

好运 靠自己

[美] 阿兹瑞娜·嘉菲 著
王 培 译

CREATE
YOUR OWN
LUCK

CREATE YOUR OWN LUCK

创造好运气
的8种方法

当代世界出版社

CREATE
YOUR OWN
LUCK

好运 靠自己

[美] 阿兹瑞娜·嘉菲 著

王 培 译

当代世界出版社

CREATE YOUR OWN LUCK

责任编辑 高玉琪

整体设计 蒋宏工作室

图书在版编目 (CIP) 数据

好运靠自己：在生活、爱情和工作中邂逅幸运的 8 条原则 / (美) 嘉菲著；王培译. —北京：当代世界出版社，2004.2

ISBN 7-80115-723-0

I. 好… II. ①嘉… ②王… 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 (2003) 第 124491 号

图字：01-2003-8092

出版发行：当代世界出版社

地 址：北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址：<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话：(010) 83908400

发行电话：(010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销：全国新华书店

刷：北京旺鹏印刷有限公司

张：8.5

数：120 千字

次：2004 年 7 月第 1 版

次：2004 年 7 月第 1 次

号：ISBN 7-80115-723-0/B · 43

价：17.80 元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

版权所有，翻印必究，未经许可，不得转载！



序

“命运并不与机会有关，
而是有关于选择。”

——无名氏

有人也许会对这本书的名字提出疑问：“‘好运靠自己’，这是什么意思？我只知道运气就是机会，它不是你能控制的东西，运气不过是恰巧发生在你身上的某件事，对不对？在正确的时间，正确的地点，幸运之神对你微笑，你便获得了幸运，就是这样。”

错了！诚然，让所有的人都会感到不舒服的是，我们对于自己的生活并没有彻底的控制权，不得不受到幸运或是厄运的支配。如果你乘坐的飞机掉进了海里，这当然不是你的错；或者你的房子正好处在龙卷风肆虐的轨迹上，这也不是你造成的。有的时候，对于所发生的灾难你确实是无能为力。

然而，如果你的直觉告诉你不要登上那架飞机，而你却没有听从；或者别人建议你在房子里修建一个躲避飓风的地下



好运靠自己

[创造好运气的8种方法]

室，而你却把钱花在了一部新车上，这又是不是你的过错呢？有时，即使是那些处于我们控制以外的灾难实际上也会受到我们行为的影响。在另一些时候，灾难之所以降临在我们头上，确实只是由于我们在错误的时间来到了错误的地点，这种时候，能否创造幸运取决于我们如何应对灾难。

机会，巧合，好运，无论你把它叫做什么，它不都是总在我们控制之中的。感谢上帝，生活中的事也许会比我们预想的还要好。我们既要依靠那些完全不受我们控制的事件给予我们福气，但同时也能够对我们的生活施加常人难以置信的影响。《好运靠自己》这本书将教会你如何将更多的好运引入你的生活，以及如何除掉那些我们称之为“幸运杀手”和“幸运障碍”的通往幸运之路的拦路石。

也许你和我一样尊崇这个世界神秘、不为人控制的那一方面，不管它是神或别的什么。创造幸运的诸多原则并不是要人学会控制一切，而是使人掌握那些本属于他的东西，创造幸运是你与你所信仰的上天力量合作的过程。

要创造幸运，必须相信奇迹和好运会发生在你身上的可能；追求你的梦想，做好准备为之努力；注意聆听自己的直觉；以豁达的态度对待生活的考验；学会宽恕，让自己和别人都放轻松；非常耐心；奉献自我；始终注重乐观的方面。创造幸运是一门可以学会的技艺，也是一种必须具备的人生态度。

让我们一同来创造幸运吧！

CREATE
YOUR OWN
LUCK



关于幸运的做法

• 幸运积累器

这是那些可以使你的潜力得到最大发挥，从而为你带来好运的行为。

例如：将一件充满可能性的事转化为你期待的结果，适时地抓住一个小的机会，把它变为你一生中最大的机遇之一；注意到一个不寻常的巧合，从而转换自己的心态，使自己对待事物的态度更加开放，更加乐观。

要创造属于你的幸运，你必须有更多的能为你积累幸运的行为和朋友。这本书将帮助你做到这一点。

如果把运气比喻成舞场上的潜在舞伴，幸运积累器就能够把对面的俊男或是美女吸引过来，使他们欣然与你共舞。你们将很快建立起默契，共同跳出优美的舞步。



• 幸运杀手

这些行为可以毁掉你的幸运，或是让你失去即将得到的幸运。

例如：幸运已在你的掌握之中，你却让它从指间溜走，你大发脾气，从而得罪了那个本来最能够帮助你的人，你几乎就要得到梦寐以求的工作，然而却害怕自己不能胜任，于是继续做着你熟悉而又憎恶的工作，你把一件难以置信的机遇当作偶然，因而没有采取行动抓住它，你的周围都是消极悲观的人，他们破坏了你的乐观和成功。

创造属于你的幸运，必须尽量避免那些可以毁掉幸运的行为和人，这本书也将帮助你做到这一点。

如果运气是潜在的舞伴，幸运杀手也能把对面的俊男和美女吸引过来与你共舞，然而却会使你舞步蹒跚，技艺拙劣，最终，你的舞伴将愤怒地拂袖而去，扔下你一个人独自哀伤。

• 幸运障碍

这些行为让你连接近幸运的机会也没有了。



好运靠自己

关于幸运的做法

你并非在吸引或是失去幸运——你是在排斥它。如果你常常有这些阻碍幸运的行为，你就会开始告诉自己和别人你是一个不走运的人。你会常常感到绝望，不知自己何时才能再次结交好运。这就像在一个晴朗的日子里打着雨伞，抱怨没有阳光一样。尽管你常常会为了毁坏幸运的行为而责备自己，阻碍幸运的行为往往看起来不是你的过错，但有时，阻挡幸运的的确是你自己，而不是所谓的“客观情况”。

要创造属于你的幸运，必须尽量避免阻碍幸运的行为。如果你有这样的行为，应该立刻清醒过来，意识到自己做了些什么，为造成的结果负起责任，并尽快回到积累幸运的行动中去。

如果运气是潜在的舞伴，幸运障碍将阻止你前往参加舞会，理由是你的形象欠佳，难以找到舞伴；或是让你认为这些舞会很无聊，还不如去喝酒；或是让你觉得参加舞会，受人挑选容易使自己受伤。幸运障碍就像一块巨大的牌子，上面写着：“让我一个人待着，找别人去跳舞吧。”

• 幸运日记的练习

这些是供你思考的问题，他们会帮助你更好地了解自己，

CREATE
YOUR OWN
LUCK



了解自己关于幸运的做法。

贯穿全书，将有几十个幸运日记的练习来帮助你了解自身，创造幸运，你可以用一本空白的笔记本作为你的“幸运日记”。当你有兴趣的时候，请完成书中的这些练习，你可以挑出一些最能触发你思考的练习，或是在阅读的过程中完成每一个练习，这完全由你决定，因为要创造幸运就必须对自己诚实。

如果你期待着每时每刻都要为积累幸运而努力，那结果只会是失望。实际上，有着这样的期待本身就是一种幸运障碍！

你将会有数以万计甚至更多的机会，在幸运积累器、幸运杀手和幸运障碍之间做出选择。我希望，通过仔细地学习本书，你会建立起积累幸运的习惯。当你犯错误的时候，这些习惯会起到监督的作用，帮助你注意到问题所在，并使你采取必要的步骤，尽快回到积累幸运的正确轨道上来。

感谢上帝，生活并不是买彩票，不是简单的赢或输。即使你在生活中遭遇了挫败，那也不是最终的结局。即使今天过得很糟糕，被幸运杀手和幸运障碍完全控制，但是，明天仍值得你期待，因为你仍然可以做出不同的选择。



序言：/1

关于幸运的做法 /1

第一章 开启你的心灵 /1

幸运积累器：建立开放的心灵 /1

幸运积累器：相信不可能的事 /4

幸运积累器：期待好运 /10

幸运积累器：幸运来临时，不要不敢相信 /13

幸运障碍：狭隘的思维和悲观的态度 /16

幸运日记：我的狭隘思维和悲观情绪是从哪里来的？ /17

幸运障碍和幸运杀手：期待失望 /19

幸运日记：我有多么期盼着失望呢？ /20

幸运杀手：因为便利而坚持关于幸运的负面看法 /22

幸运积累器：改变关于不幸运的自我保护意识 /24

幸运日记：改变自我开导的方式 /26

幸运积累器：建立一种“我什么也不会失去”的心态 /27



幸运日记：为什么不试试？我会失去什么吗？ /30

幸运积累器：喜爱惊奇 /31

第二章 追求你的梦想,做好准备为之努力 /37

幸运障碍：要求花生 /38

幸运积累器：真实地了解你所要的东西 /40

幸运日记：什么能给我带来快乐？

什么已经给我带来了快乐？ /45

幸运杀手：认为自己不配或害怕自己的愿望真正实现 /46

幸运积累器：抛弃自我破坏，勇于创造幸运 /52

幸运日记：我有哪些自我毁灭的行为？ /53

幸运积累器：吸取教训 /54

幸运日记：以前的“不想要”怎样使我明白了

未来的“想要” /55

幸运障碍：过分关注于你憎恶的东西 /55

幸运杀手：自我宣示并非百试不爽 /57

幸运积累器：自我宣示需立足于现实 /59

幸运积累器：不耕耘者无收获 /60

幸运日记：在我的心中什么是极其重要，

值得我为之做出牺牲的呢？ /63



幸运积累器：哪怕你不喜欢，也试着做一做 /65

幸运日记：即使我不喜欢，但仍会去做的事情是什么？

因为懒惰，而没有做的事情有哪些？ /66

幸运积累器：建立良好的行为习惯以增加幸运 /67

幸运积累器：享受你所拥有的 /69

幸运积累器：把你的嗜好变为喜好 /70

第三章 注意自己的直觉，和那些富有意义的巧合 /72

幸运积累器：多留意你的直觉 /73

幸运障碍：太多噪音 /74

幸运积累器：静一静，缓一缓 /75

幸运障碍：过多地寻求建议 /76

幸运日记：衡量自己寻求建议的徒劳努力 /77

幸运积累器：当你知道该怎么做时，

克制自己不去寻求建议 /78

幸运积累器：遇到困境，允许别人支持你 /80

幸运积累器：学习直觉的表达方式 /83

幸运日记：我的直觉会怎样向我表达？

我应该怎样阻止它？ /85



好运靠自己

[创造好运气的8种方法]

- 幸运积累器：向直觉提问 /86
- 幸运积累器：向宇宙请求肯定 /87
- 幸运杀手：忽视直觉发出的早期警报 /89
- 幸运积累器：区分直觉与担心 /93
- 幸运日记：忽视直觉造成的负面后果 /98
- 幸运积累器：注意那些有意义的巧合 /99
- 幸运障碍：无视对你一成不变的规则所提出的挑战 /102
- 幸运日记：十个对我最有意义的巧合 /105

第四章 以豁达的态度对待生活的考验 /107

幸运积累器（同时也是潜在的幸运障碍）：

记住 AFGO 和荷兰 /108

幸运积累器：保持清醒的头脑 /110

幸运日记：将困难转化为顺境，我做得怎样？ /115

幸运积累器：不要为幸运做出假设 /116

幸运日记：我希望我的故事有一个怎样的结局？ /119

幸运积累器：坚持你的信仰 /120

幸运杀手：请先告诉我该怎么做！ /126

幸运障碍：嫉妒 /127

幸运积累器：把拒绝转化为决心 /129

CREATE
YOUR OWN
LUCK



- 幸运障碍：PFD（为厄运做准备）/134
- 幸运积累器：PFR（为问题的解决做准备）/136
- 幸运日记：让担心忧愁为己所用 /137
- 幸运积累器：尽量减少处于危机中的时间 /139
- 幸运积累器：采取感恩的心态 /140
- 幸运日记：这一次的厄运中，有什么值得我感恩的吗？ /140

第五章 让自己和别人放轻松 /143

- 幸运障碍和幸运杀手：过于自责 /143
- 幸运积累器：像与孩子对话那样与自己交流 /144
- 幸运积累器：记住，事情也许会变得更糟 /148
- 幸运日记：我能采取一些什么行动，
才不会使情况变得更糟呢？ /149
- 幸运杀手：不能原谅 /150
- 幸运积累器：宽容他人，让愤怒走开 /152
- 幸运日记：我需要宽恕谁呢？ /157
- 幸运积累器：将后悔变为决心 /158
- 幸运日记：我犯下的错误如何变成了好事？ /161
- 幸运杀手：寻求认可，不敢拒绝 /162
- 幸运积累器：对幸运说是！ /164



幸运日记：向自己的灵魂说“是” /169

第六章 拥有恰当的耐心 /171

幸运积累器：尊重上天安排的准确时机 /173

幸运日记：发现自己生活中的完美时机 /175

幸运杀手：过早放弃 /176

幸运积累器：决定何时应该具备耐心和坚持 /177

幸运积累器：让你的直觉告诉你采取行动的时机 /181

幸运日记：当我需要休息时，我是否还在奔跑？ /184

幸运日记：当我需要努力时，我是否在休息？ /185

幸运杀手：极力夸大事情的严重性 /185

幸运积累器：相信会有一个更好的安排 /188

幸运日记：为什么我的现实生活比我曾经计划的要更好？ /190

幸运日记：耐心带给我的好处 /191

幸运杀手：该放弃的时候死不放手 /192

幸运日记：是该放弃的时候了吗？ /195

幸运积累器：时间宝贵，要有紧迫感 /198

幸运日记：如果我会六个月内死去，我会做哪些不同寻常的事呢？ /199



第七章 同等地付出与获得 /201

幸运杀手：低估给予的力量 /201

幸运积累器：按照飞去来器的原则生活 /203

幸运障碍：用短浅的眼光看待幸运 /205

幸运日记：先帮助别人，让幸运慢慢降临 /207

幸运杀手：痴迷于获取，而忘记了付出 /209

幸运积累器：为获取而付出 /211

幸运障碍：被为了获取而付出的想法所操纵 /214

幸运积累器：在日常生活中，从小处开始奉献 /216

幸运日记：了解自己的奉献行为 /221

幸运障碍：付出太多 /222

幸运日记：怎样给予我自己？ /224

幸运积累器：坦然接受 /225

幸运日记：哪些事是我无法接受的？ /227

幸运日记：我应该怎样做，才能更加开放地接受？ /228

第八章 注重乐观的方面 /229

幸运积累器：怀抱乐观的期望 /230

幸运积累器：寻找积极的方面 /232



好运靠自己

[创造好运气的8种方法]

幸运杀手：永远是受害者 /233

幸运障碍：看到积极的方面——仅仅在事后 /234

幸运积累器：迅速地发现积极的方面 /236

幸运积累器：训练自己寻找积极的方面 /239

幸运日记：选择积极，摒弃消极 /240

幸运积累器：一旦产生了消极的想法，应尽快驱除 /243

幸运积累器：小心说“但是” /245

幸运杀手：不为自己的福气感恩 /249

幸运积累器：把每一天中值得感恩的事记录下来 /251

幸运日记：辨认花刺与玫瑰 /253

幸运杀手：让有害的人夺走你的勇气 /253

幸运日记：谁是我生活中有害的人？ /254

幸运积累器：与积极的人相处，并成为他们中的一员！ /255

CREATE
YOUR OWN
LUCK