

“美丽中国”幸福企业团购图书 NO.1



☺ 幸福员工守则 ☺ 快乐工作获得幸福生活

王于蓝◎著



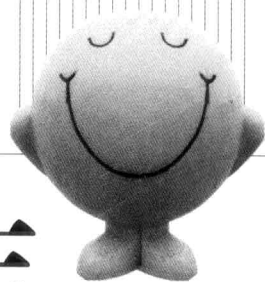
清华大学总裁班客座教授

感谢你们为企业所做的一切，一直以来，你们都是公司的股肱、基石；对于企业来说，你们也是最值得信任的伙伴。

你们的幸福就是企业的成功！



北京联合出版公司



快乐工作 获得幸福生活

常州大学图书馆

藏书章

王于蓝◎著

北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

快乐工作获得幸福生活 / 王于蓝著. —北京: 北京联合出版公司, 2012. 11(2013. 5)

ISBN 978-7-5502-1132-2

I. ①快… II. ①王… 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(2012)第 259756 号

快乐工作获得幸福生活

作 者: 王于蓝

责任编辑: 孙志文

特约监制: 何勇斌 马百岗

特约编辑: 徐 芳

封面设计: 尚书堂

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

三河市汇鑫印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 312 千字 710 毫米×1000 毫米 1/16 17.5 印张

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5502-1132-2

定价: 30.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82068999

第一章 心智模式引导工作状态

一、打开你的世界	3
被你忽略的正能量	3
不可思议的心智模式	4
快乐的心智模式	5
二、适者生存的心智模式	10
自然界的生存法则	10
现实的启示	12
改变从认识自己开始	13
三、职场的心智模式	17
关于上班那点事	17
公司究竟是谁的	19
小蘑菇也有春天	22
职场胜任力	24
职场自我角色认知	27
四、改变思维的心智模式	32
偏见世界里的心智模式	32
没走过的地方也会有路	33
换个角度,带来财富	36
限制思维就是限制能力	39
“不可能”耽误人	40
不放过任何一次“灵光一现”	41

锻炼思维的小习惯	42
五、积极向上的心智模式	43
为什么你还是穷人	43
好好先生还是好好小姐	45
方法总比问题多	47
不怕打击的 AQ	48
六、感恩的心智模式	50
 第二章 选择,可以是种正能量	
一、选择,是权利,更需要智慧	61
人生的选择	61
职场中的某些转机	64
同样的环境,不一样的生活	68
二、选择的期望值	70
没有什么事是为你事先准备好的	70
期望的魔咒	71
上帝从不为难头脑简单的人	71
不要太在意第一份工作	72
三、选择的勇气——植入正能量的开始	74
勇气“四部曲”	74
主动乎,被动乎	79
爱拼才会赢	81
四、迈出选择的脚步	82
拿走你的梦想,谁都甬想	82
像照顾恋人一样认真照顾工作	83
耕牛也可以跳舞	84
工作怕“慢”,成功怕“急”	86
吾日三省吾身	87

第三章 有效沟通的正能量,可以让工作更顺畅

一、沟通——强大的力量	93
沟通的“多巴胺”	93
沟通不仅仅是说话,也是个人能量的展现	95
沟通的难度在哪	99
三、有效沟通	104
沟通与有效沟通的差别	104
有效沟通的“三颗心”	108
人际关系的“八阵图”	113
四、如何达成有效沟通	115
尊重——沟通的前提	115
关心——沟通的催化剂	119
不要抛弃了耳朵	122
说话,说好话,体会赞美的能量	125
五、职场内的沟通	127
如何面对格子之间的障碍	127
往上沟通——与领导沟通的原则是开心工作的台阶	128
往下沟通——处理好与下属的关系	133
水平沟通——推倒“部门墙”	137
拒绝的“五要、五不要”	139

第四章 高效执行,激发正能量

一、缺少执行力,一切都是空话	145
缺什么别缺执行力	145
二、高效执行六诀	147
精神要“恒”	147
作风要“硬”	147
文化要“刚”	149
责任要“明”	154

反应要“快”	158
流程要“精”	160

第五章 压力管理,释放多余的能量

一、情绪压力的剖析	165
压力的本质	165
压力的破坏	165
压力的种类	166
情绪压力对身体的伤害	168
情绪压力的误区	168
如何处理办公室的“情绪传染”	172
你的职场快乐指数	173
二、压力管理“洗髓经”八式	174
第一式——己所不欲,勿施于人	174
第二式——寡欲则宽	176
第三式——往者不可谏,来者犹可追	178
第四式——存平常心,尽人事	180
第五式——骨宜刚,气宜柔	184
第六式——常乐观	189
第七式——欲治其国者,先齐其家	191
第八式——动静得宜,练养结合	192
三、左手责任心,右手胜任力	195
四、没有“他们”,只有“我们”	196
五、责任与职位	197

第六章 目标管理,发挥正能量的激素

一、航行的灯塔	201
目标管理的功效	201
目标管理的威力	202

二、目标管理的流程	204
目标设定	204
目标分解	209
目标的控制	211
目标的调整	214
三、牵引目标的“七匹马”	217
第一匹马:第二象限管理法	217
第二匹马:绩效管理流程图(PDCA)	220
第三匹马:用标准说话	221
第四匹马:找出问题的幕后主使	223
第五匹马:弱点,是致命点,也是契机点	227
第六匹马:以结果为导向	229
第七匹马:重视细节	231
 第七章 快乐工作法之生命金字塔	
一、为什么要做职业生涯规划	237
永远无法挽回的遗憾	237
你的人生谁做主	238
职场生命密码	241
有工作就等于不失业?	246
二、认识你的“船”	248
坐在自己对面给自己定位	248
基于自我特性的职业倾向	249
生命金字塔工具	256
三、开始策划你的历史	258
职场发展九法则	258
为自己种一棵“摇钱树”	258
学习成就人生的新高度	260
为自己树立榜样	264
跌倒九次,要爬起来十次	265
不断成就小成绩,人生如同滚雪球	266
永远不怕迟	268

第一章

心智模式引导工作状态



一、打开你的世界

被你忽略的正能量

一张纸对折，对折，再对折……你觉得你能完成几次对折？

5次？10次？20次？

用大一些的纸张？用薄一些的纸张？用特殊材质的纸张？

先试试看。

这是一个再简单不过的小实验，人们曾经普遍认为一张无论多大的纸，你怎样对折都不会超过9次，甚至有数学爱好者用了数学推算公式加以证明。纸张的厚度随着对折次数以等比级数增加，同时其面积也在相应递减，因此推算出一张纸对折次数不会超过8.1918次，否则将违反自然原则，绝对不能完成。用于证明的数学公式，即使一个普通的中学生都能理解，于是“一张纸不能被对折9次”被作为一个定律默默地保存下来。理论上，如果能把纸对折9次的话，其厚度会达到一个和它自身相比惊人的数值。长时间以来也有许多人怀疑过，他们纷纷利用手头能找到的纸，进行了无数次试验，然而都以失败告终，这就更加验证了这个定律的可靠性。

直到21世纪初，美国的一档探索节目《流言终结者》试图通过试验，证明这个“流言”或“真理”的真假。节目中，三位试验者进行了试验，开始的时候，他们用钳子夹、用熨斗烫，都没有成功。接下来他们用厚度为0.1毫米、足足有一个橄榄球场大小的纸张开始试验。由于纸太大，试验者用压路机压平纸面，然后用推土机帮助对折，对折进行到了第7次时已经很费劲了，但挑战才刚刚开始。最后，试验者完成了11次对折，最终打破了这个“流言”。尽管试验过程中所用的材料和工具有些夸张，但是在没有违反游戏规则的基础上，他们将“真理”变成了“流言”。

这个试验的成功引起很多人的兴趣，人们开始使用不同大小、不同材料的纸张进行尝试。2002年，美国一个叫布兰妮的学生用1210米长的卷筒卫生纸，花费了7小时，成功将其对折了12次。

事情到这里还没有结束，目前最新的纪录是：2011年4月，美国得克萨斯州圣马克中学师生们将一张接近4公里长的卫生纸，花费了4个小时，对折了13次。

一张普通的纸，如果能对折21次，它的高度是13421米，而珠穆朗玛峰也只有8844米。为什么我们连一张纸的“极限”和“能量”都难以评估呢？原因

在于我们看待事物的心智模式。对于一张纸尚且如此，何况对于一个人呢？

一百多年来，男子百米飞人大战，一直是田径场上最扣人心弦的场面。在奥运史上，短跑健将不断刷新百米短跑的纪录，然而几十年过去了，仍然没有人能打破 10 秒的纪录。于是从那时起，关于人类究竟能跑多快的争论便开始了。最终，全世界公认这样一个“科学论断”：百米短跑突破 10 秒大关是不可能的，这是人类的极限速度。

1968 年 6 月，美国的吉姆·海因斯在萨克拉门托举行的美国锦标赛半决赛中，创造出 9 秒 9 的新世界纪录，一举打破了 10 秒的“人类极限”。海因斯打破 10 秒记录的同一年，马上又有两名运动员同样跑出了 9 秒 9 的成绩。

20 世纪 60 年代到近几年，不断出现百米纪录的刷新者，可是“人类极限定律”也没有闲着，科学家、生理学家及体育研究者通过一个叫作“曲线求律法”的公式，得出了新的“科学论断”：人类在百米比赛中最快不能少于 9.6 秒，否则就会出现股四头肌腱和膝盖间连接点撕裂的情况。

像海因斯横空出世一样，一个叫博尔特的牙买加人让全世界为之震惊。2009 年 8 月 16 日，柏林田径世界锦标赛 100 米决赛中，博尔特以 9 秒 58 获得冠军，并再次大幅度刷新百米世界纪录。

正是人类对打破限制的渴望，所以超音速飞机被发明出来了；地面上的汽车跑得越快；人类登上了月球；建造出了超过 100 层的大厦；培育出克隆羊；发明出无所不能的电脑……一个人就是一个世界，只有不断打破自我限制，不断突破自我，不断更新自己的心智模式，才能使自己的世界不断更新，不断刷新人生纪录。

不可思议的心智模式

心智模式又叫心智模型。所谓心智模式是指深植我们心中关于我们自己、别人、组织以及周围世界每个层面的假设、形象和故事，并深受习惯思维、定势思维、已有知识的局限。心智模式这个名词是由苏格兰心理学家 Kenneth Craik 在 20 世纪 40 年代创造出来的，之后就在认知心理学、认知科学、企业管理学、成功学等领域被发扬光大。

简单来讲，心智模式就是一种思维的模式，是一种对人或事的态度。在培训界或成功学领域，有一个古老的推递公式：思维决定观念，观念决定行动，行动决定习惯，习惯决定品德，品德决定命运。命运源自思维，心智模式的变化是一切变化的开始。

2010 年 8 月 5 日，当地时间下午 2 点，一组智利矿工在圣何塞金铜矿作业，山体滑坡造成一条隧道发生塌方，地下 700 米处的一个应急避难所的矿工们被困在井下。

从遇难到被救出，矿工被困了 69 天，比历史上最长的被困时间还长了 19 天。在塌方事故发生的最初 17 天内，没有人知道他们是否幸存。当营救人员将钻探仪送至他们的地下避难所后，矿工们向地面传送了一张字条，字条上写着：“我们全部 33 人都在避难所里，我们状况良好。”这一下子成为了全世界关注的新闻，他们生存的每一天都在创造奇迹。

对于智利矿工的生还，可以说是矿难史上的一个奇迹。当事故发生的那一瞬间，每一个矿工都已经感觉到自己离死神不远了。随着被困时间一天一天的延续、生活补给品的减少，被困矿工难免绝望。经历过灾难困境的生还者都有这样的恐惧，真正使身体倒下、生命耗竭、精神崩溃的原因，并不全是环境的恶劣和生理的衰弱，更重要的原因是等待救援却久久没有结果。

在未被发现的前 17 天，如此“漫长无期”的时间里，受困矿工给自己安排了合适的生存规划。首先他们对给养进行了规划，每名矿工两天的给养是两勺金枪鱼、半包饼干、半杯牛奶。接着他们很快建立了生活区和日常生活秩序，他们还组织了负责监管健康和状况的工作小组，保持矿井整洁。他们甚至还任命了小组诗人、顾问、传记作者。

当它们与外部世界建立联系后，矿工们开始节食。几天后，营救人员通过营救通道用小管子给他们送去了药物和食物。圣何塞金铜矿周围的人们给他们送去了圣经、好莱坞大片和特别食品，以使他们保持高昂的精神状态，并且他们每周至少一次通过信件和视频与家人进行交流。

在一个黑暗封闭、缺少食物和水、长达 17 天没有任何获救迹象以及 69 天的地下生活中，此时不用谈什么坚强，换成你想象一下，那是怎样的处境？失望、痛苦、难过、萎靡不振，许多情况下，在面临这样的情况时，会因为受难者抢夺生命资源而产生混乱，接下来，受难者无法接受微弱的生命对自己的煎熬，最终选择提早结束自己的生命。

他们的幸运也是他们自己创造的。正是由于受困矿工对生命的渴望和爱护，他们秉着乐观自律的心智模式，迎来了命运的最终转变。做一个很糟糕的设想，即使智利矿工最终没有得到救援而失去了生命，但是他们至少在生命的最后阶段仍然是快乐的。

快乐的心智模式

什么是快乐？这是一个永恒的话题，也是一个没有唯一定义的概念。快乐是一种人在精神上的愉悦，是一种心灵上的满足，它会使一个人变得开心。它是抽象的，亦是具体的；它是无形的，亦是有形的。我们触摸不到快乐，但它却能在我们的脸上表现出来。那就是我们的笑容，淡淡的、羞涩的、灿烂的……它证明

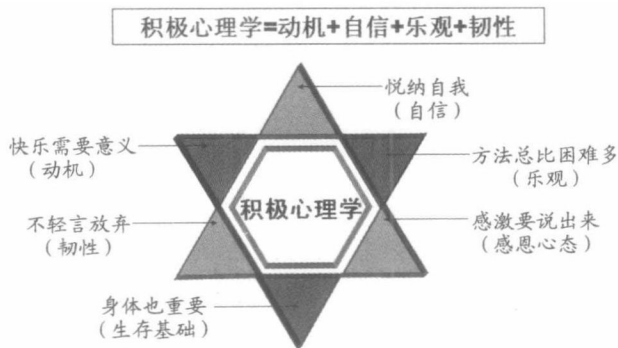
了那时的我们是快乐的。快乐其实很简单，只需我们时刻保持一个积极乐观的心态，每天都笑一笑，那么快乐就在我们身边……

即使像孔子这样给人感觉刻板、无趣的人物，也是主张快乐的。孔子可以说是中国历史上最早创造快乐哲学的人。《论语》的开篇，就用“悦”“乐”“不愠”四个字，给学习定下了一个快乐的基调。儒家思想中对于快乐的肯定，也明显多于其他各家学说。孔子在学习方面还说过“知之者，不如好之者。好之者，不如乐之者”，强调的仍然是学习的快乐精神。孔子对快乐的要求也极为简单，他曾说：“吃着粗饭，喝着白水，曲着臂膊当枕头用，快乐就在其中了。”

可能正因为孔子是一个充满了快乐精神的人，即使他常常碰壁，也总能从失败的阴霾中走出来，还注意不时地让身边的弟子也放松一下。《史记》中记载，孔子周游列国，在郑国和弟子失散后，一个人呆呆地站在城东门口，被郑国人看见了，就对寻找老师的子贡形容孔子“落魄得像个丧家犬”。当子贡把这些话转述给孔子听时，孔子反而笑了，自嘲道：“说我像一只丧家犬，还真是像啊！”他竟一点儿也不懊恼。

对快乐的理解归结于一个词——积极。这联系到一个动机概念——积极心理学。这几年，积极心理学成为了一个很热的关注点。哈佛大学曾经做过一个调查——哪门课程是上座率最高的课程？统计结果有些出乎意料。最受欢迎的课程不是法律类课程，不是管理类课程，也不是经济类课程，而是积极心理学课程。

哈佛大学主讲“积极心理学”的老师——本·沙哈尔，提出了一些积极心理学的模型。在积极心理学的基础上，结合沙哈尔老师的理论，便有了下面积极心理学的“六角星模型”。



（1）动机：快乐需要意义

问一个人，怎么样才会使你更快乐？他回答：“我需要更多的钱，我需要有房子，我需要一个漂亮的妻子……”有没有思考过，快乐的动机是什么？

大多数职场人似乎都有些急躁不安，换句话说，大家都有一种对成功畸形的渴望。于是，在不同阶段总有不同的刺激源打击着某一部分人。刚毕业的大学生攀比就业单位，工作一两年的新人攀比工资，工作三五年的职员攀比岗位和福

利，工作十年的职员攀比年薪，更胜一筹就会令人快乐，略逊一等就会令人难过。大家都在用一种攫取、贪婪、回报的心态对待工作，工作就是为了养家糊口、奖励认同。这种过于世俗、过于功利的心态会抵消人们的工作热情，产生懈怠和应付情绪。大家把工作的目的、幸福的标准归结于感官的快乐，于是一个充满渴望的人生不是在绽放，而是在压榨。

一个人整天忙忙碌碌，虽然赢得了财富，却不快乐，甚至感到痛苦，这是为何呢？这些纷扰归结于一个字：争。如同佛教所说三毒“贪、嗔、痴”中的“贪”，“争”让你的世界充满着吵闹、喧嚣、摩擦、嫌怨、钩心斗角、尔虞我诈、明争暗斗，争到最后，原本阔大渺远的尘世，只能容得下一颗自私的心。

生活中，争的欲望无处不在，而伴随欲望产生的损失也随即发生。权、钱争到手了，幸福不见了；名声争到手了，快乐不见了；原本不属于你的东西争到手了，心安不见了。你绞尽脑汁、处心积虑，甚至拼死拼活争到手的，不是快乐、幸福、心安，而是烦恼、痛苦、仇怨，以及疲倦至极的身心。

本·沙哈尔老师认为：“一个幸福的人，必须有一个明确的、可以带来快乐和意义的目标，然后努力地去追求。真正快乐的人，会在自己觉得有意义的生活方式里，享受它的点点滴滴。”

快乐其实很简单，时时拥有一颗轻松自在的心，不管外面的世界怎样变化，自己都能有一片清静的天地。清静不在热闹繁杂中，更不在一颗欲望满满的心中，放下牵挂，开阔心胸，心中自然清静无忧。

（2）自信：悦纳自我——植入正能量的基础做法

在学校，老师告诉我们要爱父母、爱亲人、爱朋友、爱身边的每个人，但是最重要的一个知识老师却没有教，那就是“学会爱自己”。

人的一生跟谁相处得最久？父母还是另一半？都不是，这个人只能是你自己。可是很多人往往对“自己”这个终身伴侣不甚满意，甚至无法接受。拿出一面镜子，看着镜中的自己，很多人看到的是诸如此类：五官丑陋，满脸雀斑；跟别人站在一起，身高矮人一头，身材更是无从谈起；与人交谈，别人妙语连珠，自己却不善言辞；同身边的朋友进行对比，别人有殷实的家境做后盾，而自己只能拼命去争取一切；看看和自己同龄的同事，别人能轻松完成工作，而自己一点小事总是做不好……怎么看自己都不如别人，痛恨自己天生条件不如人，后天的能力也不给自己争气，到最后自己都不想做自己，在这种状态下还怎么谈快乐。

如果人人都这样想，那么史冬鹏肯定不快乐，因为有刘翔在的时候他总是赢不了；巴菲特也不会快乐，因为有个叫比尔·盖茨的人总是比自己有钱；所有过了40岁的女人肯定不会快乐，因为她们永远也不可能再次拥有20岁少女的青春……如果人们都这样看待身边的一切，那么这个世界上没有人会感到快乐，因为不管一个人有多优秀，总会有不如别人的地方。

一个人的心理健康与否，有一个重要的指标，那就是他能不能接受自我，这叫“悦纳自我”。人无完人，每个人身上都会有自己不满意的地方，关键在于你是否愿意面对自己，是否愿意悦纳自己。

悦纳自我，首先要接受自己与生俱来的容貌和家庭。接受自己不够俊美的相貌，接受自己不够伟岸的身躯，接受自己贫困的家庭状况。不过，你完全可以去发现自己的可爱之处，去感受来自家庭的温情。

悦纳自我，还要接受自己不尽如人意的现状。接受自己没有优于别人的天赋，接受自己没有惊世的才华，接受自己不是精英也不是行业里的佼佼者。但你可以踏踏实实、一点一点地向目标靠近，接受自己与理想的差距，重视自己的成长，不去嫉妒他人所拥有的财富，放下对自己过高的要求。

悦纳自我，不仅要接受现在，也要接受自己不如意的过去。接受自己年少无知虚度光阴，接受自己走过的弯路，接受自己错失的大好时机，接受自己犯下愚蠢的错误。能认识到自己的过失是一大进步，直面过错之后应是吸取教训以便走得更好，而不是在悔恨、遗憾中驻足不前。

悦纳自我，最后要接受未来的失败和错误。未来仍然会不断失败，甚至会在同一个地方再次跌倒。如果奋斗多年仍然没有到达梦想的彼岸，仍要自珍自重、自信自如，不放弃希望和努力。

（3）乐观：方法总比困难多

东京有一家高档法国餐厅，生意好得不得了，想要预约用餐起码得等半年。这里的招牌菜就是“木村先生的苹果汤”。主厨介绍说：“这种苹果居然不会烂，可能会聚了生产者的灵魂。”通常，苹果切开后放一阵子就会变质、坏掉。然而，餐厅厨房里被切成两半放了两年的“木村苹果”却没有烂，只是越缩越小，最后竟变成了干果。

苹果“不会烂”的奥妙何在？答案要到木村的苹果园里去找。木村的果园简直就像荒芜的野山。为什么果园会荒芜到这种程度？原因是从1978年开始，木村就没有在果园里用过一滴农药、一撮有机肥料。木村要在果园里实现自然农业的梦想。让他产生这个念头的是日本农业专家写的一本书。书的封面上写着“什么都不做，也不使用农药和肥料的农业生活”。

为了实现这个梦想，木村连续好几年没有收入，一家7口过着赤贫的生活。为了除尽30多种苹果树害虫，木村带领全家人，没日没夜地在不开花、不结果的果园里劳作，用双手和塑料袋抓害虫、喷洒醋液。

在木村停止使用农药的第8年，果园里开出了7朵苹果花，其中有2朵结了果，这是那一年的全部收成。木村把苹果放在佛堂祭拜后，全家人一起分享。这两个苹果好吃得令人惊讶，木村终于看到了苦尽之后的曙光。

一个拥有乐观心态的人，看待糟糕的事情的时候，能把糟糕的程度减半，而看待快乐的事情的时候，却能将快乐加倍。

（4）感恩心态：感激要说出来

很多中国人给外国人的印象就是腼腆，不善于表达，一句简单的“谢谢”，估计一个人一天即使说也不会超过三次。天气冷了，父母打电话来叮嘱要注意保暖；回家时，妻子为你准备好了饭菜；上班时，有人已经为你擦了桌子；挤公车时，有人给你让出了一个位置……每天总有人为你着想，为你做了一些事，也许你心存感激，可是你是否说出了一句“谢谢”？

虽然心里有所感激，但是人们往往不会表达出来。人们这样做的理由通常有两个：第一，觉得自己心里明白就好，没必要说出来；第二，虽然别人帮助了自己，但是自己也帮助了别人，所以两人之间就不用那么客气了。

为什么要这么想呢？为什么不把心里的感激表达出来呢？你藏在心里别人怎么会知道，即便留到以后说，恐怕到最后就失去了这个机会。感激是一门学问，掌握好了不但别人舒服，你自己也会因为大胆的表白而感到愉悦。

想要表达自己的感激，首先要“诚心实意”。“谢谢”两个字不能只是寒暄、客套，而应该是发自内心的想要感谢对方的愿望。其次要“直截了当”。向对方表示谢意的最好方式是当面感谢，不要委托别人，也不要含糊其辞地让人听不明白，更不要怕别人知道你要向他道谢而不好意思。再次要“指名道姓”。如果你要感谢一同帮你办事的几个人，那就不仅仅要说概括性的“谢谢大家”，而且还要一个一个指名道姓地向他们表示感谢。最后要“主动及时”。马上找上门去，要在最快的时间内向对方传达你的谢意。

（5）生存基础：身体也重要

50岁之前，用命换钱；50岁之后，用钱换命。每个人都有一瓶生命之水，随着年龄的增长而不断蒸发。年轻的时候这瓶水还有很多，于是不经意倒出一点，当时并不影响生命的质量。然而到了一定年纪，别人的生命之水还剩下半瓶，而你的却寥寥无几了，这时候身体的债主就找上门来了。

（6）韧性：不轻言放弃

心理学家塞里格曼曾做过这样一个著名的心理学实验。他把一些狗关在笼子里，只要蜂音器一响，就对狗进行电击。狗被关在笼子里，无论怎样挣扎都逃避不了电击。多次实验后，在对狗进行电击前先把笼门打开，蜂音器一响，大部分狗不但不逃避，反而不等电击出现就会卧倒在地，并开始呻吟和颤抖起来。

但并不是所有的狗都如此，实验中总是会有三分之一的狗依然尝试逃离。通过这个实验，塞里格曼发现，大部分狗本来有机会逃避，可是却绝望地等待痛苦的来临。这样的现象被他称为“习得性无助”。

后来，一位日裔美籍研究生广仁把人作为实验对象，做了一次类似的“习得