

The **90/10** Rule
Influenced Your Fate

改变你一生命运的

90/10
法则



朱新月◎编著

命不可以改，你无法改变的只有10%
运可以变，你可以掌控的有90%

最新经典珍藏
BEST NEW

The **90/10** Rule
Influenced Your Fate

改变你一生命运的 **90/10** 法则

朱新月◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

改变你一生命运的 90/10 法则/朱新月编著. —北京: 新世界出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0574 - 7

I. 改… II. 朱… 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 169714 号

改变你一生命运的 90/10 法则

作者: 朱新月

责任编辑: 阎红 董雁南

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市华晨印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm×1000mm 1/16

字数: 180 千字 印张: 15

版次: 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 0574 - 7

定价: 29.80 元

版权专有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前

言

QIANYAN

在我们的人生里，有 10% 的事情是既定的事实，如出生、相貌、身高等不可改变，剩下 90% 的事情，取决于我们的行为和思想，是可以掌控和把握的。我们要什么样的人生，关键不在于 10% 的既定事实，而在于如何掌握 90% 的可控因素，这就是我们说的人生的 90/10 法则。

从一份资料上看见了这样的解释，90/10 的法则就是——生命的 10% 是由你的际遇所组成，余下的 90% 则由你的反应而决定。

这意味着我们无法掌握 10% 的际遇。比如：我们没有办法控制汽车抛锚、航班误点，耽误行程，甚至因为鲁莽的驾驶造成的交通事故，也就是我们无法控制发生的那 10% 的际遇。但剩下的 90% 则不然，那是我们可以决定的。

这可控的 90% 要如何把握呢？就是凭我们的反应和付出的行动。也就是说你不能改变一个红灯，但你能够控制你的反应，别让他人操控你的情绪。

比如：与家人吃早餐，儿子不小心把咖啡泼在你的衬衫上，这件事你无可奈何，下来发生的事情却是由你的反应而定。





你开始责骂。狠狠地臭骂儿子一顿，他开始哭了起来。然后你又把怨气发泄在太太身上，责难她把咖啡放在桌边。接踵而来的是一场夫妻争辩，你生气地进房间更换你的衬衫。

衬衫换好后，你发现儿子正一面哭着吃早餐，一面整理上学的书包，结果，他错过了学校的校车。

太太赶着上班，你匆忙开车把儿子送到学校。因为已经迟到了，你以时速 80 公里在一条限速 60 公里的路上奔驰，结果被警察拦下，并付了 60 元罚款，你到达儿子学校时，已经迟到 15 分钟。而你到达公司，已是 9 点 20 分了，这时你竟然发现——你忘了带公文包。

这是非常糟糕的一天，而你感到你的运气每况愈下，你开始渴望回家。

可是当你下班回家，你感到你与太太及儿子的关系出现微小裂痕……

为什么？一切皆由你早上的反应和行动而起。

为何你会有如此糟糕的一天？你可能有以下几种问题：

- 1) 是咖啡所造成的吗？
- 2) 是你的儿子所造成的吗？
- 3) 是警察所造成的吗？
- 4) 是你所造成的吗？

正确答案是 4。

你无法控制儿子打翻咖啡一事，这是你的可控范围之外的，但你在紧接着的那 5 秒内的反应和接下来的行动，让一整天的坏事开始发生。

如果你有不同的反应，可能所有的事情都会不同……

咖啡翻倒在你身上，你的儿子几乎要哭了，但你温柔地说：“亲爱的，没有关系，你不是故意的，但你下次得小心一点了。”

你拿起毛巾便进房间去了。在你更衣完毕并拿起你的公文包后，你正走出家门，看见门外，你的孩子正在上校车，他回头并向你挥手。你早了5分钟到公司，并亲切地与你的同事打招呼。你的上司亦对你新的一天给予正面的评价。

这就是不同反应和行动带来的不同的状态。

我们的人生也一样，你或许真的无法掌控10%的际遇，但剩下的90%则可以由你的反应和行动而定，有什么样的行动和反应，就会有怎样的人生。

作者

2009年9月



目 录

MULU

第一章 人生是由 90/10 法则决定的

1. 人生=10%的命+90%的运/1
2. 个人命运的循环周期/6
3. 用 90%改变 100%的人生/11
4. 把握人生的内在动力/17
5. 改变可以改变的 适应不能改变的/22
6. 比尔盖茨说：社会是不公平的/29

附：改变人生的 50 句名言：/37

第二章 牢牢掌握由自己决定的 90%

1. 心有多大舞台就有多大/41
2. 勇敢跳出自我的局限/48
3. 改变自己 改变命运/56
4. 掌握由不幸向幸福的转变方法/64
5. 向太多的“不可能”宣战/69





6. 运用逆向思维改变人生/74

附：改变人生的 30 种方法/78

第三章 改变人生 90%的 10 种态度

1. 自信乐观——不可违背的人生规则/85

2. 立即行动——赢得机遇的最佳方法/90

3. 不断进取——最有效的成功法则/95

4. 满腔热情——开启成功大门的金钥匙/101

5. 诚实守信——为人处世的基本信条/107

6. 勤学好问——提升自我的最佳途径/111

7. 忠诚敬业——成就自我的伟大品质/116

8. 珍惜时间——创造价值的良好习惯/120

9. 持之以恒——获得成功的基本素质/126

10. 突破自我——实现人生价值的重要方式/132

附：改变人生的 20 种好习惯/137

第四章 调控人生 90%的十二条黄金法则

1. 有无目标是成功者与平庸者的根本区别/139

2. 成功需要明确定位和好心态/146

3. 合理利用时间是改变人生的要诀/151

4. 学会做人才能掌控人生/158

5. 抓住人生的每一次机遇/165

6. 坚持不懈是成功的要素/172

7. 不断学习、练就本事/178

- 8. 扩大人脉，积累财脉/184
- 9. 好习惯是改变人生的力量/192
- 10. 信心是成功的基石/204
- 11. 小心成功的陷进/213
- 12. 成功的道路是用努力铺就的/220
- 附：拿破仑·希尔的 17 条人生建议/228





第一章 人生是由 90/10 法则决定的

1、人生=10%的命+90%的运

一个人的命运是由可控的10%和不可控的90%组成的，一个人不能改变出身、身高、性别、相貌（随着科技的发展，性别，身高、相貌都可以改了）等固定因素，但是性格、学识、机遇、选择等都可以根据自己的思维随之改变，也就构成了不同的命运形式。

比如，小个子拿破仑选择了最能展示自己才干的军旅生涯，一个科西嘉的“土包子”成为一代伟大的统帅；比尔·盖茨选择了退学开公司，一个哈佛肄业生成就了微软王国的财富传奇……人的命运都是在可控的90%中演化出来的，想要什么样的人生，关键在于90%如何掌控。

1920年，美国田纳西州一个小镇上，有个女婴出生了，她妈妈只给她取了个小名叫小芳。小芳慢慢懂事后，发觉自己与其他孩子不一样：她没有爸爸，是私生女，大家都很歧视她，小伙伴们都不跟她玩，她不知道为什么。她虽然是无辜的，但世俗却是严酷的。

小芳上学后，歧视并没有减少，老师和同学仍以冰冷、鄙夷的眼光看她：她是一个没有父亲的孩子，没有教养的孩子，一个不好家庭的孽种。于是，小芳变得越来越懦弱，开始封闭自我、逃避现实，不再与人交往接触。



小芳最害怕的事就是跟妈妈一起到镇上的集市，她总能感到人们在背后指指戳戳、窃窃私语“就是她，那个没有父亲，没有教养的孩子……”

小芳13岁那年，镇上来了一个牧师，从此她的一生便改变了。小芳听别人说，这个牧师非常好。小芳非常羡慕别的孩子一到星期天，便跟着自己的双亲，手牵手走进教堂。她只能通过教堂庄严神圣的钟声和人们面部的神情，想象教堂里是什么样，以及人们在里面干什么。

有一天，小芳终于鼓起勇气，等人们进入教堂后，偷偷进去，躲在后排倾听。这时牧师正在讲：过去不等于未来，过去你成功了，并不代表未来还成功；过去你失败了，也不代表未来就要失败。因为过去的成功或失败，只代表过去，未来是靠现在决定的。现在干什么、选择什么，就决定了未来是什么。失败的人不要气馁，成功的人也不要骄傲。成功和失败都不是最终结果，它只是人生的一个过程，因此，这个世界上不会有永恒的成功，也没有永恒的失败。

小芳被深深地震动了，她感到一股暖流冲击着她冷漠、孤寂的心灵。但她马上提醒自己：得马上离开，趁别人未发现她时赶紧走。第一次过后，就有第二次、第三次、第四次冒险，但每次都是偷听几句话就快速消失掉。因为她懦弱、胆怯、自卑，她认为这个世界并不属于她，自己没有资格进教堂。

终于有一次，小芳听得入了迷，忘记了时间，直到教堂的钟声敲响她才猛然惊醒，但已经来不及了。率先离开的人们堵住了她出逃的去路。她只得低头尾随人群，慢慢移动。突然，一只手搭在她的肩上，她惊惶地顺着这只手臂望上去，正是牧师。



“你是谁家的孩子？”牧师温和地问道。

这句话是她十多年来最害怕听到的，它仿佛一把通红的烙铁，直刺小芳的心灵。人们停止了走动，几百双惊愕的眼睛一齐注视着小芳。教堂里静得连根针掉在地上都听得见。

小芳完全惊呆了，她不知所措，眼里含着泪水。

这个时候，牧师脸上浮起慈祥的笑容，说：“噢，知道了，我知道你是谁家的孩子——你是上帝的孩子。”然后，抚摸着小芳的头，“这里所有的人和你一样，都是上帝的孩子！过去不等于未来，不论你过去怎么不幸，这都不重要。重要的是你对未来必须充满希望。现在就做出决定，做你想做的人。孩子，人生最重要的不是你从哪里来，而是你要到哪里去。只要你对未来充满希望，你现在就会充满力量。不论你过去怎样，那都已经过去了。只要你调整心态、明确目标，乐观积极地去行动，那么成功就是你的。”

牧师话音刚落，教堂里顿时爆出热烈的掌声——没有人说一句话，掌声就是理解、是歉意、是承认、是欢迎！整整13年了，压抑心灵的陈年冰封，被“博爱”瞬间融化……小芳终于抑制不住，眼泪夺眶而出。

小芳从此变了……在40岁那年，小芳荣任田纳西州州长，之后，弃政从商，成为世界500家最大企业之一的公司总裁，成为全球赫赫有名的成功人物。67岁时，她出版了自己的回忆录《攀越巅峰》。在书的扉页上，她写下了这句话：过去不等于未来。成功与目前的境况无关，过去的都过去了，关键是未来。过去决定了现在，而不能决定未来，只有现在的作为及选择才能决定我们的未来。



命运的改变在于今天的选择和把握，90%的可变因素在人生中有许多，只要抓住了正确的变数，就有机会改变命运，走向不同的人生。

一次，我和一位朋友闲聊中谈起了命运。

我问：这个世界上到底有没有命运？

他说：当然有啊。

我再问：命运究竟是什么？既然命中注定，那奋斗又有什么用？

他没有回答我的问题，但笑着抓起我的左手，说不妨让他先看看手相，帮我算算命。他给我讲了一通生命线、爱情线、事业线等诸如此类的话，突然对我说：把手伸好，照我的样子做一个动作。说完他就举起左手，慢慢地且越来越紧地握起拳头。

他问：抓紧了没有？

我有些迷惑，答道：抓紧啦。

他又问：那些命运线在哪里？

我机械地回答：在我的手里呀。

他再追问：请问，命运在哪里？

我恍然大悟：命运在我的手里！

他很平静地继续说道：不管别人怎么跟你说，不管“算命先生们”如何给你算，记住，命运在自己的手里，而不是在别人的嘴里！这就是命运。

当然，你再看看你自己的拳头，你还会发现你的生命线有一部分还留在外面，没有被抓住，它又能给你什么启示？命运大部分掌握在自己手里，但还有一部分掌握在“上天”的手里，也就是说，无法改变的10%是



上天注定的。古往今来，凡成大业者，“奋斗”的意义就在于用其一生的努力，去换取在自己手里的那一部分“命运”。

改变命运的90%，不是说说就能成功的，而需要做出努力和选择，当我们明白了命运在自己手里时，就要付诸行动，去改变命运。

1、要有“做正确的事”的理论

我们在很多管理书上都会看见这样一个管理理论：“要做正确的事，而不是把事情做正确”。这是一个非常重要的问题，倘若一个人仅仅是把事情做正确，那么，尽管他做正确了许多事，但是或许对他而言都不是重要的，对他的一生也不产生什么影响；而另一个人一生就做了一件事，这一件事就让他闻名于世。这就是要改变命运的第一步，选择方向再行动，方向对了最终才会改变命运。

2、要有“极其重要的少数和无关紧要的多数”的理论

这个理论称之为巴累托原理，适用于各个领域，例如政治上极其重要的少数国家主宰了无关紧要的多数国家的命运；经济上极其重要的少数人的财富超过了无关紧要的多数人的财富；文化上极其重要的少数作品留传下来而淘汰了无关紧要的绝大多数作品，等等，不胜枚举。

对一个人而言，他的一生中可以有许多问题或决策，但是极其重要的几个问题或决策是决定他一生的。用文学的语言来说，一个人的一生路途漫漫，但关键处却只有几步而已。把握好关键问题和方向，命运也将随之改变。

3、要有“发挥优势”论

一个人的悲剧不在于没有优势，而在于没有发现、发挥和利用自己实



际上存在着的优势，最终与精彩擦肩而过，一生碌碌无为。

凡成功人士必定是充分发挥和利用了自己的优势，虽然其中可能大部分是无意识的，有时可能是偶然的，但其作用肯定是决定性的。发挥优势的作用在于变无意识为有意识、变被动为主动、变偶然为必然，从而掌握自己发展的轨迹，掌握自己的命运。

4、树立雄心壮志

“天生我材必有用”，每个人都应该有雄心壮志，用自己的优势来改变命运，使命运走上便捷的快车道。

人的一生会遇到很多 90% 中的可掌控和把握的事情，只有把握好了这 90% 的可变因素，人生才会随着自己设定的目标前进，才会忽略掉 10% 的不变因素给人的影响，这也就是人们常说的先天因素无法改，而后天因素全在于自己的掌握。自己的人生，就在自己手里。

2、个人命运的循环周期

千百年前，古人就发现了人有命运这回事，并且发现人的命运是有规律的。人的命运都有一个循环的周期，三十年河东，三十年河西，全掌握在命运可控的 90% 中，掌握好了就会风光无限，掌握不好则会陷入人生的困境中。

明朝有个袁了凡，通过他一生修身养性，改变了自己的命运，写下了著名的《了凡四训》以告诫后人。

袁了凡幼年丧父，依从母亲的希望弃学从医。有一次了凡采药路过慈



云寺的时候，遇到一个鹤发童颜的孔老先生。老先生劝了凡求功名走仕途，并给了凡算命，说他官可以做到四川的一个县令，没有后代，只能活到53岁。

了凡按照孔先生的建议开始弃医求学，果然考取秀才，后来的经历都被孔先生一言中，了凡开始相信命运了。既然命运都是天定，不能改变了，还有什么可奋斗的？他从此开始消沉了。

公元1569年，了凡到栖霞山拜访云谷禅师，对坐一室，三昼夜不瞑目，没有任何杂念。

云谷禅师非常惊奇，问他：“你静坐三日，为什么没有任何杂念？”

了凡就一五一十地把孔老先生给他算命的事告诉了云谷禅师。

云谷禅师说：“太甲曰：‘天作孽，犹可违；自作孽，不可活。’诗云：‘永言配命，自求多福。’孔先生算你不能登科第，没有后代，这是人的命运，就叫做‘天作孽’，这是可以通过努力改变的；你要修炼道德，多行善事，多积阴德，这些都是你自己所积的善德，哪有得不到回报的？”

了凡深受启发，决定行善事三千件，记录善事与不善事，每做一件不善事，就要抵消一件善事。

公元1570年科举考试，孔先生算考第三名，结果了凡考了第一名，命运已经开始改变了。公元1581年他喜得贵子。公元1586年考中进士，被朝廷任命为河北省宝坻县县长。过了七年升拔为兵部“职方司”的主管人。

袁了凡先生将自己所经历的，改变命运的种种考验，告诉他的儿子袁天启，要袁天启不被命运束缚住，并且应竭力行善，“勿以善小而不为”，



也必须努力断恶，“勿以恶小而为之”。如此，则一定可以改变自己的命运，所谓“断恶修善”，“灾消福来”。

也就是说，命运有天作孽的部分，不可改也不可为，可是经过自己的努力和付出，却是可以改变的，如果屈从于命运的安排和它的周期变化，那么就只能是命运的奴隶，一辈子听从命运的安排，最终陷入悲惨的境地。

众所周知，年、月、日的循环周期，是地球围绕太阳公转和地球与月球的相对位置以及地球本身的自转产生的。科学告诉我们，类似周期普遍存在于太阳系、银河系乃至整个宇宙。既然地球及地球外的其他客观世界具有周期性，毋庸置疑，生活在地球上，生活在整个客观世界里的人类本身也具有周期性。因此，人身上存在着人体生物钟、情绪好坏的循环变化以及生老病死等周期性现象也就不足为奇了！故人的命运也具有周期性。

事实上，人生与股票、期货价格一样总是上上下下、起起落落，难免波折！而这正是命运周期性的写照。司马迁受宫刑与伟大而不朽著作《史记》的诞生，关羽过五关斩六将与败走麦城，毛泽东遵义会议前的几次被贬及其后的重新崛起，邓小平的三起三落等都无不佐证了人生命运的周期性。

孔子说：“君子有三畏：畏天命，畏大人，畏圣人之言。”人不可与命运抗争，应畏天命，应顺应命运趋势而有所为有所不为！在自己的命运上升期，应主动出击、有所作为，在命运衰退、下降期，则应无为。当然这不是说整天吃喝玩乐睡而无所用心，而是指在这个时期应暂停大规模或缩减原有规模的实践活动，以学习、思考、总结以往为主，辅以小规模的实