

# 费斯汀格法则：停止抱怨的力量

◎转载

心理学家费斯汀格（Festinger）有一个很出名的判断，被人们称为“费斯汀格法则”：生活中的 10%是由发生在你身上的事情组成，而另外的 90%则是由你对所发生的事情如何反应所决定。

换言之，生活中有 10%的事情是我们无法掌控的，而另外的 90%却是我们能掌控的。

费斯汀格在书中举了这样一个例子。

卡斯丁早上起床后洗漱时，随手将自己高档手表放在洗漱台边，妻子怕被水淋湿了，就随手拿过去放在餐桌上。儿子起床后到餐桌上拿面包时，不小心将手表碰到地上摔坏了。

卡斯丁疼爱手表，就照儿子的屁股揍了一顿。然后黑着脸骂了妻子一通。妻子不服气，说是怕水把手表打湿。卡斯丁说他的手表是防水的。

于是二人猛烈地斗嘴起来。一气之下卡斯丁早餐也没有吃，直接开车去了公司，快到公司时突然记起忘了拿公文包，又立刻转回家。

可是家中没人，妻子上班去了，儿子上学去了，卡斯丁钥匙留在公文包里，他进不了门，只好打电话向妻子要钥匙。

妻子慌慌张张地往家赶时，撞翻了路边水果摊，摊主拉住她不让她走，要她赔偿，她不得不赔了一笔钱才摆脱。

待拿到公文包后，卡斯丁已迟到了 15 分钟，挨了上司一顿严厉批评，卡斯丁的心情坏到了极点。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当月全勤奖，儿子这天参加棒球赛，原本夺冠有望，却因心情不好发挥不佳，第一局就被淘汰了。

在这个事例中，手表摔坏是其中的 10%，后面一系列事情就是另外的 90%。都是由于当事人没有很好地掌控那 90%，才导致了这一天成为“闹心的一天”。

试想，卡斯丁在那 10%产生后，假如换一种反应。比如，他抚慰儿子：“不要紧，儿子，手表摔坏了没事，我拿去修修就好了。”这样儿子高兴，妻子也高兴，他本身心情也好，那么随后的一切就不会发生了。

可见，你控制不了前面的 10%，但完全可以通过你的心态与行为决定剩余的 90%。

在现实生活中，常听人抱怨：我怎么就这么不走运呢，每天总有一些倒霉的事缠着我，怎样就不让我消停一下有个好心情呢，谁能帮帮我？

这都是一个心态问题。其实能帮助自己的不是他人，而是自己。倘若了解并能熟练运用“费斯汀格法则”处事，一切问题就迎刃而解了。

延伸阅读：停止抱怨的力量是多么强大！

有一个作家出差时，无意中坐了一辆非常有特色的出租车。这辆出租车的司机穿着干净，车里也非常干净。

作家刚刚坐稳，就收到司机递来的一张精美卡片，卡片上写着：“在友好的氛围中，将我的客人最快捷，最安全，最省钱地送达目的地。”

看到这句话，作家来了兴趣，便和司机攀谈了起来。

司机说：“请问，你要喝点什么吗？”作家诧异：“这辆车上难道还提供喝的吗？”

司机微笑着说：“对，我不但提供咖啡，还有各种饮料，而且还有不同的报纸。”作家说：“那我能够要杯热咖啡吗？”司机从容地从旁边的保温杯里倒了一杯热咖啡给这个作家。然后又给了作家一张卡片，卡片上是各种报纸的名称和各个电台的节目单。只见上面写道《时代周刊》《体育报》《今日美国》……简直太全面了。

作家没有看报，也没有听音乐。而是和司机攀谈了起来。其间这个司机善意的询问这个作家，车里的温度是否合适，离目的地还有条更近的路是否要走。作家简直觉得温馨极了。

这个司机对作家说：“其实，刚开始的时候，我的车并没有提供如此全面的服务。我像其他人一样，爱抱怨，糟糕的天气，微薄的收入，堵车严重得一塌糊涂的路况，每天都过得很糟糕。有一天，我偶然在广播里听到一个故事，改变了我的观念。那个广播节目请了励志大师韦恩·戴尔博士，让博士来介绍他的新书。

书中重点阐述了一个观点，停止抱怨、停止在日常生活中的抱怨，会让任何人走向成功。他让我突然醒悟，我目前糟糕的情况其实都是自己抱怨造成的。所以决定停止抱怨，开始改变。

第一年，我只是微笑地对待所有的乘客，我的收入就翻了一倍。

第二年，我发自内心地去关心所有乘客的喜怒哀乐，并对他们进行宽慰，这让我收入更加翻了一翻。

第三年，也就是今年，我让我的出租车变成了全美国都少有的五星级出租车。除了我的收入，上涨的还有我的人气，现在要坐我的车，都需要提前打电话预约。而您，其实是我顺路搭载的一个乘客。

这位出租车司机的话，让这个作家惊讶极了。作家不禁反思自身，其实在日常生活中，自己何尝不是抱怨很多。他决定改变自己，他将这个司机的故事

写成一本书。后来有读者受到启发后试着去做了，生活真的发生了改变。这种改变让作家知道了，停止抱怨的力量是多么的强大。

俗话说车到山前必有路，只要有突破困境的愿望，改变抱怨的态度，积极地去做当下应该做的事情，那么就一定能突破困难，继续向追求的目标前进。

让我们下定决心，丢掉抱怨的恶习吧！（杨薇明/供稿）