

Forum: [鬼話連篇](#)

Topic: [費斯汀格法則](#)

Subject: [費斯汀格法則](#)

發表者: a700617

2020-02-11 16:24:17

你聽過「費斯汀格法則」嗎？多少人因為不懂而被殘害！

最近發生一個關於情緒管理的血淋淋的案例。

北京八達嶺野生動物園一位女遊客跟自己的丈夫爭吵，在虎區私自下車被東北虎拖走，受了重傷，她的媽媽也下車去救她，被老虎殘忍咬傷致死。

男人從駕駛位衝出來解救，但還是猶豫了一下又返回車裡，據說是因為車內說還有孩子。後座的老太太跑出來希望搭救女兒結果老太太身亡。

因為一個女人的憤怒，瞬間一死一傷，她蔑視最基本的規則，自我為中心，絕不考慮母親和孩子的安危。作為觀眾你有什麼感想？

美國社會心理學家費斯汀格（Festinger）有一個很出名的判斷，被人們稱為「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。

費斯汀格在書中舉了這樣一個例子。

卡斯丁早上起床後洗漱時，隨手將自己高檔手錶放在洗漱台邊，妻子怕被水淋濕了，就隨手拿過去放在嶽爺W。

兒子起床後到嶽爺W拿麵包時，不小心將手錶碰到地上摔壞了。

卡斯丁心疼手錶，將兒子揍了一頓。然後黑著臉罵了妻子一通。妻子不服氣，說是怕水把手錶打濕。卡斯丁說他的手錶是防水的。

於是二人猛烈地鬥嘴起來。一氣之下卡斯丁早壑]沒有吃，直接開車去了公司，快到公司時突然記起忘了拿公事包，又立刻轉回家。

可是家中沒人，妻子上班去了，兒子上學去了，卡斯丁鑰匙留在公事包裡，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簡僑C

待拿到公事包後，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。

這個案例裡，手錶摔壞是其中的10%，後面一系列事情就是另外的90%。

都是由於當事人沒有很好地掌控那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%。

可是下面這個事例，是你，你能做好嗎？

在美國有一對夫婦，在婚後11年生了一個男孩。

夫妻恩愛，男孩自然是二人的寶貝！男孩兩歲的某一天早晨，丈夫出門上班之際，看到桌上有一瓶打開誘人的藥水，不過因為趕時間，他只大聲告訴妻子：「記得要把藥瓶收好！」然後就匆匆關上門上班去了。

妻子在廚房裡忙得團團轉，卻忘了丈夫的叮嚀。男孩拿起藥瓶，被藥水的顏色所吸引，覺得好奇，於是一口氣都給喝光了！藥水的成分劑量很高，即使成人也只能服用少量；由於男孩服藥過量，雖然及時送到醫院，但仍舊回天乏術！

妻子被突如其來的意外嚇呆了！不知該如何面對丈夫，更害怕丈夫的責備。

焦急的父親趕到醫院，得知噩耗，非常傷心！看著兒子的屍體，望了妻子一眼，然後在她耳邊悄悄說了四個字：「I love you dear！」（親愛的，我愛你！）

當我看到那句「I love you dear！」（親愛的，我愛你！）的時候，心中真是感慨萬千！

多麼簡單的一句話！

但要有多久的修煉、多大的包容、多深的人生智慧，才能在那種時刻，說出如此令人動容的一句話！

其實，一個人在遭遇不幸的事件時，如果不能選擇以最適當的方式去面對，那麼我們又怎能去面對未來，以及周邊的人、事、物。

要是這個事情發生在我們絕大部分人身上，我們可能會憤怒的辱罵；更甚衝動起來發送什麼慘劇也不是不可能的。最後絕大多數結局：夫妻之間有一層厚厚隔閡，婚姻破裂。

面對人生各樣的處境，我們都有選擇的能力。

面對一件不幸的事件，你可以大發雷霆、怨天尤人，甚至責備所有的人，但事情卻不會因為這些而絲毫有改變。不幸的事，它會繼續地伴著你往後的生活，讓你背負著一生的痛苦活下去。

相反的，如果能放下怨恨和懼怕，換一個角度來看事情，勇敢的活下來，那麼事情的情況也陷N不會如想像中那麼糟糕。很簡短的故事，但是能夠體會其中的道理，而且又能夠在真實的生活中實踐，又有多少人能做得到呢？

說到底這是一個心態問題。其實能幫助自己的不是他人，而是自己。倘若瞭解並能熟練運用「費斯汀格法則」處事，一切問題就迎刃而解了。

在生活中，不妨讓我們養成：有，很好；沒有，也沒關係！這樣的想法。這樣一來，我們便能轉苦為樂，逍遙自在！

遭遇一切的事情，讓我們學習：面對它！接受它！處理它！放下它！

請記得：能夠讓我們一生受用的一句話：「請隨手把你‘身後的門’關上吧！」

“恨，能挑起爭端；愛，能遮掩一切過錯。”