

# 《幸运背后的心理奥秘》

## 图书基本信息

书名：《幸运背后的心理奥秘》

13位ISBN编号：9787300102313

10位ISBN编号：730010231X

出版时间：2009-2

出版社：中国人民大学出版社

作者：理查德·怀斯曼

页数：201

译者：张佳昱

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《幸运背后的心理奥秘》

## 前言

我很高兴能够为中国读者撰写此序，并分享我的关于幸运的一些研究。好运气在我们生活中的各个方面都扮演着至关重要的角色。运气具有神奇的力量，可以变不能为可能、化腐朽为神奇，在生与死、赏与罚、幸福和绝望之间扭转乾坤。正因为如此，千百年来，人们一直在探寻一种有效的方法，来增加自己生活中的好运。事实上，在漫长的历史长河中，有据可查的祈求幸运的仪式、护身符和避邪物，遍布于所有文明之中。追求运气的愿望与行为一代又一代地传承，我们的父母告诉我们，我们又把它们传给自己的孩子。但是为什么人们会如此执着？

# 《幸运背后的心理奥秘》

## 内容概要

《幸运背后的心理奥秘》作者理查德·怀斯曼，运气具有扭转乾坤的神奇力量。正因为如此，千百年来人们一直在探寻一种有效的方法，来增加自己生活中的好运。但只有一个难题，那就是怎样用科学的方法剖析运气？幸运的人具有什么样的特质？什么样的技巧和练习可以提升好运？心理学家怀斯曼解答了我们的问题。

# 《幸运背后的心理奥秘》

## 作者简介

理查德·怀斯曼(Richard Wiseman)，英国著名的大众心理学教授，致力于以科学方法研究人们日常生活中看似无法用理性理解的行为。他是爱丁堡大学的心理学博士，并获剑桥三一学院Perrott-Warrick奖学金，目前负责英国贺福郡大学心理系的一个研究机构。他在直觉、欺骗、运气、幽默和超自然等领域的研究享誉国际。

怀斯曼教授是英国各大报刊杂志最常引用的心理学家。许多世界级顶尖科学期刊报导过他的研究；更多国际媒体如《时代杂志》、《每日电讯报》及《卫报》对他都有专题介绍。他接受过数百个广播与电视节目专访，经常与各界名人合作，在BBC等著名媒体上进行以成千上万人为对象的大规模实验。他的实验还登上过著名的金氏记录。

著有《怪诞心理学》(QUIRKOLOGY)等畅销书，其拥趸遍布全球各个国家。

# 《幸运背后的心理奥秘》

## 书籍目录

第一部分 最初的研究

第1章 运气有何能耐

第2章 幸与不幸的人生

第二部分 幸运之四大原则

第3章 原则一：增加幸运的机会

第4章 原则二：聆听你的直觉

第5章 原则三：期待好运降临

第6章 原则四：扭转厄运

第三部分 创造幸运的人生

第7章 幸运学校

第8章 学习如何走运

第9章 毕业之日

附录1

附录2

译者后记

### 章节摘录

我的调查结果显示：相当多的人认为自己总是幸运的或者总是不幸的，他们的好运气和坏运气存在于生活中各个层面。这些发现使我迫切希望能够对运气的本质有更多的了解和发现。我决定找来一些非常幸运和非常不幸的人，对这两组极端的人进行一些科学研究。这可能是开展研究的最佳方式，心理学家常常会使用这种方式：为了研究我们的记忆是如何工作的，研究者们会对记忆力特别优秀和特别糟糕的人分别实施测验；关于手眼协调能力的重要发现是通过运动员和魔术师的研究中得出的；对于技巧高超的艺术家和盲人的研究则破解了日常视觉的秘密。但是我也知道，找到愿意参加我们研究的非常幸运或非常不幸的人并不是一件容易事，甚至从哪里着手去找我都毫无头绪。幸运的是，一些记者听说了我在伦敦街头进行的调查，于是和我联系，他们考虑为一些报纸杂志写一些关于我的研究的文章。我请他们在文中提及我就这一主题准备进行的进一步研究，并征求幸运的和不幸的人们来参加到我的研究中。每篇文章发表后，都能吸引一些人打电话到我的实验室来，渐渐地我把这两组志愿者集合到一起。在过去8年里，不断地有其他的一些很幸运或很不幸的人补充进来，使得这两组志愿者队伍逐渐壮大。这些人有的是在电视节目或广播中得知了我的研究，有的则是通过互联网。总的来说，他们代表了几百人的非比寻常的团队。其中年龄最小的是一位18岁的学生，最大的是一位84岁的退休的会计师，他们来自各行各业，比如商人、学者、工人、教师、家庭主妇、医生、计算机工程师、秘书、推销员、护士。这些人都非常配合，允许我把他们的生活和想法放到显微镜下观察。我对其中一些人进行了纵向的访谈，另一些人则是要求他们记日记。另外我邀请了一些人到我的实验室来参加实验，或是完成复杂的心理问卷。这项研究为我提供了大量的信息，在这些极端幸运或不幸的人们的帮助下，我慢慢地揭开了运气的面纱。我的首要目标之一是发现幸运的生活或者不幸的生活是什么样子的。我决定访谈这些受试者，以便了解影响他们生活的关键事件，以及能够证明他们好运或者厄运的力量的重要标志性证据。乔迪36岁，是一位来自得克萨斯的诗人。她认为自己非常走运，因为她在生活中遇到的各种偶然事件，总是能够帮助她实现很多梦想。几年前，乔迪决定将心中的想法付诸行动，改变自己的生活。从小，她就梦想着当一个作家和诗人。她在网上搜索，偶然发现了一个正在举行的支持和鼓励女性作家的夏季研讨会。乔迪立刻就喜欢上了这个研讨会的氛围，并且觉得自己可能会喜欢在那里工作。过了几天，她在研讨会上偶然碰到了这个组织的创始人，在交谈的过程中她提到自己在得克萨斯州生活，这位创始人立刻表示他们打算在得克萨斯州筹划一个为期一天的会议，并询问乔迪是否愿意主持一个工作坊。后来整个活动进展得特别顺利，于是乔迪就得到了另一个会议的邀请，前去主持。乔迪以同样的方式发现了另一个网站，提供包括在全美各大城市的诗歌界的活动讯息。她注意到没有得克萨斯州的相关报道，于是她就开始提供相关资讯。结果她和网站的管理者比尔开始定期的互通邮件。有一天，在纽约举行的诗词朗诵会上，她碰巧遇到了比尔。在谈话的过程中，比尔问她是否愿意到纽约帮助筹办几场即将到来的诗歌节。乔迪对这样的机会喜出望外，唯一的不足之处就是她在纽约没有住处。她向比尔提到了这一点，于是比尔发动自己认识的人帮助她解决这个问题，没过几天，乔迪就接到了一位女士的邮件，说可以在附近一个不错的地段租给她一间房子，房租相当低。就这样，乔迪就搬到了纽约，过上了诗人和作家的生活。乔迪认为好运对她的生活有很大的影响：我有不同凡响的好运，这些好运帮我实现了生活中许多珍贵的、也最重要的梦想。我觉得自己相当具有控制力。每一件我希望发生的事都如我所愿的发生了。有一次我决定要找一个新的方向，然后一切非常迅速地发生了，真是太神奇了。对于34岁的苏珊，生活就大不一样了。苏珊的厄运在很小的时候就开始了。还是个孩子的时候，有一次她摘雏菊时把头撞到了石头上；她还曾经因为把脚卡在栅栏里，不得不惊动了消防队来救她出来；还有一次一栋建筑物前面的板子掉下来，正好砸在她的头上。她的坏运气并不是仅仅局限在小的时候，成人之后，她在感情方面也非常不走运。有一次她和一个相亲对象约好了见面，但是那个男人却在前来会面的路上出了交通事故，两条腿都摔断了；她的第二个约会对象撞上了一扇玻璃门，把鼻子撞伤了；她计划要举行婚礼的教堂，在婚礼前两天被纵火犯付之一炬。苏珊经历了各种各样的事故，而且，这些事故远远不只是微不足道的小状况。

# 《幸运背后的心理奥秘》

## 后记

我们在生活中常常会说，某人总是很走运，某人总是倒霉，中国人对于“运”、“命”之类的说法也有很多。当真是“生死有命，富贵在天”吗？这本书完全颠覆了我们长久以来的看法，作者认为，运气并不是命中注定的，而是可以通过我们的行动改变的。对于你我这样的凡人，还有什么比这更有吸引力的呢？随着翻译的进行，我慢慢发觉了书中一些更加不同寻常的地方。首先就是作者严谨的科学态度。从专业的角度来说，不论是参考资料的援引，还是实验的设计都非常规范，实验的思路也是让人赞叹不已。

# 《幸运背后的心理奥秘》

## 媒体关注与评论

利用怀斯曼博士的已被科学证明的技巧，你也可以了解、把握运气，并且增加你自己的好运。——《每日邮报》幸运的四大原则可以让人们在生活中体验更多的幸运，这些研究给了我们很多重要的启示。——《卫报》怀斯曼独具魅力和鼓舞性的语言，可以使那些对幸运充满质疑的读者相信书中的描述——幸运正剧烈地影响着他们的生活和工作。——《出版商周刊》了解幸运的人之所以幸运的秘诀。——《每日电讯报》

# 《幸运背后的心理奥秘》

## 编辑推荐

为什么幸运的人总能频频中奖？为什么幸运的人总能在困境中巧遇贵人？为什么幸运的人总能在两难之中做出正确的选择？如何让幸运垂青？心理学家教你如何做个幸运达人！运气具有扭转乾坤的神奇力量。正因为如此，千百年来人们一直在探寻一种有效的方法，来增加自己生活中的好运。但只有一个难题，那就是——简单的祈求并不奏效。怎样用科学的方法剖析运气？幸运的人具有什么样的特质？什么样的技巧和练习可以提升好运？心理学家怀斯曼解答了我们的问题。

# 《幸运背后的心理奥秘》

## 精彩短评

- 1、good very great
- 2、内容写的很好，挺容易懂得，简单；正品
- 3、幸运是可以学习的
- 4、这本书很有趣。全书其实是在系统的教导我如何把握对“幸运”的敏感，将它融入我的世界观。系统性和教导性很强。我看到它的意义大于它存在的本身，看到这本后我去搜了类似的书，结果看到了狄巴克乔布拉的书，作为一个向往开悟的人，我认为这是很妙的机缘啊。
- 5、刚看到书名时以为是一本纯粹励志类图书，翻看时，发现里边涉及很多实验和问卷，很适合心理学专业学生作为一般读物，简单看看实验设计，也很有趣。仔细阅读，发现理解到“幸运”背后的科学问题。
- 6、读过他的《怪诞心理学》，同为大众心理学读物，两者都很有意思。全书最终的观点是，你的思维方式可以决定你的行为，直接影响结果。所谓的“幸运”是可以用心智去控制的，只要有意识地去锻炼。另：冥想，真的很重要。
- 7、老婆买的书，我来替他读
- 8、好书，有很多的实例，验证了论点。绝对值得研读和调整心态，做幸运的人。
- 9、幸运与心理有关？！创造生活吧
- 10、大赞这本书，科学的方式分析幸运。。有理有据，写的也非常生动。好像有句是“所谓的天时地利其实取决于你当时的心态”。。。非常不错的书
- 11、看了这本书，让我明白了幸运真正的意义！以前总是气自己为什么运气不佳，为什么总是差那么一点点。。。。不过现在，我才开始看书不到100页，我便已明白了之前所有的差运气！感觉作者，也谢谢当当网给广大读者提供平台。谢谢！
- 12、书还没有看完，根据书的引导已经做了几个小测验，虽然只读了三分之一的内容，已经触动了我的一些思想，我要改变了，加油！哈哈
- 13、不新鲜，但实在
- 14、读过这本书之后，我开始变得更加幸运！
- 15、统计上幸运的人对于生活的态度更加积极，即使在厄运中。
- 16、纸张质量不错，字迹清晰
- 17、半个小时翻完，还是心态上要积极开阔，思维要打开，全书基本都是举例子，不想细看
- 18、给自己个积极的心理暗示，并努力去完成
- 19、怀斯曼的实证研究，很有趣~
- 20、【几句话概括】我几乎可以看到作者在说：放轻松，伙计，扩大你的交际圈，听从你的直觉，把握好机遇，对未来保有乐观，深信你是幸运的，你怎么会不幸运呢。最后，我要说，我们是做过研究的！于是，我要说的都说完了，你还打算买这本书吗
- 21、其实就是教人乐观。把未发生在自己身上的事想得应该更好，来驱动自己；把已经发生在自己身上的事想得应该更糟，来安慰自己。
- 22、买回来还没读完，质量很好
- 23、貌似我看了一本一模一样的书
- 24、很不错的一本书，读后很有收获。
- 25、在手机电子书上看见的，觉得不错就买了，挺好的~
- 26、写的不错，提供了建立在研究上的方法。
- 27、不新鲜，但实在
- 28、通过学习幸运的人的思维和行为方式，就可以把不幸的人变成幸运，把幸运的人变得更幸运！我相信自己一定可以学来这种能力！幸运不是宗教中祈求的奇怪能力，而是可以通过几个步骤学习来的能力。相信我们也能和幸运的人一样，生活美满，顺利！
- 29、轻松态度，开放接纳生活中的新体验，聆听内心的直觉和预感，期待好运。
- 30、物美价廉，通过目录翻阅了一下，应该会开卷有益！
- 31、很值得看的一本书。认真地看过后河周围的朋友分享，书中的观点比较新颖，而且有一定的实用

## 《幸运背后的心理奥秘》

性。特别适合有一定的生活阅历，抱有悲观主义心态的人去读，可以给人积极的影响。

32、感觉书写的优点罗嗦，但不失为一本好书，对于提高一个人的运气很有帮助。

33、认知——行为疗法 勉强四星

34、钢开始看

35、算比较功利的书吧，纯属兴趣一读，意义不大。

36、告诉你如何制造幸运

37、我爱读心理学的图书，通俗一点的，这和我职业有关。

38、对我自己三星，对第一次看“幸运”类书籍的四星。

39、正能量一书没有出名之前，谁知道怀斯曼？看到这本书，也是一种偶然吧

40、看心理学书籍就会发现，原来很多事情没有那么神秘，只是批了层纱，幸运也是如此

41、一本论说型的成功心理学书籍。从心理学的角度来分析幸运和非幸运状态人的，在通过相关的大量心理学实验来做研究。作者的观点是幸运并非命中注定，而是可以运用有效的方法来做出改变。幸运背后的心理学奥秘就是：你的态度决定了自己的运气！全书的主要内容在于作者总结出的四大原则。一增加幸运的机会：积极认识新朋友。好运气的人必定拥有好的性格。二聆听的直觉：听从第六感，好运气的人总是能运用潜意识做出正确决策。三期待好运降临：对未来发生的事情总是期待好发生，并对结果的发生起到作用。四扭转厄运：塞翁失马，焉知非福。好运气的人总是坚持一种观念，任何不幸的事情发生是为了要印证自己的另一种好运。我并不认为运气可以改变，但是我相信那句名言：勤奋是幸运之母。其实我们要找的也就是一种态度，一种与心理有关的生活态度。你懂得这些道理之后是可以变得更轻松，更自然。作者运用大量案例讲解，文字流畅，通俗易懂。对与较少接触此类类型书的读者来说值得一读。反之，如果是心理学书籍看的较多的读者，此书就没有必要了！

42、恩，有点玄，可能中外思维不太一样吧

43、幸运就在身边

44、书还没看，不过这个作者写的书我都很喜欢

45、3星半。积极心理学嘛~如何培养好心态。

46、幸运实修手册。哈。

47、：

B848.4/9046-2

48、OK没问题，其实都是一批书，不能来个批量评论么？有点繁琐

49、其实书买了好久但一直没有看完，不过书中提到的幸运与不幸的例子，让我看到很多自己的影子~让我可以从更乐观积极的方面去回顾这些事情，并从中得到一些领悟

50、幸福课Tal老师推荐的书，看起来有点失望。

51、印刷很不好,我购买的有十页纸空白的.....

52、看了之后整个人都开朗起来了，很不错的一本书，只是翻译似乎太过板了...总的来说还不错

53、内容不错，但叙述太多，其实很多例子没必要，有充数的感觉

54、1：把机会最大化（扩大交友圈子）。2：倾听直觉，并采取措施。3：期待好运。（冥想）4：逆转厄运。（塞翁失马）

55、值得一读的书，推荐一下给大家。

56、按照此方，让自己越来越幸运

57、不功不过，可以很快翻完的一本小书。

58、可能我自己是科班出身，读心理学的科普文章总觉得有种奇怪的感觉。

作者做了大量的研究，这让我很佩服。

59、用个人实例讲述幸运的特别含义，释放心中的不愤，从自认为不幸运中解脱出来，用新的眼光去看待身边的事物

60、个人觉得这本书建立在塞利格曼《活出最乐观的自己》乐观解释风格基础上。但同时，新增加了可行性措施：1，增加幸运的机会-包括扩大幸运网络，轻松的态度和开放的态度；2，聆听直觉并且加强直觉；3，期待好运。另外，怀斯曼的《怪诞心理学》也不错，只不过行为跳出了严肃的实验报告行为圈。还有，一本比较相似的书丹·艾瑞《怪诞行为学》也可看看。

61、读此书让你感觉生活本来可以更快乐

62、不仅对心理学学生有意义，也是普通大众可以阅读的一本书。

## 《幸运背后的心理奥秘》

63、这种书两小时之内读不完你都不好意思出门

64、幸运、运气总是很玄妙的事情，我很难把它想象成可以量化的东西。但是貌似科学家把它成功量化了。书里面有讲到一个例子，说幸运的人通常心情舒畅、精神放松，因此容易注意到周围，容易捡到钱。哈哈。我想了想，道理看上去很通。第二天（纯属真人真事），我并没多想，但估计是昨晚看书的潜意识在起作用，等公车的时候，我随便瞄了一眼地下，没想到二十元大钞就明晃晃的摆在我面前。。。周围人都在听mp3、看站牌，我迟疑了几秒钟，还是没人捡，哈哈。。。我就捡起来啦。。。我想，幸运还真是可以训练一下的。。。虽然后来我又把钱包丢了，但这是两码事。。。哈哈。。。

65、读完就忘了

66、作者口碑比较那啥

67、在读者上看到一片文章，在当当网上看到就赶紧买了，喜欢里面的观点，让人很轻松

68、超级推荐这本书，原以为是消遣的读书，结果发现是很认真地心理学实验报告。这位心理学家对比了幸运的人和不幸的区别，归纳出4大点12小点的原则，很有启发。

69、看似是鸡汤，是励志书，实际上却揭示了成就的秘密。社会教育我们要努力，要勤奋，却从来没有告诉我们要善于利用资源，君子生非异也，善假于物也。

70、适合在上班途中、午休时阅读的一本有趣的书！

71、希望有好的启发，正阅读中

72、其实就是一个正反馈的过程，外向乐观自我感觉幸运就会得到更多的幸运。

73、上上周也刚看了这本书,今天去银行出来我也拣了100块,呵呵,太神奇了...

74、调节心态

75、天下没有免费得午餐.....幸运也是通过付出得到的.....

1、怎样用科学的方法剖析运气？幸运的人们具有什么样的特质？什么样的技巧和练习可以提升好运？心理学家怀斯曼解答了我们的问题。这不是一本教导你改变态度，假装自己很幸运的书；这不是一本文字婉转，充满哲理的书；这是一本经过科学研究和检验的书；这是一本语言活泼并充满提高幸运的实战技巧的书；这也是一本针对你的运气指数，为你量身定制提升运气方案的书。本书以怀斯曼对“运气”的研究为主线，讲述了研究的目的、过程、结果以及由这些研究结果产生的推论。作者以一种朴实、轻松的语言风格将其描述出来。不仅将抽象问题用客观、科学的方法进行分析，并且将晦涩的实验研究、统计数据等以易于读者理解、直接明了的方式呈现，如各种图表、心理测试。让你真正理解幸运的人与不幸的人的差别，作者还为读者提供了有针对性的技巧和练习，教会读者如何让自己变得更幸运。

2、原则一大原则：幸运的人创造，注意并且把握机遇，增加幸运的机会。小原则1：幸运的人建立一张强大的幸运网络，这样的人往往比较外向，善于交际，乐于花时间去结交朋友，搭讪陌生人，参加聚会，从而认识大量的人，而认识的人越多，遇上那些对生活有积极影响的贵人的机会也就越多。他们就像是社交磁铁一样把身边的人吸引到自己旁边来，他们的肢体语言和面部表情都非常开放丰富，给人一种十分随和令人愉快轻松的感觉，这样在别人的面前就特别有吸引力和魅力。小原则2：幸运的人对生活保持轻松的态度，享受过程，而不是追求结果。小原则3：幸运的人对于生活中的新鲜经历保持开放的态度。这样的人喜欢在生活中拥有大量的变化和新鲜感，他们乐于尝试新的体验，吃新的食物以及做事情的新的方法，要去体验不同的东西，去冒险，让生活多姿多彩。原则二大原则：幸运的人利用直觉和内心感受做出成功的决定：也就是活得真实，追随自己的内心，并且通过冥想，与潜意识沟通来让自己更好的和自己对话。原则三自我期待，自我实现，对未来的积极的正面的期待，也就是积极自信的生活态度，你相信什么，就会有怎样的事情发生在你身上。幸运的人认为一定能够成功，所以会一直不断的尝试，而不幸运的人则认为成功只是偶然的，因此失败了一次，便意志消沉，不再尝试。因为有这样积极美好的预期，所以当你去做一件事情的时候，就会影响你的心情，进而影响你的行为。你知道这次经历将会十分美妙，所以你会有一个非常好的轻松的心情，你的行为动作都是你的最佳状态，你会呈现一个最优秀的自己。幸运的人对于和别人的交往，与他人的关系都抱有较高的期待，他们通常预期自己遇到的人都是友好的有趣的热情的快乐的，并且和别人交流和互动会带来成功和好运。原则四大原则：幸运的人能够将厄运变成好运。当厄运发生在他们身上时，他们往往感到庆幸，感到感恩，因为他们想事情原本会更糟糕的，但是实际上却比想象的要好很多。幸好他只是抢走了我的钱，没有杀了我；幸好现在发生了，要是以后再发生的话，那后果就难以预料了。幸运的人坚信：塞翁失马，安知非福。他们永远能从一件事情中看到积极的一面。善于从失败中学习，成长。知道从长远看这一切都是对自己有益的。幸运的人从来不沉溺于自己的厄运当中，也永远不自怨自艾，怨天尤人，他们永远往前看，积极的寻找解决问题的办法方法：对于生活中困扰你的事情，可以头脑风暴看待这件事情的方式，角度，把你的选择最大化。

3、1. 原则一：增加幸运的机遇a. 大原则：把你的选择机会最大化，幸运的人创造、注意把握机遇，增加幸运的机会。i. 爱拼才会赢，要拼的足够凶狠才行；学习能改变命运，要学的足够多才才行；买彩票能中奖，要买的彩票足够多才才行。以前听孔子说过：尽人事，听天命。当时觉得孔子的这句话很消极，有点宿命论的味道，经过这么多年的学习才发现，原来成功没有那么简单，一个人能在社会上取得多大的成就，其中一个最大的决定性因素不是勤奋，而是运气。那些成功人士或者成功的公司对自己成功原因的总结，很大程度上也是自利归因，没人会把自己的成功原因归结为运气，所以不要盲目听信成功人士的秘诀，假如真有这样的秘诀，假如成功真的能复制，那这个世界上也不会有这么多不成功的人了。ii. 归根结底，我们要做的事情不是一天到晚期盼成功，而是尽力增大自己幸运的概率，提供足够大的样本，做足够多次数的尝试，结果不是我们能控制的，还是尽人事，听天命吧！b. 小原则1：幸运的人建立一张强大的幸运网络1) 这样的人往往比较外向，善于交际，乐于花时间去结交朋友，享受和别人在一起、和别人共度的时光，搭讪陌生人，参加聚会，从而认识大量的人，而认识的人越多，遇上那些对生活有积极影响的贵人的机会也就越多。他们就像是社交磁铁一样把身边的人吸引到自己旁边来，他们的肢体语言和面部表情都非常开放丰富，给人一种十分随和令人愉快轻松的感觉，这样在别人的面前就特别有吸引力和魅力。c. 小原则2：幸运的人对生活保持轻松的态度。i. 他们倾向于更加放松，所以能够注意那些机遇，并不是他们刻意寻找这些机遇，而是当他们碰到这种机遇

的时候，比较容易注意到而已。相对的，不幸的人倾向于更加紧张、焦虑、严肃，他们的注意力好像是一束非常狭窄而集中的光束，使他们错过了日常生活中存在于他们身边的出其不意的机遇。

d. 小原则3：幸运的人对于生活中的新鲜经历保持开放的态度。i. 这样的人喜欢在生活中拥有大量的变化和新鲜感，他们乐于尝试新的体验，吃新的食物以及做事情的新方法，要去体验不同的东西，他们不喜欢受到习俗惯例的条条框框的约束和限制，喜欢不确定感。开放性上得分较低的人则更可能循规蹈矩，他们倾向于沿用过去做事情的方法，他们喜欢和昨天、明天保持一致，他们一点也不喜欢惊喜和意外。e. 方法实践：i. 扩大自己的朋友圈，结实大量的人，建立一张强大的幸运网络：主动和陌生人搭讪，列出自己想要认识的人名单，一个个去认识ii. 成为社交磁铁：主动结实陌生人，保持开放的肢体语言，主动微笑iii. 和人们保持联系：和人们建立长期的安全、依恋的关系，和自己久未联系的朋友打电话iv. 发展出对生活更加轻松的态度：冥想练习v. 发展对对生活中的经验保持开放的态度：写下6项新鲜的体验，然后去做

2. 原则二：聆听直觉a. 大原则：幸运的人利用直觉和内心感受做出成功的决定：，也就是活得真实，追随自己的内心，并且通过冥想，与潜意识沟通来让自己更好的和自己对话。b. 小原则1：幸运的人听从直觉和灵感c. 小原则2：幸运的人采取措施提升他们的直觉d. 实践练习：a. 冥想3. 原则三：期待好运降临a. 大原则：幸运的人对于未来的期待有助于他们实现梦想b. 小原则：幸运的人期待他们的好运在未来会持续不断a. 自我期待，自我实现的预言，对未来的积极的正面的期待，也就是积极自信的生活态度，你相信什么，就会有怎样的事情发生于你身上。幸运的人认为一定能够成功，所以会一直不断的尝试，而不幸运的人则认为成功只是偶然的，因此失败了一次，便意志消沉，不再尝试。因为有这样积极美好的预期，所以当你去做一件事情的时候，就会影响你的心情，进而影响你的行为。你知道这次经历将会十分美妙，所以你会有一个非常好的轻松的心情，你的行为动作都是你的最佳状态，你会呈现一个最优秀的自己。幸运的人对于和别人的交往，与他人的关系都抱有较高的期待，他们通常预期自己遇到的人都是友好的有趣的热情的快乐的，并且和别人交流和互动会带来成功和好运。c. 小原则2：幸运者即使机会渺茫仍试图达成目标，而且在失败面前仍不低头d. 小原则3：幸运的人期待与他人的交往能带来好运和成功e. 方法实践：a. 每天早上大声对自己重复这些话：“我是一个幸运的人，今天又将是一个幸运的日子”、“我知道在未来我可以变得更加幸运”、“好运气是我应得的，今天我也将交上好运”b. 树立幸运的目标：短期目标、中期目标、长期目标4. 原则四：扭转厄运a. 大原则：幸运的人能够将厄运变成好运。b. 小原则1：幸运的人关注他们坏运气的积极一面a. 普通人在遇到坏运气的时候，心情沮丧，他们专注于现实与理想的差距；而好运的人则认为“事情原本可能会更加糟糕”，现在这个状况已经很好了，所以自己还是幸运的。所以他们会将注意力放在这件事情的积极的一面，并且尝试从这件事情中吸取教训b. 当厄运发生在他们身上时，他们往往感到庆幸，感到感恩，因为他们想事情原本会更糟糕的，但是实际上却比想象的要好很多。幸好他只是抢走了我的钱，没有杀了我；幸好现在发生了，要是以后再发生的话，那后果就难以预料了。c. 小原则2：幸运的人坚信，塞翁失马，安知非福a. 幸运的人坚信：塞翁失马，安知非福。他们永远能从一件事情中看到积极的一面。善于从失败中学习，成长。知道从长远看这一切都是对自己有益的。d. 小原则3：幸运的人不沉溺于自己的厄运，不会自怨自艾a. 幸运的人让过去的事情过去，他们将注意力集中在未来上面，永远向前看e. 小原则4：幸运的人采取有效的措施，阻止未来发生更多的厄运5. 让自己更幸运的步骤a. 步骤1：宣言i. 签订一份“运气宣言”：我希望增加自己生活中经历的好运，我已经做好准备对我的思维方式和行为作出一些必要的改变。b. 步骤2：创建你的幸运档案c. 步骤3：将这些技巧融入到你的生活当中：按照每一章的技巧来进行练习d. 步骤4：你的幸运日记：记录每天的练习经历e. 步骤5：保持耐心，慢慢来，把幸运的思维方式和行为变成自己的思维习惯和行为习惯6. 感想为什么会突然想起看这样一部貌似很励志的心理学畅销书呢？因为自从从国企离职以来，自己一直想要证明自己，想要做出一件像样的事情出来，但是事与愿违，我的职业生涯之路走的并不是那么顺畅，甚至是有有点奇怪。出来以后，我发现自己身上存在太多太多的问题，需要学习的东西也太多太多。所以，我花了大量的时间看书，我想要规划自己的人生，想要知道自己的人生使命，想要知道怎样才能成功。在看了大量心理学、成功学和个人传记以后，我发现其实成功是一个极为复杂的概念，成功是不能复制的，因为影响成功的最关键因素不是一个人的能力、勤奋程度，而是一个人的运气。这个理念听起来似乎让人不可思议，因为我们从小就被教导“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，所以我们认为一个人的成功来自个人奋斗，我们鄙视那些吹牛拍马，油嘴滑舌，喜欢搞人际关系的人。可是，到最终，我发现往往能够成就一番事业的人就是这些人际关系广泛的人，为什么？按照这本书的理论，这些人就是“社交磁铁”，他们将各种各样的人粘合在一起，他们建立自己强大的社交网络，从而增加自

己幸运的机遇，从而增加自己的好运的概率。经济学家弗兰克奈特的研究指出：人的成功最大的决定性因素是出身，第二是运气，个人奋斗在这两个因素面前微不足道。这些理念颠覆了我对成功的认知，这些理念道出了生存的潜规则，道出了大家都不愿说出来的真理，但是其实这个道理古人已经告诉过我们了，是什么呢？是“君子生非异也，善假于物也”也就是说，我们需要转变自己的思维方式，不要再将全部的注意力放在个人奋斗上面，而是要善于利用资源，增加自己幸运的概率，开阔自己的视野，收集足够多的信息。这本书看起来貌似很无聊，很励志，觉得无非就是告诉自己要积极乐观向上，但是如果你真正好好去思考、去实践，你会发现这本书很有价值，很有帮助。

4、你是否认为生活中存在着一种神秘力量，来左右着你的生活。为什么有的人走好运，有的人走霉运？走好运人是喜事连连，走霉运的人祸不断行。你想提升你的运气吗？那么从看本书开始你的幸运之旅吧！

5、幸运四大原则：  
一、增加幸运的机会。把你的选择机会最大化，在生活中创造、注意、并且把我机遇。  
原则一：建立并维持强大的“幸运网络” agreeableness（宜人性，这是指一个人同情并帮助他人的程度）and conscientiousness（责任心，这是指一个人自律的程度，以及是否有很强的意志力和决心）不是幸运的关键。关键是以下3点：  
1. extroversion（外向性），表现为：结识大量的人，成为一个“社交磁铁”，和人们保持联系（最重要）。  
建议的练习：和4个人联系

在接下来的这个月里每周和1个不熟或不认识的人聊天。小诀窍：  
一、不和你感觉不好的人聊天，和看上去友好平易近人的人聊天  
二、不要让开局看上去太做作或早有预谋，要善用在自然发生的状况。  
三、开口攀谈时可以向对方询问信息或请对方帮忙，也可以找一些你喜欢的很有趣的人的东西，发表你的看法。使用开放式问题而不是封闭式问题。封闭式问题是可以使用简单的“是”或“否”回答的。开放式问题需要更多、更长的描述和回答，通常扮演着天然跳板的角色。

四、如果你们相处的不错，可以提议下次再见面。不要害怕很直接的表达只要问问他们是否愿意什么时候再见面喝杯咖啡，或者可以考虑邀请他们来参加聚会，或者和你的朋友们一起去看场电影。

五、最重要的是，不要害怕被拒绝。你最初几次可能是很简单的交流就再没有别的什么了。不要认为这是针对你的。可能他很忙，或刚好不想聊天，你尽管继续去尝试  
原则二：幸运的人对生活持轻松的态度  
neuroticism(神经质) 聆听你的幸福预感  
子原则：  
1. 聆听直觉和灵感。

2. 采取措施，提升直觉。  
原则三：幸运的人对于生活的新鲜经历持开放态度  
openness(开放性)  
对未来的期待帮助他们实现梦想和抱负。  
子原则：  
1. 期待好运在未来会持续下去。

2. 试图达成目标，即使胜算不高，在失败面前仍不低头。  
3. 期待自己与他人的交流会带来好运和成功。  
原则四：扭转厄运  
幸运的人能够将他们的厄运变成好运。  
子原则：  
1. 关注坏运气的积极面。  
2. 坚信，塞翁失马，焉知非福。  
3. 不沉溺于自己的厄运。  
4. 采取有效的措施，阻止未来发生更多的厄运。

6、没看几本心理学的书，但这本确实有噱头。幸运四大原则：  
一、增加幸运的机会。子原则一：幸运的人建立并维持一张强大的“幸运网络” agreeableness（宜人性，这是指一个人同情并帮助他人的程度）and conscientiousness（责任心，这是指一个人自律的程度，以及是否有很强的意志力和决心）不是幸运的关键。关键在于以下3点：  
1. extroversion（外向性），表现为：结识大量的人，成为一个“社交磁铁”，和人们保持联系（最重要）。  
建议的练习：和4个人联系  
在接下来的这个月里每周和1个不熟或不认识的人聊天。  
小诀窍：  
一、不要试图和你感觉不好的人聊天，试着和看上去友好平易近人的人聊天  
二、不要让你的开局看上去太做作或早有预谋，相反，善用在自然发生的状况。  
三、开口攀谈时可以向对方询问信息或请对方帮忙，也可以找一些你喜欢的很有趣的人的东西，发表你的看法。使用开放式问题而不是封闭式问题。封闭式问题是可以使用简单的“是”或“否”回答的。开放式问题需要更多、更长的描述和回答，通常扮演着天然跳板的角色。  
四、如果你们相处的不错，可以提议下次再见面。不要害怕很直接的表达只要问问他们是否愿意什么时候再见面喝杯咖啡，或者可以考虑邀请他们来参加聚会，或者和你的朋友们一起去看场电影。  
五、最重要的是，不要害怕被拒绝。你最初几次可能是很简单的交流就再没有别的什么了。不要认为这是针对你的。可能他很忙，或刚好不想聊天，你尽管继续去尝试  
子原则二：幸运的人对生活持轻松的态度  
neuroticism(神经质)  
子原则三：幸运的人对于生活的新鲜经历持开放态度  
openness(开放性)

7、（最关键书摘，当然只列出主干而没有枝叶会显得很枯燥和没有新意，但是如果你看了全书，这无疑是一个很好的总结！我送大家一句话，幸运是可以学会的，那些幸运的人们并不是高智商或者有超能力的。）  
原则一：把你的选择机会最大化  
幸运的人们在生活中创造、注意、并且把我机遇。子原

## 《幸运背后的心理奥秘》

则：1.幸运者建立并维持了一张强大的“幸运网络”。2.幸运的人对生活的态度更放松。3.幸运的人们对于他们生活中的新鲜经历持开放态度。原则二：聆听你的幸福预感幸运者利用直觉和灵感，做出成功的决策。子原则：1.幸运者聆听他们的直觉和灵感。2.幸运者采取措施，提升他们的直觉。原则三：期待好运的到来幸运的人们对未来的期待帮助他们实现梦想和抱负。子原则：1.幸运的人期待他们的好运在未来会持续下去。2.幸运的人们试图达成目标，即使他们的胜算不高，在失败面前仍不低头。3.幸运的人们期待自己与他人的交流会带来好运和成功。原则四：扭转厄运幸运的人能够将他们的厄运变成好运。子原则：1.幸运的人关注他们坏运气的积极面。2.幸运的人们坚信，塞翁失马，焉知非福。3.幸运者不沉溺于自己的厄运。4.幸运的人们采取有效的措施，阻止未来发生更多的厄运。

## 章节试读

### 1、《幸运背后的心理奥秘》的笔记-第27页

人们常说“期望越大，失望越大”所以人们常常选择降低他们的期望值来避免失望。但也因此降低了动机。事情成功固然更开心些，失败了，会庆幸自己没太高期望，不曾想过，也许正是他们过低的期望和动机水平导致了失败。若是渴望成功，行为积极，方式方法甚至都会改变，结果成功的可能性会大大提高。

### 2、《幸运背后的心理奥秘》的笔记-第162页

幸运的4条基本原则和12条子原则

原则一：把你的选择机会最大化幸运的人们在生活中创造、注意、并且把握机遇

子原则：

- 1、幸运者建立并维持了一张强大的“幸运网络”
- 2、幸运的人们对生活的态度更放松
- 3、幸运的人们对于他们生活中的新鲜经历持开放的态度

原则二：聆听你的幸运预感

幸运者利用直觉和灵感，做出成功的决策

子原则：

- 1、幸运者聆听他们的直觉和灵感
- 2、幸运者采取措施，提升他们的直觉

原则三：期待好运的到来

幸运的人们对未来的期待帮助他们实现梦想和抱负

子原则：

- 1、幸运的人期待他们的好运在未来会持续下去
- 2、幸运的人们试图达成目标，即使他们的胜算不高，在失败面前仍不低头
- 3、幸运的人们期待自己与他人的交流会带来好运和成功

原则四：扭转厄运

幸运的人们能够将他们的厄运变成好运

子原则：

- 1、幸运的人们关注他们坏运气的积极面
- 2、幸运的人们坚信，塞翁失马，焉知非福
- 3、幸运者不沉溺于自己的厄运
- 4、幸运的人们采取有效的措施，阻止未来发生更多的厄运书中所讲的经典实验，以及作者所进行的研究，都是比较令人信服的。如若你信。并将之应用到平常的生活当中。相信你的人生会变得更加积极，更加幸运的。

### 3、《幸运背后的心理奥秘》的笔记-第1页

#### 练习的总结

原则一：增加幸运的机会

1，建立并维持一张强大的幸运网络

和4个人练习PAGE58

联络感情的游戏PAGE59

# 《幸运背后的心理奥秘》

2, 形成更加轻松的态度来对待生活  
放松然后去做吧PAGE61

3, 以开放的态度接纳你生活中新的体验  
掷骰子游戏PAGE63

原则二：聆听你的直觉

1, 聆听你内心的直觉和预感  
拜访山洞中的老人PAGE88  
做出决策然后停下来PAGE89

2, 采取措施来增强你的直觉  
冥想PAGE90

原则三：期待好运降临

1, 期待将来的好运气  
肯定你的好运气PAGE123  
树立幸运的目标PAGE124

2, 即使当成功的希望渺茫的时候, 也要试着实现自己的目标不畏惧失败  
进行一次成本-效益分析PAGE126

3, 期待你与他人的互动是幸运的, 成功的  
想象好运PAGE127

原则四：将不幸转变为幸运

1, 关注你的坏运气中积极的方面  
寻找垃圾中的珍宝PAGE158

2, 记住你生活中的坏运气最终会否极泰来  
做一只涅槃的凤凰PAGE159

3, 不要沉浸在自己的坏运气中  
转移自己的注意力PAGE160

4, 采取有建设性的措施来预防未来更糟糕的厄运  
采取五个步骤来解决问题PAGE161

个人备注：

第一原则：4 + 2 + 4 = 10分

第二原则：3 + 2 = 5分

第三原则：3 + 3 + 4 = 10分

## 《幸运背后的心理奥秘》

第四原则：3+4+3+4=14分

（典型的中间型，幸运与不幸运者的中间，稍有不幸运偏向）

个人指导：

- 1，建立幸运网络
- 2，轻松的态度
- 3，开放的态度
- 4，冥想训练直觉
- 5，树立幸运的目标

# 《幸运背后的心理奥秘》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)