

費斯汀格法則：掌控人生的 90%

文/孫賢奇

播出時間：2020 /10/21

星期三 中午 12:00

報報小達人：812 江珮瑩

稿件編輯：陳思恩老師

各位老師，各位同學，大家午安，我是 812 江珮瑩，我是今天的報報小達人，今天，我要為大家播報的內容，是：費斯汀格法則：掌控人生的 90%

美國社會心理學家費斯汀格，有一個著名法則，即「費斯汀格法則」：生活中的 10%是由發生在你身上的事情組成，而另外的 90%則是由你對所發生的事情如何反應所決定。換言之，生活中有 10%的事情是我們無法掌控的，而另外的 90%卻是我們能掌控的。

費斯汀格舉了一個例子。卡斯丁早上起床後洗漱時，隨手將自己的高檔手表放在洗漱台邊，妻子怕它被水淋濕了，就隨手拿過去放在餐桌上。兒子起床後到餐桌上拿面包時，不小心將手表碰到地上摔壞了。卡斯丁疼愛手表，就照兒子的屁股揍了一頓。然後黑著臉罵了妻子一通。妻子不服氣，說是怕水把手表打濕。卡斯丁說他的手表是防水的。于是二人猛烈地鬥起嘴來。一氣之下卡斯丁早餐也沒有吃，直接開車去了公司，快到公司時突然記起忘了拿公文包，又立刻轉回家。可是家中沒人，妻子上班去了，兒子上學去了，卡斯丁的鑰匙留在公文包裏，他進不了門，只好打電話向妻子要鑰匙。妻子慌慌張張地往家趕時，撞翻了路邊水果攤，攤主拉住她不讓她走，要她賠償，她不得不賠了一筆錢才擺脫。待門開啟拿到公文包後，卡斯丁已遲到了 15 分鐘，挨了上司一頓嚴厲批評，卡斯丁的心情壞到了極點。下班前又因一件小事，跟同事吵了一架。妻子也因早退被扣除當月全勤獎，兒子這天參加棒球賽，原本奪冠有望，卻因心情不好發揮不佳，第一局就被淘汰了。

在這個事例中，手表被摔壞是其中的 10%。後面一系列事情就是另外的 90%。都是由于當事人沒有好好地掌控那 90%，才導致了這一天成為「鬧心的一天」。試想，卡斯丁在那 10%產生後，假如換一種反應：比如，他撫慰兒子：「不要緊，兒子，手錶摔壞了沒事，我拿去修修就好了。」這樣兒子高興，妻子也高興，他本身心情也好，那麼隨後的一切就不會發生了。可見，你控制不了前面的 10%，但完全可以通過你的心態與行為決定剩餘的 90%。

在現實生活中，常聽人抱怨：我怎樣就這麼不走運呢？每天總有一些倒楣的事纏著我，怎麼就不能消停一下呢？其實這都是一個心態問題。

其實能幫助自己的不是他人，而是自己。倘若了解並能熟練運用「費斯汀格法則」處事，一切問題就迎刃而解了。

以上是今天的 happy 播，期待下次再相見！