THE
LUCK
FACTOR

美国第一本运气自救手册

幸运指数

改变你的运气——改变你的生活

Change your luck-and
change your life

为什么幸运的人不是你?
本书为你揭示获得幸运的四大原则

理查德·怀斯曼
Dr Richard Wiseman

中国青年出版社

THE
LUCK
FACTOR

幸运指数

改变你的运气——改变你的生活

Change your luck-and change your life

理查德·怀斯曼
Dr Richard Wiseman

中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸运指数/(美)怀斯曼著;符泉生,何金娥译.
北京:中国青年出版社,2004
ISBN 7-5006-5422-7/B·82
Ⅰ.幸… Ⅱ.①怀…②符…③何… 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(2004)第000254号

The Luck Factor
Chinese translation Copyright © 2003 by
CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE
Copyright © Richard Wiseman 2003
Copyright licensed by Andrew Nurnberg
Associates International Limited.

幸运指数

作　　者:〔美〕理查德·怀斯曼
译　　者:符泉生　何金娥
责任编辑:刘　炜
文字编辑:张媛媛
美术编辑:张淑芳
责任监制:于　今
出　　版:中国青年出版社
发　　行:中国青年出版社北京中青文书刊发行中心　(010)65516875
制　　作:中青文制作中心
印　　刷:中国铁道出版社印刷厂
版　　次:2004年1月第1版
印　　次:2004年1月第1次印刷
开　　本:880×1230　1/32
字　　数:160千字
印　　张:7.5
京权图字:01-2003-6813
书　　号:ISBN 7-5006-5422-7/B·82
定　　价:19.90元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。
举报电话:
北京市版权局版权执法处
(010)84251190
中国青年出版社
(010)65516875
(010)65516873

中青版图书,版权所有,盗版必究

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，人们会长生不死。

——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

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目 contents 录

引言 7
新手的好运 9
你的运气日志 13

第一部分:初步研究

第一章 运气的力量 17
第二章 幸运的生活与不幸的生活 27

第二部分:四个幸运原则

第三章 原则之一:充分利用一切偶然的机遇 47
第四章 原则之二:相信自己的幸运直觉 81
第五章 原则之三:期望好运 111
第六章 原则之四:变厄运为好运 153

第三部分:创建更好的生活

第七章 幸运学校 195
第八章 学会使自己成为幸运儿 201
第九章 毕业日 209

引言

Introduction

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其好运所带来的乐趣。本书首次记述了有关为什么幸运的人能过上这种快乐生活的科学研究，讲解了其他人怎样才能增强自身的好运道。

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试验。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间运用四个基本原则创造了他们生命中的好运。了解这些原则就能了解运气本身。更重要的是，这些原则可以用来提高你在生活中所体验到的好运的数量。

简言之，本书论述了一条最深奥的人生真谛——经过科学验证的了解、控制和提高运气之道。

新手的好运

我一生着迷于不同凡响的事物。小时候，我迷上了魔术和幻觉。到了10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”。20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。

我很快便发现，要做一个成功的魔术师，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原则越来越感兴趣。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，我们对各种各样的心理现象进行了科学研究。也许是因为我当过魔术师，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其发现不忠行为的能力。我的这些研究成果都刊登在各种科学杂志上,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,但万万没有料到这一次的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10英镑的纸币,把它装进20个一模一样的信封当中的某一个,再把所有信封混到一起。我将请这个人从中挑出一个信封,然后把另外19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却无动于衷。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运气好。

她对自身运气的信心引起我的兴趣,我问观众当中还有

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

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，那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，结果脑袋撞上桌子，差点晕过去。

演讲结束后，我仔细回想了这件事。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。我以为，这项研究也许会需要找几十个人进行一番试验。事实上，这项工作耗费了8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——短短几秒钟的好运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四大原则的。在详细阐述了所有这些原则之后，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。

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A5尺寸（8英寸×6英寸）的活页本，必须带分格线，并且不得少于40页纸。你的答题情况将揭示各个运气原则对你的适用程度，因而有助于确定你增强好运的最佳途径。

练习1：运气概况

第一个问卷非常简单。在“运气日志”第一页的上方，请你写上标题“运气概况”。现在，从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，那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有时会跟陌生人聊天。	
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，比如沉思或者呆在一个安静的地方。	
6. 我几乎总是认为自己肯定会遇到好事情。	
7. 即便成功的希望不大，我也会努力去得到自己在生活中希望得到的东西。	
8. 我认为自己遇到的大多数人会非常和善友好、乐于助人。	
9. 不管发生什么事，我通常都会从正面看待。	
10. 我相信，即便是不好的事情，从长远来看也会对我有好处。	
11. 我一般不会沉湎于过去的不愉快经历。	
12. 我会从过去的失误中吸取经验教训。	

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“运气概况”——关于你在生活中如何运用运气、更重要的是如何增加好运的评述。

第一部分

初步研究

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com