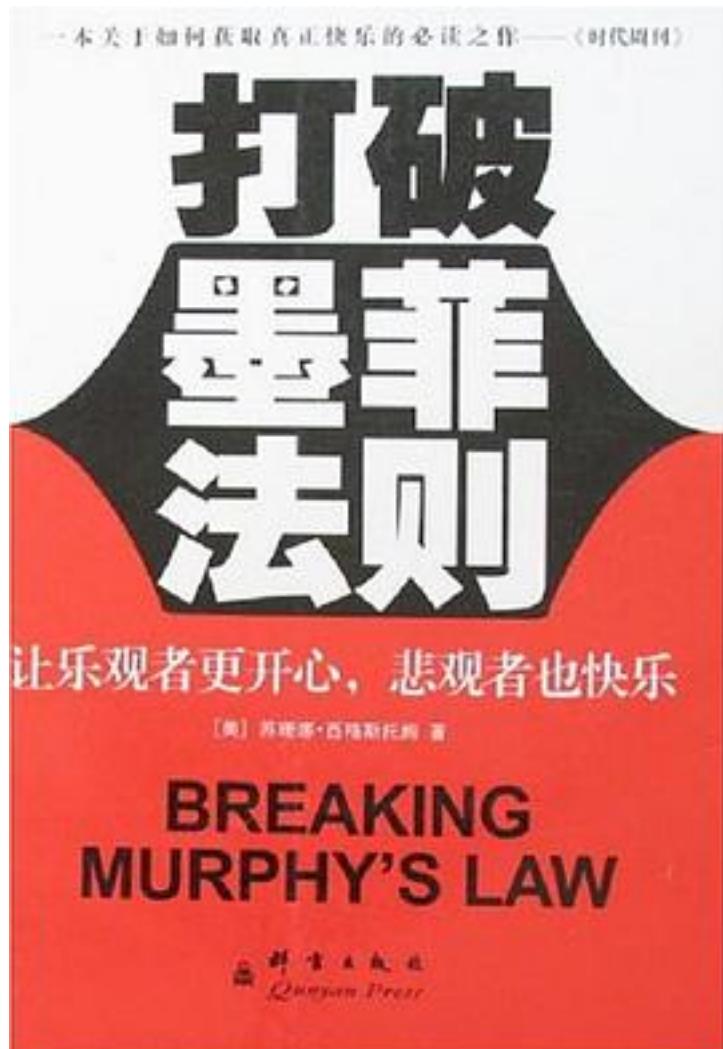


# 打破墨菲法则



[打破墨菲法则 下载链接1](#)

著者:苏姗娜·西格斯托姆

出版者:群言出版社

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787800807589

《打破墨菲法则》作者苏姗娜博士一直从事积极心理学领域的研究，她通过对无数乐观主义与悲观主义者的观察发现，过于乐观的人并不一定快乐，你不能渴求快乐，只能通过行动“实现”快乐；作者通过本书还提出了一个独到的观点：悲观主义者也能与乐观主义者一样，实现自己生活的愿望。正如一只装满了半瓶水的杯子，乐观主义者认为杯子里装了半杯水，而悲观主义者则认为，杯子空了一半。本书通过一系列分析与实例，引导读者如何正确应对生活中的乐观与悲观情形，学会辩证地看待问题，避免事情朝不良方向发展，从而打破著名的“墨菲法则”。

快乐的感觉真好：快乐可以帮助你获得想要的东西；快乐的人总是更受欢迎，更加成功，甚至更加长寿。但是，研究表明，如果你总是不断试图让自己更加快乐，或者一直在注意自己是否快乐，你就离真正的居心叵测越来越远了。快乐的人从不去计划他们的快乐，如果你真的要快乐，就必须打消那些让自己快乐的念头。同时，你要摆脱关于乐观主义的极端论点，即乐观就意味着你永远都不会感到不快乐。本书从头至尾都试图向你证明：从乐观通向心理满足之路，一定是充满了投入、参与、以及其他类似的行为与态度。

具备乐观的性格又需要哪些要素呢？首先，乐观性格需要我们充满信心，相信未来总是积极和更好的——也正是心理学家所说的“正面性结果预期”。不管怎么说，你不能一边认为下周五晚上的酒吧群架会有好的结果，一边就拥有了所谓乐观的性格吧。你必须要对某些特定的情形或场合抱有积极而正面的预期，也就是说，你对事物的“正面性结果预期”必须要扩展到生活中的多个领域。此外，要想让你的乐观真正具有“人格性乐观”的资格，你对未来正面而积极的预期和信心就必须要保持长期稳定的状态。如果你是“人格性乐观”的话，你心目中对周一和周五的预期就应当是相差无几的，而你对事物的预期恐怕也很难在几天、几周甚至几年中发生太大变化。

在我从事乐观学研究十年之后，我决定考察一下所谓“人格性乐观”究竟有多么稳定。我联系了当年我的实验的参与者，考察了他们的乐观程度在过去十年中的变化。大约半数当年的实验参与者响应了本次研究，而他们所表现出的乐观稳定性非常令人瞩目。实验中用以标示乐观程度变化情况的指标是相当可靠的，如果实验参与者的乐观程度没有改变的话，这个指标便能通过一个数据确切表明两次评估结果的一致程度。在这种情况下，如果用同一评估体系对一个人进行两次测试，并最终将其乐观程度定性为没有改变的话，那么，这个人在两次评估中得到的各项指标的预期一致率应为72%。而在我的这个实验中，所有参与者在1994年和2005年的两次评估中所得数据的平均一致度为36%。这说明，就所有参与者的两次评估结果而言，他们在过去十年中的平均指标一致率达到了预期一致率的一半。让我们换一个角度看这些数字，如果我们把所谓的乐观稳定性定义为两次评估结果的差异度在10%以内的话，那么也就是说， $\frac{2}{3}$ 的实验参与者在过去的十年中保持了个人乐观程度的稳定性。如果你的大学室友也是其中之一，而他在十年前就认为未来会是充满成功的话，那么在十年之后校友团聚时，你会发现他依然在抱着这样的念头。如果你不幸和一个眼中只能看见灰色天空的小驴依唷一样的人成了室友，那么你尽可放心，十年之后的他依然还是一个生活在失望与不快之中的人。

作者介绍:

目录:

[打破墨菲法则 下载链接1](#)

标签

心理学

积极心理

美国

乐观

社会学

自然自在

目标

生活

评论

姐姐送的.

-----  
正确的废话。

-----  
坚持还有目标是乐观的本质

-----  
略有点学术

-----  
[打破墨菲法则 下载链接1](#)

## 书评

[打破墨菲法则 下载链接1](#)