



365 Ways to
Attract Good Luck

让幸福来敲门

[新西兰]理查德·韦伯斯特 著 苏娜 译

365
种好运法

每年每天，好运不断
教你积极乐观的人生态度
让你的人生充满正能量

当爱情、事业及人生中的诸多不顺让你茫然无措时
这本书或许能给你启示

中国友谊出版公司

雙



让幸福来敲门

[新西兰]理查德·韦伯斯特 著
苏娜译

图书在版编目 (C I P) 数据

让幸福来敲门 / (新西兰) 理查德·韦伯斯特著 ;
苏娜译. — 北京 : 中国友谊出版公司, 2019.2 (2019.3重印)

书名原文: 365 Ways to Attract Good Luck

ISBN 978-7-5057-4085-3

I. ①让… II. ①理… ②苏… III. ①幸福—通俗读
物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第153373号

著作权合同登记号 图字: 01-2018-2678

Translated from 365 Ways to Attract Good Luck: Simple Steps to
Take Control of Chance and Improve Your Future

Copyright ©2014 by Richard Webster

Published by Llewellyn Worldwide, Woodbury, MN 55125, USA

www.llewellyn.com

All rights reserved.

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC

书名 让幸福来敲门
作者 [新西兰] 理查德·韦伯斯特
译者 苏娜
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 北京通州皇家印刷厂
规格 787×1092毫米 32开
8印张 135千字
版次 2019年2月第1版
印次 2019年3月第2次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-4085-3
定价 48.00元
地址 北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编 100028
电话 (010) 64678009
版权所有, 翻版必究
如发现印装质量问题, 可联系调换
电话 (010) 59799930-601

前言

你幸福吗？你有好运气吗？好运可以创造吗？

运气是指能给个人生活带来好运或坏运的各种偶然因素之和。如果可以这么定义运气的话，那么运气就是不可测的。英国小说家 E.M. 福斯特（1879—1970）曾说过：“世上好运很多，但好运也是一种运气。”

几百年来，很多人都试图解释到底什么是运气。有人则声称根本就没有运气这一说法，好运或坏运纯属偶然。马克斯·贡特尔写道：“运气是对人类理智赤裸裸的侮辱。人不能计划运气，培养运气，也没有人能传授运气，能做的只有祈祷运气而已。”

我不敢苟同上述说法，因为我们可以影响运气，就算是你感觉到你的生活受到随机因素的摆布。虽然运气不会直接支配我们的生活，但却影响我们的所作所为。所以，古往今来人们一直用仪式、幸运符、正向思维等方法提升自己的运气，创造幸福生活。

运气是决定我们的生活是好还是坏的神奇力量。温斯

顿·丘吉尔（1874—1965）被称为“幸运的魔鬼”，因为大多数情况下事情都是朝着有利于丘吉利的方向发展。近年来，科学家开始研究有没有可以提升人们运气的方法。科隆大学的林桑·达米斯奇对迈克尔·乔丹等职业运动员的有些做法很感兴趣，他设计测试来验证这些做法能否给他们带来更大的运气。在一次实验活动中，她要求志愿者在进行测试时随身携带一个幸运符。后来幸运符被拿去拍照，一半的志愿者在测试前拿回了幸运符。带着幸运符的志愿者的测试成绩更好，因为他们更自信。达米斯奇教授发现，甚至好运祝福也能提高其测试成绩，因为这能增加一个人的自信。

幸运符法能提升运气，是因为它能增加一个人的自信，以及对紧张情境的控制感。特拉维夫大学的乔拉·科伊南发现，人们在被问及类似“你发生过严重车祸吗？”这样容易引发紧张的问题时，敲木头的频率更高。

命运的随机性，使好运和坏运都可能产生。彩票中奖即是一例。赢一大笔钱是几百万分之一的概率，这就是运气了。当然，这未必就是好运，统计数据显示，三分之二的彩票中奖者在不到五年的时间内就把赢的钱花光或输光了。

人们通常倾向于将他人取得的巨大成功归于运气，而忽视了成功背后的天分、付出、坚持以及其他因素，这些因素

可能都比单纯的运气更重要。一夜成名通常是十年寒窗的结果，只是一夜成名看起来更像是好运带来的。

当然，尽管影响运气的方法很多，但有些事是无法改变的。比如说，你就无法改变你的祖先和出生地。在某些国家，如果生的是男孩，父母会觉得更幸运，因为男孩长大后能帮忙养家，而女孩长大后就要嫁人。只考虑这个因素的话，生在父母疼爱家庭的人要比生在父母彼此憎恨家庭的人幸运；生在富贵之家要比生在贫困之家幸运。

但是，相反的情形也有可能存在。生在富贵之家的孩子，父母给买昂贵的玩具却吝啬他们的爱，反而不如生在虽贫穷但父疼母爱家庭的孩子幸福。

有好运就会有坏运。地震、海啸和龙卷风等所谓的天灾会产生巨大的破坏，瞬间摧毁人们的生活。我的一个朋友刚退休没多久就被诊断得了癌症，几个月后辞世。他一直都希望开启当一名艺术家的事业新旅程。这很明显是坏运的一个例证。

很多年前，我遇到一个人，他告诉我他从来就没有幸运过。他觉得生活和他作对，就算有所行动也是枉然，因为命运跟他过不去。这些年来我经常想到他，因为我觉得是他自

己的想法为他带来了坏运气。我一直很感激他。如果没有遇到过这个人，我可能不会对运气这个话题感兴趣，也就不会写作这本书，也可以说遇到他是我的幸运。

毫不奇怪，关于运气的谚语有很多，下面仅举数例。

见到一根针把它捡起来，好运一整天。

少提坏运气，勿吹好运气。

好运多多益善。

好运偏爱勇者。

好运靠尝试。

懒汉盼好运。

天生好运赛过富贵。

好运别用过度。

客人会带来好运。

不要只相信好运。

好运不是馈赠，只是出借而已。

早起的人交好运。

踩了狗屎运。

胆小鬼无好运。

勤奋乃好运之母。

好运偶尔光顾一下傻瓜，但从不久留。

不是用聪明才智赢得好运，而是有拥有聪明才智的好运气。

赌场得意，情场失意。

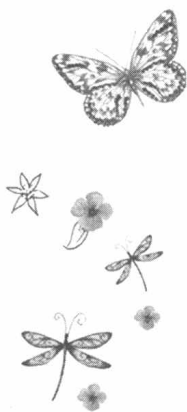
最后一条很有意思，这是说你在生活的某一方面幸运，在其他方面通常就不走运了。

不管你现在对运气的看法是什么，我都建议抛开它，去尝试新做法。尝试书中建议的做法，并观察你即将收获的好运。我不赞同运气完全是随机不可测的观点，我认为可以通过生活方式来创造我们自己的好运，这也是我写此书的首要目的，同时告诉读者如何提升自己的运气。你无法控制发生在自己身上的事情，但可以控制自己的反应。如果你想变得像“幸运的魔鬼”丘吉尔那样幸运，这完全取决于你。本书可以帮你创造自己的好运，让幸福来敲门。只要行动起来，一切都不晚。

本书分为四部分。第一部分探讨通过改变人生态度提升人生运气的方法。大部分的方法都是让你做出简单的调整，从而帮你找到新机遇，这就是你的运气。第二部分探讨提升运气的传统做法，比如幸运符和宝石。不论你如何看待这些

传统做法，尝试一两种将会给你带来乐趣。第三部分探讨如何提升在爱情、婚姻和家庭这些重要领域的运气。因为运气总是讲究时机，所以此部分也探讨关于季节、天、月和年方面的运气。第四部分讲的是关于运气方面的一些传统，这包括幸运动物、食物和饮料，以及民俗。本书也会讲到亚洲人眼中的运气，因为亚洲人几千年来想方设法地求好运。

阅读本书的方法很多。你可以从头读到尾；当然也可以先读你最感兴趣的部分，再读其他部分；或者随机选取一条，看看你会有什么收获；或者把它当成参考书，没事的时候翻翻。本书有 365 个条目，每天读一条，全年不重复。不论你怎么阅读本书，我希望你在读完之前，就能找到一些开运的方法，让幸福来敲门！



目录

前言 / 01

第一部分 积极行动

第 1 章 神奇的生物学 / 003

第 2 章 如何掌控运气 / 009

第二部分 幸运工具

第 3 章 吉利话 / 061

第 4 章 幸运水晶和宝石 / 068

第 5 章 幸运符 / 082

第三部分 幸运分类

第 6 章 爱情和家庭 / 117

第 7 章 家里的运气 / 132

第 8 章 天、月、季节和年 / 145

第四部分 从文化和历史看运气

第 9 章 幸运动物 / 159


第 10 章 饮食 / 171

第 11 章 远东地区的好运 / 178

第 12 章 民间传说与好运 / 200

第 13 章 总结 / 238

译后记 / 241



第一部分
积极行动

我刚入职场后没多久就发现，公司里最成功的人和其他人不一样。他们善于自我激励，目标明确，积极进取，充满热情，并且勤奋努力。他们和大家相处融洽，坦率，友好，善于激励别人。和这些人一比，其他人看上去则半死不活的。他们为了保住职位也会认真工作，但不会全力以赴；他们有时也会热情洋溢，积极进取，但这样的劲头不会持续很久。

有一次，在公司宴会上，我鼓起勇气问一位销售经理威尔信先生，他是怎么做到一直热情高涨的。他很开心地告诉我：“每天早上我看着浴室的镜子，对自己说：‘我热情有活力！’”他用手形象地比画着，“我连做三次，每一次都比上次更大声，更热情。这样就能一整天都精力充沛，我也因此变得很幸运。”

这些年来我经常想起威尔信先生，也一直兴致勃勃地跟踪着他的职业发展情况。他在几个国家工作过，职位越来越高，最后成为一家大型跨国公司的总裁。我也拿自己做过实验，发现他的自我激励方法很有效。我也很想知道他还有意或无意地用过其他什么方法。威尔信先生采取行动，并收获了幸运。这部分介绍了59种创造好运的方法。这些方法在我身上管用，我相信在你们身上也管用。

第 1 章 神奇的生物学

苏格兰哲学家悉尼·班克斯（1931—2009）曾说过，伤心或开心往往只是一念之间。我们都有能力控制自己的情绪，但是很少有人有意识地将其往开心的方向引导。或许可以这样理解班克斯的话，感觉幸运或不幸也可能只是一念之间。觉着自己幸运的人在生活中比总是觉得自己不幸运的人更幸运。这是因为我们一心所念什么，就会得到什么。科学家发现我们的大脑一生都处在发展变化之中。通过改变我们的想法，我们几乎能实现自己全部的愿望。

不久前，我和我 11 岁的孙子一起观看足球比赛。他热爱足球，我知道他希望长大后成为一名足球运动员。我一直认为出色的运动员是因为其天赋过人，我们一般人根本模仿不来他们独特的技能，不久前我才改变这个看法。因为，如果我在学校时就踢足球，热爱足球，抓住一切可以提高球技的机会坚持练习，致力于成为职业足球运动员，没人敢说结果会怎样。很多人把自己的失败归咎于基因，就是这样的想

法让我们一直在看台看球，而不是去球场踢球。

当然还有其他的影响因素。愿望和动机对一个想成功的人来说至关重要。我认识一个极有天赋的游泳运动员，多年坚持每天早起训练，放学后当他的同学都在玩时，他会接着去游泳池训练。当他突然放弃游泳时，我感到很诧异。

“我意识到代价太高，”他对我说，“我想成为一名游泳冠军，但是愿望不是那么强烈。”原来他是在追逐他父亲的梦想。如果是在追逐自己的梦想，我相信他不会放弃，因为这样他会有足够强的动机。当然啦，如果他没有放弃，并且成功了，大家就会说他非常幸运，而不会想到他为训练为成功所投入的时间。

如果你付出了，在你选择的运动项目上你会很幸运。你一直练习，训练，你的身体会发生变化，参与那项运动所需的肌肉会锻炼得更加强健。

不仅身体会变化，大脑也会发生变化来反映我们所关注的事情。你的智商无法限制你。你可以随时测量你的情商，但却无法测量你的潜力，因为潜力是无限的。神经的可塑性已证明，在人的一生中大脑一直在发展变化。你上学时的成绩单和现在的你已没有关系了。如果你认为你不能做什么事情，是因为你不够聪明，这么说也对——因为你一直在

抑制你真正的潜能。你可以将失败归咎于天赋不佳，或教育不够。但事实是你足够聪明，可以做任何你想做的事情，前提是你非常想做这件事。如果设定了有意义的目标，自我激励，努力付出，你会成功的。有意思的是，人们往往忽视或忘记你为实现目标所付出的汗水，只会简单地认为你很幸运。我记得 20 世纪 60 年代在电视上看到的英格伯特·洪普丁克，那时他刚声名鹊起，不喜欢被贴上“一夜成名”的标签，因为在出名前他付出了多年的辛勤耕耘。

斯坦福教育心理学院的心理学家刘易斯·特曼教授（1877—1956）开发了智商测试，并将其标准化。20 世纪 20 年代，他开始了一项长达 35 年的跟踪高智商儿童的研究。他认为基因优异的儿童以后会非常成功。他的 1500 名研究对象在成年后都既富有又成功。但是，这些人中没有一人获得诺贝尔奖，也没有人成为世界顶级的音乐家。饶有意味的是，有两名最初被特曼教授筛选下来的人获得了诺贝尔奖，还有艾萨克·斯特恩和耶胡迪·梅纽因两人，当初也没能入选特曼教授的研究小组，长大后却成为国际知名的小提琴演奏家。

日本科学家定藤规弘于 1993 年发现，当盲人阅读盲文时，他们大脑的视觉皮层在 PET 扫描下会发亮。这说明失明已改变

了大脑的视觉皮层。实际上，这个变化非常重要，因为它使得盲人能够阅读盲文。这是大脑具有可塑性的一个例子。

1999年，英国的神经学家埃莉诺·马圭尔博士对伦敦的出租车司机进行了核磁共振扫描，发现他们的后海马体比不开出租车的要大，大脑的后海马体和导航相关。要成为伦敦的出租车司机，你要记住伦敦市中心的两万五千条街道，还要知道每条街道上的景点。这些信息就是知识。一般人要花两到四年的时间，经过12次考试才能取得出租车驾照。这就是记忆能力。定藤规弘发现每位出租车司机的后海马体的大小和他们的驾龄相关。这个发现说明大脑在随着信息的摄入而发展变化。

即使仅仅想象你在做什么也会影响大脑的运动皮质。哈佛医学院神经学教授阿尔瓦罗·帕斯奎尔-利昂博士，让一组志愿者想象他们在钢琴上练习一首简单的曲子，每天这样做，连续做五天。有意思的是，他们大脑中控制手指运动的运动皮质变大了，这和钢琴上练习这个曲子的人的大脑发生的变化一模一样。这个实验说明想法也可以改变大脑的实际结构。

所以你怎么看待运气也会反映在你的大脑结构上。如果对什么都不满意，你可以改变你的思维方式，这样可以有效地重塑大脑。如果认为自己不够幸运，你可以彻底改变这种