

为什么幸运的人总能频频中奖？
为什么幸运的人总能在困境中巧遇贵人？
为什么幸运的人总能在两难之中做出正确的选择？
如何让幸运垂青？心理学家教你如何做个幸运达人！

幸运 背后的

The luck factor: change your luck and change your life

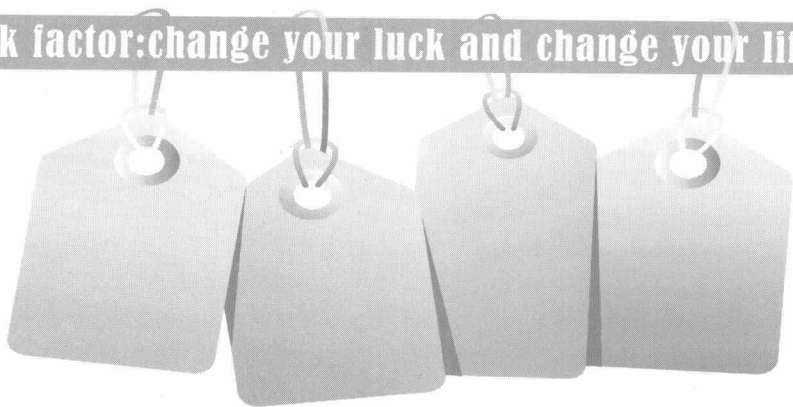


[美] 理查德·怀斯曼 (Richard Wiseman) 著
张佳昱 译



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

The luck factor: change your luck and change your life



幸运

背后的心理奥秘

[美] 理查德·怀斯曼 (Richard Wiseman)

张佳昱

译 著

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

幸运背后的心理奥秘 / (美) 怀斯曼著; 张佳昱译.

北京: 中国人民大学出版社, 2009

ISBN 978-7-300-10231-3

I. 幸…

II. ①怀…②张…

III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 003380 号

幸运背后的心理奥秘

[美] 理查德·怀斯曼 著

张佳昱 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京京北印刷有限公司

规 格 160 mm × 230 mm 16 开本 版 次 2009 年 2 月第 1 版

印 张 14 插页 2 印 次 2009 年 2 月第 1 次印刷

字 数 172 000 定 价 38.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

制造幸运

- 约翰·伍德在纽约世贸中心遭袭击的前几秒钟，走出了办公大楼；
- 亚当斯在新泽西州中了400万美元的大奖，四个月后又再度下注，又赢得了150万美元的奖金；
- 可怜的玛丽莲的几次恋情都以失败告终；
- 苏珊在一次不到80公里的旅行中，接连发生了8起交通事故……

你是否也有类似的经历，你是否也曾经感谢命运的眷顾，又或是正在感叹自己的人生是如此不幸？心理学家与你一样想揭开幸运背后的秘密。

心理学家理查德·怀斯曼博士就是其中一位。他曾是杰出的魔术师，他对奇迹、魔术心理、直觉的研究使他在心理学家中显得与众不同。在经过三年的严谨的访谈、对400多位志愿者的实验、心理测试以及对图表、实验数据的分析后，怀斯曼得出了一个惊人的结论：**幸运是可以学会的**。每个掌握幸运四大原则的人、运用得当的技巧和做足够的练习，都可以过上幸运相伴的生活。

《幸运背后的心理奥秘》就是让你习得幸运的魔法书。在研读幸运这门课程的时候一定不能忘记仔细学习怀斯曼博士为你讲述的心理实验，我们在目录中用黑色方块予以标注。这是制造幸运的基石，相当于魔法口诀，口诀记不住或使用不当，不但不会制造幸运，还会让你遭遇佛地魔；怀斯曼博士还从他针对实验者做的心理测试中，挑选了一些作为练习，这些练习将让您更了解自己在各个方面的幸运度；而各位著名人士的名言警句也将在你通往幸福的路上不断激励你！

从现在开始你已经进入了幸运学校，理想的工作、如意的爱情、完美的生活……在你认真阅读，勤加练习后，都将实现。

下一个幸运达人，就是你。

一切为了您的阅读价值



常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008版的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

- 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？
- 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？
- 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

★ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本：**

阅读的时间成本 = 选择图书所花费的时间 + 阅读图书所花费的时间 + 误读图书所浪费的时间

★ 选择合适的图书类别

目前市场上的图书来源可以分为两大类，五小类：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) **专业书**：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) **大众书**：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。



2. **本土图书**：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) **“著”作**：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。



b) **“编著”图书**：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

★ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，应用于自己的工作和生活，获得品质的改善和提升，由此，油然而生一种无限的满足感。

业绩的增长 

职位的晋升 

工资的晋级 

更好的生活条件 



一张电影票 

一顿麦当劳 

一次打车费 

两公斤肉 

中文版序

我很高兴能够为中国读者撰写此序，并分享我的关于幸运的一些研究。

好运气在我们生活中的各个方面都扮演着至关重要的角色。运气具有神奇的力量，可以变不能为可能、化腐朽为神奇，在生与死、赏与罚、幸福和绝望之间扭转乾坤。正因为如此，千百年来，人们一直在探寻一种有效的方法，来增加自己生活中的好运。事实上，在漫长的历史长河中，有据可查的祈求幸运的仪式、护身符和避邪物，遍布于所有文明之中。追求运气的愿望与行为一代又一代地传承，我们的父母告诉我们，我们又把它们传给自己的孩子。但是为什么人们会如此执着？在经验的积累中，人们意识到好运与厄运可以改变生死，几秒钟的厄运可以毁掉多年奋斗的成果，幸运的瞬间又可以挽救大量的努力，有时运气甚至能够代替人们的心血！所以人们孜孜不倦地希望可以控制和增进这些难以捉摸的因素。人们长久以来追求运气的行为特点，反映了人们内心的普遍愿望，他们希望找到一条途径来增加好运。

只有一个难题，简单的祈求并不奏效。几年前我决定测试一下幸运符的力量，测试的方法是凭经验来估计它们对人们运气、生活和幸福的实际作用。我请一组志愿者完成一系列测量他们的生活满意度、幸福感和运气水平的标准问卷。接着，我要求他们戴上一个幸运符，看看它对人们的生活到底有何影响。这些幸运符都是从一

家新时代中心^①求来的，据说能够增加好运、招财进宝、增强幸福感。几周之后，每个参加实验的人都要说明这些幸运符在他们生活中发挥了什么作用。总的来说，他们对自己生活的满意程度、他们感到快乐的程度或是他们的幸运程度，都完全没有受到影响。有趣的是，一些参与者认为他们变得有些不幸与这些幸运符有关，因此，在归还幸运符的时候好像着实松了一口气。

祈福之所以不起作用，是因为它建立在过时的、不正确的想法之上。在祈福形成的年代，人们认为运气是一种奇怪的力量，只能够通过魔法的仪式和奇怪的行为来控制。10年前，我决定对运气进行一次更科学的研究。我认为搞清楚运气的最好方式，就是考察为什么有些人总是能交上好运，而另一些人却总是遭遇不幸。简而言之，为什么有些人看上去过着天神护佑的生活，生活中充满了不期而至的幸运与机遇，而另一些人却经历着一场接一场的灾祸。

我在报刊上做广告，邀请那些认为自己特别幸运或者特别不幸的人与我联系。这些年来，共有400位这样的人志愿参加到我的研究中。其中年纪最小的是一位18岁的学生，岁数最大的是一位84岁的退休会计师。他们来自各行各业，包括生意人、工厂的工人、教师、家庭主妇、医生、秘书、售货员等等。他们全都非常配合，允许我把他们的生活和心理当作案例仔细的研究。

这些年来，我对这些志愿者进行了大量的采访，要求他们完成日记、个人问卷和智力测验，邀请他们到赫特福德大学（the University of Hertfordshire），我的实验室来参加实验。幸运的人们和不幸的

^① 新时代（New Age）：20世纪80年代兴起的混杂精神和意识自我觉醒的运动，涉及了一系列主题，上至唯灵论和灵魂轮回说中的信仰，下至于对健康和生态整体认识的探讨的拥护。新时代中心就是这样的机构，类似中国人去祈求护身符的庙宇。——译者注



人们在他们的测验结果上具有戏剧性的差异。科学研究显示幸运并不是一种捉摸不定的魔力，也不是纯粹偶然的结果。显然没有人与生俱来就是幸运的或是不幸的。相反，尽管幸运者与不幸者对于导致他们好运或厄运的真实因素几乎一无所知，但是他们的想法和行为却无疑是使他们经历幸运和不幸的主要原因。

我的研究发现幸运的人们通过4条基本的原则，制造了不可思议的好运。他们很善于制造并注意到机遇，通过聆听自己的直觉做出正确的决定，通过积极的期待创造自我实现的预言，并且采用一种有弹性的态度将坏运气变成好运。

我想知道我在研究中发现的这些原则，是否能够用于增加人们生活中经历好运的几率。为了这个目的，我开创了“幸运学校”——让人们将这四项幸运的原则运用到自己的生活中，通过像幸运者那样思考与行动，观察这四项原则是否可以让人们的运气获得增长。

这个计划包括两个主要的部分。第一部分里，我要求他们完成标准化的问卷，测量他们的运气以及他们对6个主要生活层面的满意度。然后我向他们介绍了幸运的人们如何使用四条原则，创造了自己生活中的好运，并且教给这些人一些简单的技巧，帮助他们像幸运者那样思考和行动。例如，尽管他们自己并没有意识到，但是幸运的人们倾向于使用不同的技巧来增加机遇，同时缓和他们遭遇的厄运对于情绪上的影响。在幸运学校里，我为参加者们演示了怎样更加开放地对待周围的机遇，怎样打破日常生活的惯例，怎样对待坏运气。我请这些志愿者们花一个月的时间进行练习，然后回来向我描述发生了什么变化。

实验的结果令所有人感到惊讶。80%的人变得更加幸福，对他们的生活更加满意，而且最重要的是，他们感到自己的运气真的变

好了。不幸的人们变得幸运了，幸运的人们变得更加幸运了。

进行了10年的科学研究之后，我发现了一种看待运气的全新方式。它证明我们遇到的好运气和坏运气都是我们想法与行为的结果。更重要的是，它代表着一种变化的潜力，一条增加人们日常生活中遇到好运的最有效的途径。

理查德·怀斯曼 博士

前 言

幸运的人总能遇到他们完美的另一半、实现他们毕生的梦想、找到可以发挥所长的事业、过上幸福有意义的生活。他们的成功并不是因为他们超过常人的努力，或是聪明过人，而是他们似乎拥有一种不可思议的能力，总能够在恰当的时机现身于恰当的场合，得到老天给予的额外的好运。这本书首度对运气进行科学研究，探究为什么幸运的人们有着如此耀眼的人生，并为我们如何增强自己的运气出谋划策。

这项研究耗时数年才得以完成，包含了对许多格外幸运的人和格外不幸的人的访谈和实验，结果发现了不同于以往的全新观点，来帮助我们正确看待运气以及运气在我们生活中扮演的重要角色。运气并不是与生俱来的，相反地，幸运的人们不自觉地使用四种基本的原则来增加生活中的运气。理解了这些原则，你就理解了幸运本身。更重要的是，运用这些原则，可以帮助你生活中交到更多好运。

简而言之，这本书将给我们展现“圣杯”^①的奥秘——用一种科学的方式来理解、控制并最终增加你的好运。

初学者的运气..

我向来对不同寻常的东西感兴趣。当我还是个孩子的时候，我迷上了魔术和幻想。在我十岁的时候，我可以让手绢在空中消失得

^① 圣杯是西方基督教文化中的一个概念，在这里指一些常人难以理解的神秘的东西。——译者注

无影无踪，还可以洗整副牌但是完全不改变每张牌的顺序。十岁左右，我参加了世界上最著名的魔术组织之一——伦敦的魔术圈（The Magic Circle）^①。二十岁出头我便多次应邀到美国好莱坞享有盛名的魔术城堡（Magic Castle）表演。

很快，我发现，要成为一个成功的魔术师，需要对别人头脑里在想什么有相当透彻的理解。出色的魔术师知道如何分散观众的注意力，知道如何避免观众心生怀疑，也知道如何能够阻止观众正确破解魔术的秘密。随着时间的推移，我开始对于魔术表演背后的心理学原理越来越感兴趣，这最终促使我开始在伦敦大学攻读心理学，然后又在爱丁堡大学攻读心理学博士学位，之后，我在赫特福德郡大学（University of Hertfordshire）建立了自己的研究小组。

在这个小组里，我们各种心理现象进行了广泛的科学研究，可能由于我有个人魔术表演的背景，我带领着研究小组探讨一些心理学领域里看上去不同寻常的东西。

这项研究中的一部分涉及调查那些看上去可以和死者对话的灵媒、宣称自己协助警方破案的心理侦探，以及看上去可以用灵魂的力量治愈疾病的人。我们还研究当人们撒谎时行为会有什么变化、魔术师用怎样的心理手段骗过观众。通过寻找鉴别谎言和欺骗的手段，为那些希望增进自己发现欺诈能力的人们开设训练课程。我已经在科学的杂志和在学术会议上发表了这些研究的发现，并且在商业领域就它们的实际应用，进行了讲座。

几年前，我应邀进行一次公众演讲，之前我也进行过很多类似的演讲，但当时，没有预料到这一次的演讲会从根本上影响到我未来的研究方向。

当时，我决定在演讲中加入一个简单的魔术小把戏。我向一位

^① 一个成立超过百年的魔术组织，会员遍及世界各地，不仅是英国魔术界的精神象征，在圈外知名度也很高。——译者注



观众借 10 英镑纸币，将它装进一个信封，然后把这个信封混入 19 个一模一样的信封中。我请这位观众挑选一个信封，然后烧掉其他的 19 个，再打开仅存的这个信封，拿出他的钱，祝贺这个人做出了正确的选择。

但是表演的当晚有一点奇怪。我从一位女士那里借了一张纸币，放进了一个信封，把所有信封混到一起，然后排成一条直线。我始终注意追踪那个装有纸币的信封，知道它是最左边的那个，我请这位女士选择一个信封。然后很高兴地发现她选择了那个装有她的钱的，于是我把其他信封收到一起付之一炬，当灰烬随风而散的时候，我打开了剩下的这个信封，取出了她的钱。

尽管观众笑着拍手喝彩，这位女士看上去却一点也不惊讶。我问她，对于刚才发生的这一切有何感想，她平静地表示这类事对她来说是家常便饭了，她总是占尽了天时地利，在工作中和个人生活中，都经历过相当多的幸运。她说她也不确定为什么会发生这种事，所以总是把它们归为自己交了好运。

她对于自己是幸运的是如此自信，这激发了我的兴趣，于是我问观众中是否还有人认为自己格外走运或不走运，前排观众席的一位女士举起了手，解释了她的好运使她实现了很多人生中的抱负；一位在大厅后部的男士说他总是很倒霉，并且十分确定地说如果我是向他借钱的话，那么最终肯定灰飞烟灭，就在演讲的前一天，他为了捡起一枚地上的硬币，结果把头撞到了桌子，差点晕了过去。

听完他的话，我在想究竟发生了什么，为什么两位女士看起来格外走运，而这位男士却总是倒霉？仅仅因为他笨手笨脚，还是有什么别的原因？这一切难道都是运气而不仅仅由于几率？我决定就这个题目展开初步研究。在那个时候，我完全无法想象等待我的是什么。我原以为这个研究可能涉及对几十个人的很少的实验，但是事实上，整个研究花费了 8 年才完成，参与研究的不同寻常的志愿

者数以百计。

这本书是首次针对我的研究所做的完整记录，我首先描绘了运气改变我们生活的能耐，短暂的好运常常可以带来持久地幸福和成功，而与坏运气仅仅简单打个照面都会导致失败和绝望。然后我会讨论我在这个领域的主要研究，以及这些研究如何最终带领我发现了过上幸运生活的核心的四条基本原则。具体讨论每条原则之后，我会介绍一些可以用来增加好运的技巧和练习。

但是在我们开始之前，希望你们能够先回答几个关于您个人的简单的小问题。

我在针对幸运和不幸的人们的研究中，使用了许多心理测验。在你阅读本书的过程中，我会请你们完成各种问卷和练习，其中很多都是基于我研究中的那些心理测验。请把你的回答记下来，并且写在“幸运笔记”上。可以使用 A5 的纸，至少需要 40 页。你的答案将反应出不同的运气原则是如何与你产生联系的，并且可以帮助你找出改善运气的最佳方法。

练习 1：幸运档案

第一个问卷非常简单，在你的幸运笔记的第一页上，请写下“幸运档案”的标题，然后画一条垂直的线，一直画到这页中间，在左边一侧写下来 1~12 的数字，在右边一行写下 1~5 的数字，代表你对于每项陈述是否同意，如下所示：

- 1——非常不同意
- 2——不同意
- 3——不知道
- 4——同意
- 5——非常同意

请仔细阅读下面的每条陈述。如果你不确定对于每条陈述的评分，就写下来你感觉最合适的数字。不要在每条陈述上花

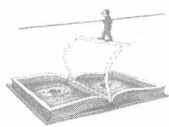
费太长的时间，并且尽可能诚实地回答。

陈述	你的评分 (1~5)
1 在超市或银行排队时,我有时会和陌生人聊天。	
2 对于生活,我没有感到太紧张或焦虑。	
3 我乐于尝试新鲜的体验,比如尝试新的饮料或食品。	
4 我常常听从自己的直觉或预感。	
5 我尝试过用一些方法来增进直觉,比如冥想或者仅仅是找个安静的地方。	
6 我总是期待将会有好事发生在我身上。	
7 即使看起来成功的机会很渺茫,我也倾向于尝试去获得生活中我想要的东西。	
8 我期待我遇到的大多数人都是令人愉快、友善和热心的。	
9 不管在我身上发生什么,我都倾向于看好的那一面。	
10 我相信即使是不好的事,从长远来看都会对我有好处。	
11 我不喜欢沉溺在那些过去对我不好的事情上。	
12 我试着从过去的失误中学习。	

在这本书中，我们会多次回过头来看你的答案，并且利用它们完成你自己的“幸运档案”，对你在生活中如何利用运气做出个性化的评估，更重要的是，你可以学会如何增加自己的好运。

目录

contents



第一部分 最初的研究

第1章 运气有何能耐 3

运气可以变不能为可能、化腐朽为神奇？在生与死、赏与罚、幸福与绝望之间，运气能扭转乾坤？

第2章 幸与不幸的人生 13

你过着怎样的生活？幸运相伴的还是厄运连连的？

第二部分 幸运之四大原则

第3章 原则一：增加幸运的机会 31

不买彩票，怎么能中大奖？不认识新朋友，又怎么能巧遇贵人？

心理实验 幸运与人格五大因素的相关性。

第4章 原则二：聆听你的直觉 64

为什么幸运的人总能出现在正确的时间、正确的地点，然后做出正确的决定？

心理实验 潜意识对做出正确决策的影响力。

第5章 原则三：期待好运降临 91

为什么幸运的人期待好运发生，结果好运就真的降临了？

心理实验 期待、自我实现的预言以及意志品质，对结果的发生起到的作用。