

· 畅销书 ·
简体中文版
幸运上市



刘轩·著

立即启动科学开运法

助 · 你 · 好 · 运

幸 运 原 来 触 手 可 及

GET LUCKY!



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



刘轩·作品

助·你·好·运

幸 运 原 来 触 手 可 及

GET LUCKY !



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

助你好运：幸运原来触手可及 / 刘轩著. — 北京：北京联合出版公司，2016.6

ISBN 978-7-5502-7279-8

I. ①助… II. ①刘… 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(2016)第049941号

《助你好运》，经作者授权在中国大陆地区独家出版发行。

助你好运：幸运原来触手可及

作 者：刘 轩

出版统筹：新华先锋

责任编辑：杨 青 徐秀琴

策划编辑：刘 钊

封面设计：郑金将

版式设计：王 玥

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)

北京雁林吉兆印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数100千字 620毫米×889毫米 1/16 15印张

2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7279-8

定价：29.80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，请与本社图书销售中心联系调换

电话：010-88876681 010-88876682

推荐序

“幸运”来自从外而内的自我整顿

——作家 谢哲青

古老的典籍中，往往隐藏着安身立命、经世致用的实用智慧。

《旧约·约拿书》中，记载着一个渴慕荣光与伟大的人，他的名字叫约拿。日日夜夜向上苍祈祷，终于神回应约拿的呼喊，神赋予约拿一件神圣的任务，差遣他去赦免尼尼微城。不过就在这关键时刻，约拿退缩了，想方设法地逃避责任，在《约拿书》中，神使用各种方法激励、恐吓、惩罚约拿，甚至还派了一条大鱼吞下他，驱策约拿悔改。在百转千回之后，约拿接受了他的使命，完成上天所交付的任务。

别以为这只是古老的传说故事，实际上，“约拿”代表的就是人群中每个向往成功，却也害怕成功的“你”。“约拿情结”，它阻碍我们自我实现，让我们逃离责任，拒绝承担伟大与责任，于是，我们

用小确幸自我催眠，回避生命中种种惊奇的可能。

在此，刘轩展现我们相对陌生的心理学专业，通过理性、感性与神性的笔触，引领读者穿越迷惑与谬误的密林，教我们成就自己的伟大。

最后我们会发现，“幸运”来自从外而内的自我整顿。

命运本来就不公平。若命运公平，我也不需要写这本书。

有时，运气来得莫名其妙。话说 Facebook 刚成立时，曾邀请一位年轻画家崔大卫（David Choe）为新办公室的墙壁作画。一向我行我素的崔大卫毫不手软，把墙上涂满了限制级画面，但这群刚创业的大学生却看得挺爽。

马克·扎克伯格（Mark Zuckerberg）当时问他：“你不拿钱的话，我们分你一些股份如何？”崔大卫回答：“无所谓啊，反正你们也都在乱搞！”七年后，Facebook 的股票上市，崔大卫的身价一夜之间变成了两亿美金。

有时，运气是塞翁失马。话说梅尔·吉布森（Mel Gibson）年轻时找不到演戏机会，哪怕只是临时演员的角色，只要有试镜，他都会去报名。某次试镜的前一晚，他在酒吧里打架，下巴跟鼻子都被人打断，整张脸肿得像个猪头。

隔天，他开车载朋友去试镜现场，本来没打算要参加，结果导演一看到他就说：“哇！你像是从末日世界滚出来的！”岂知，试镜的电影就是一个讲末日世界的故事，而梅尔·吉布森（Mel Gibson）的猪头样，反而让他获得了二次试镜的机会。当他痊愈后，导演几乎认不出他，但对他的粗犷个性和演技却印象深刻，于是让他演主角。这部电影就是“冲锋飞车队（Mad Max）”。

它创下了票房纪录，叫好又叫座，让梅尔·吉布森摇身变成好莱坞当红炸子鸡。

以上的故事实在令人感叹：好一个狗屎运啊！

其实，这种狗屎运天天都在发生。我讲的不是中乐透那种纯概率

的运气，而是一种“高度杠杆的幸运机会”，英文叫 Lucky Breaks。当这种机会出现时，一个小动作就能换来不成比例的后果。有些人因为一个眼神，而结识了一辈子的伴侣，或因为一句话，而得到了贵人的赏识。也许是一个突发奇想的灵感，造就蓬勃事业的发展。这种幸运机会随时都可能出现在你我身边，只怕看不到而已！

这本书探讨的主题就是：要如何营造我们自己和身边的环境，导致生活中出现更多 Lucky Breaks？

会写这本书，是因为我研究心理学，也觉得心理学给人的帮助非常重要。社会上有一个问题，认为心理学的目的是治病，但其实它真正的宗旨是，让人理解自己、采取行动，让自己的思想更健康，进而获得更充实快乐的人生。如果你有毛病，心理学能帮助你改善自己。如果你已经很好，那心理学能教你一些方法，让生活变得更好。

自从研究所毕业，我的工作涉及了出版、音乐、教育、广告、媒体、品牌、活动规划和演出等不同的领域。我很幸运有了这么多元的经验，并从小在东西方文化环境下成长，能流利操纵两种语言，让我面对一件事情能同时采用几种不同的观察角度、价值观和思考模式。也就是从这些综合领域中，我察觉到了一些社会现象，在职场和教育方面有了一些心得，再以科学模式去研究佐证，结论就是你握在手上的这本书。

这里要自白一下：在励志书的领域，我父亲是华语世界最畅销的作家之一，所以我压根儿就没想过当作家，更不想写励志书。何必跟老爸抢位子，还要受到读者们的比较？但如今过了不惑之年，我逐渐发觉，或许在耳濡目染之中，我继承了一些父亲的教育特质。再加上文化和信息时代的影响，使我得到一些更新的概念。不知道这是否算

“天命”，但我相信我要分享的东西有它的价值，而如今若不善用机会，就未免太可惜了！

我不认为《助你好运：幸运原来触手可及》是一本励志书，而是工具书。它的目的不是鼓舞人心，而是用有科学根据的观念，来解析如何建立更幸运的思考方式。当然，如果这些文字也能够带给你精神上的鼓励，我也会很开心。

最后要说：近年来社会上有许多负面能量，导致一种无助感。我希望借此扳回一城。人生本就不公平，但你可以抱怨，也可以卷起袖子来做一些实际的改变。当命理师说“知命而改运”，这个“命”可以说是自己的性格。我则相信，理解了“运”的特质，也可以帮人创造更多好运的机会，进而改善我们的世界。

诚心希望这本书为你带来实质性的帮助，让你能够为自己打造更幸福、美满的人生。

Now, let ' s get lucky !

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to the author, written in a cursive and somewhat abstract manner.

在 21 世纪初，心理学家韦斯曼博士 (Dr. Richard Wiseman) 与英国电视台 BBC 合作，在英国找到了数百位自认为很幸运以及自认为很不幸运的人，邀请他们到实验室，做了一系列的实验，发现幸运的人有四个心理特征优于一般人：

1. 他们能够察觉并善用随时发生的巧遇机会；
2. 他们有很强的直觉，并时常靠直觉做事情；
3. 他们相信自己的运气和生活会变得更好；
4. 即使遇到挫折，他们有“塞翁失马”的心态，往往能够把不顺的过程转为正面的结果。

韦斯曼博士后来把研究结论写成一本很易读的心理学书，名叫“幸运的配方” (*The Luck Factor: The Scientific Study of the Lucky Mind*, Random House, 2003)。这本书也曾经被翻译成中文，在台湾出版。因为这些结论都有实验结果和统计数据佐证，我的研究就从这里开始，也在此对韦斯曼博士致敬，感谢他做了这些很有意义的开端研究。

细读了《幸运的配方》后，我还是有许多疑问。韦斯曼博士的结论都很合理，但也略显笼统。或许幸运的人比较可能会有这四个特征，但有了这些特征，未必会是一个幸运的人。我就认识许多特例：有些人很懂得把握机会，整天忙东忙西，但最后瞎忙一场，没什么成就。有些人时常凭自己的直觉做判断，偏偏直觉总是错的！有些人很乐观，什么事都能往好处想，却无法改变自己，处境也无法好转。他们的“塞

翁失马”，比较像是“阿Q精神”。

所以我就想：在幸运的心态中，是否能找到更准确的坐标？或以结果来反推，是否能找到一些生活方式或思维比较能够造成幸运的后果呢？

首先，我们要定义“幸运”是什么。

我参考韦斯曼博士的研究中所使用的幸运定义，做了一点调整：

幸运的人，生命中看似巧遇和巧合的事情，往往都对他们有利。他们似乎比别人更容易得到好处，有更多的机会，时常能够得到贵人相助，碰到问题往往都能逢凶化吉。他们也经常“无心插柳柳成荫”，做一点付出，就能换来大收获。也因此，他们觉得自己很幸运。

在我的定义中，没有“抽签摸彩都会中奖”“从灾难中奇迹般获救”“特别有偏财运”之类的描述。虽然这的确算是很幸运，但这种运气大致靠“概率”，而我想把研究专注于“心态”，尤其是能够改变自己有助于幸运后果的心态。

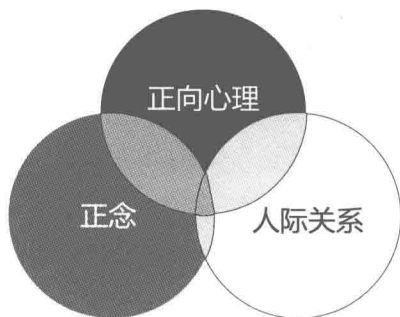
“幸运感”跟“幸福感”一样，属于个人主观感受。有些人活在人间炼狱还觉得很幸运，但一般人绝不会称他们为幸运儿。有些人家财万贯，但一天到晚觉得自己很倒霉，这也不能说是很幸运的人生啊！所以，“幸运”的定义不能完全是主观的，但也不能忽略当事人对自己的评估。以上面的幸运定义为目标，我便着手往三个方向研究：

1. “塞翁失马”“相信运气会更好”这些特征，都属于“乐观心态”，而乐观心态则属于近年来心理学最热门的研究领域——正向心

理学 (Positive Psychology)。正向心理有许多因素, 包括乐观程度、转念的能力、是否能让自已放松、对人生的方向感等。我想要找到哪个正向心理的特质与幸运感有最大的关联, 不仅仅是主观感觉, 而是实际能促成自我改变的心态。

2. 能够时常发现幸运机会, 或能够有好的直觉, 需要对环境有敏锐的察觉力。有关这种能力的研究, 在心理学属于“正念”(mindfulness)的领域。正念训练现在很红, 尤其“静坐”(meditation)已经跨出了宗教, 被证实对脑细胞确实有益。但静坐是否就能让人更幸运呢? 静下心之后, 是否有办法让我们更容易注意到 Lucky Breaks 呢? 这是我在这个部分想找到的答案。

3. 第三个部分, 就是“人际关系”。这在中国社会特别被重视。因为机会来自于人, 个人的幸运也绝对与身边的人有因果关系, 所以我想知道的是: 哪些经营人际关系的方法或原则, 是每个人无论在什么文化、社交圈、经济环境都能够运用, 来为自己创造更幸运的结果呢? 而且, 在网络时代, 我们明显看到许多幸运的案例, 无论是得名或是得利, 是在过去的社会不可能发生的奇迹。我认为任何一个幸运概论, 也必然要把网络世界的特性纳入考虑。



这就是我们在《助你好运：幸运原来触手可及》这本书中要探索的“幸运地图”。这本书也以这三个主题，分为三部曲：

第一部叫“**导正**”。除了分析正向心理与幸运的关联之外，我将分享一些简单的技巧，让你的思想变得更正面，也将从肢体语言、表情、声音部分，教你如何传出更幸运的信号，给人留下更正面的印象。

第二部叫“**调频**”，因为如同一个收音机，当你把自己的脑袋调到了对的频率，才会注意到幸运的机会。我将在这个章节里分享一些技巧，教你如何锻炼正念力和观察力，也将告诉你如何设定目标，为自己调频，并增加工作效率和灵感。

第三部则是“**连线**”，不是连接的连，而是联谊的联。我整合不同领域的研究，分享我认为在 21 世纪最有幸运效果的社交方法，其中有大原则，也有很实际的练习方式，在 online 和 offline 的世界都适用。以社群网络的特性来说，我也将分享一些建议，或可以说是一种“观点”，希望能帮助你更好地运用社群网络，达到幸运的效果。

论述过程中，我也会不时提供一些练习的功课。我所分享的习题都不会花很多时间，也不会很困难。我自己最受不了那种讲了一番大道理，然后叫你要改头换面、立地成佛的励志书。任何的改变都有难度，大改变要从小改变开始，所以“小改变、大幸运”则是我设计这些习题的原则。虽然这本书的结构可以跳着看，但我还是建议按照顺序读完，因为我觉得当我们出去面对世界之前，应该先做好一些准备，所以这“三部曲”的顺序也由内到外，从对自己的“导正”和“调频”，到对应社会的“连线”，逐步让你认识这个幸运地图，并沿途开始做一些有趣的自我试探和改变。

准备好了吗？让我们一起展开这场幸运的旅途吧！

| 目 录 |

content

前言 为什么我要写这本书 / 1

概论 什么是幸运的心态？ / 5

第一章 导正 / 001

通过一些研究证实过的技巧，从外在的体态、表情、声音，到内在的想法和思考习惯，让效果累积成形，让你变得更正面、乐观，传达幸运的信息给你周遭的环境。

习惯一：传送幸运的信号 / 005

习惯二：培养自我效能感 / 031

习惯三：撰写感恩笔记 / 051

第二章 调频 / 065

从正念法、个人效率训练、信息管理和创意相关的理论，来探讨如何让自己更容易获得突破性的幸运灵感，察觉并捕捉你自己的 Lucky Breaks !

习惯四：以正念回到当下 / 071

习惯五：用减法为生活调频 / 091

习惯六：广泛涉略、深入观察 / 115

第三章 联线 / 147

为何你不能过度依赖亲友团？什么才是真正值钱的资源？如何用“故事”传达你的思想？要让你的人际关系，成为随时有贵人相助的幸运网。

习惯七：多听故事，多讲故事 / 153

习惯八：以利他的心态交友 / 175

习惯九：维持社群网的弱联结 / 195

结语 小改变=大幸运！ / 213

特别感谢：幸运的缘分 / 218

GET POSITIVE!



第一章 导正

Get Lucky