第一部分

为何幸运的人总是幸运

运气能把不可能的事情变成可能，它能带来生与死、兴与衰、喜与悲的巨大差别。运气是潜藏于我们生命中的能量，这股能量能在短短几秒之内改变一切，不分时间、地点，也不会事先预告。在本章中，我们一起发掘幸运背后的神秘原因。

第一章 运气的神奇力量 / 002

正能量练习2：运气在你生活中的作用 / 007

第二章 全民幸运大调查 / 012

运气背后的秘密 / 013

运气与彩票的故事 / 020

正能量练习3：运气问卷 / 022

正能量练习4：生活满足感与运气 / 024

改变命运的四项法则 / 026

正能量练习5：彩票实验 / 027

第二部分

激活正能量，寻找幸运的方法

幸运有很多种方法，比如保持从容的态度，积极拓展人脉圈，勇于尝试新体验等。如何让自己变得幸运需要大智慧，这个过程就像是在跟自己的内心交谈，得先告诉内心不要着急，生活总会有好事发生。只有如此，才能激发更多吸引美好事物的能量，将各种好的情境、人和事件带进你的生命当中。

第三章 法则之一：充分利用一切偶然的 机遇 / 030

准法则1：创造强大的“运气网” / 034

准法则2：时刻从容地面对生活 / 042

准法则3：勇于尝试新的体验 / 050

正能量练习6：你的运气概况——法则之一 / 056

结语 如何增强你的幸运力 / 058

第四章 法则之二：相信自己的幸运直觉 / 066

准法则1：直觉具有神奇的能量 / 070

正能量练习7：直觉在你生活中的作用 / 073

准法则2：尽一切可能增强直觉 / 085

正能量练习8：你的运气概况——法则之二 / 090

结语 运气是可以被创造的 / 092

第五章 法则之三：永远期望好运发生 / 097

准法则1：对未来充满信心 / 100

正能量练习9：积极的期望 / 101

正能量练习10：消极的预料 / 104

准法则2：机会渺茫也绝不放弃 / 114

准法则3：善于经营人脉圈子 / 124

正能量练习11：你的好运形象——法则之三 / 131

结语 让正能量运作的有效方法 / 133

第六章 法则之四：变厄运为好运 / 141

准法则1：看到坏事的积极一面 / 141

正能量练习12：思考一下厄运 / 143

准法则2：相信总会时来运转 / 151

准法则3：不沉溺于厄运的悲痛 / 153

正能量练习13：对待厄运的态度 / 157

准法则4：采取措施避免不幸 / 159

正能量练习14：你的幸运图表——法则之四 / 172

结语：厄运中的正能量 / 174

幸运法则总结 幸运四法则和十二条准则 / 181

第三部分

实践正能量，创造全新的生活

挖掘幸运的秘密是个漫长却很有价值的过程。几千年来，人们认识到了幸运的重要性，但认为这是一种神秘的力量，用尽一切手段却遍寻不着。实际上，你才是自己未来的创造者，依照书中的方法，你就能收获生命中所有想要的一切。你所要做的只是秉持一种真诚的转化的愿望，一种以全新的方式来看待你的幸运的意愿。现在就行动起来，未来就掌握在你的手中。

第七章 揭开幸运的秘密 / 184

第八章 学会使自己成为幸运儿 / 190

第一阶段：签订“幸运宣言” / 190

第二阶段：制作你的幸运图表 / 191

第三阶段：把手段融入生活 / 193

正能量练习总结 / 194

第四阶段：写下“运气日志” / 196

第五阶段：最后的思考 / 197

第九章 打造全新的自己 / 199

帕特里夏：摆脱不祥的阴影 / 200

卡罗琳：关注事物的光明面 / 208

约瑟夫：改变让生活更美好 / 215

结语 命运掌握在你的手中 / 219

后记 走向美好的未来 / 220

附录 / 222