

招警考试心理篇目之快乐90_10法则 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/226/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_226836.htm 没有快乐过：倒霉的日子一天接着一天，糟糕的事情一件接着一件，烦恼无休无止，终日忧心忡忡，愤怒、暴躁影响着亲情、友情。多么讨厌、多么残酷的生活！如果恰巧你就是这样的人，请别气馁，你能改变这一切，如果你了解并熟练运用“90/10法则”！那么，什么是“90/10法则”呢？简要地说就是，生活的10%是由发生在你身上的事情组成的，而另外的90%则由你对所发生的事情如何反应所决定。“90/10法则”的内在含义是：我们确实确实无法控制发生在我们身上的10%，比如我们无法阻止我们的轿车一天天变旧，也无法不让飞机晚点，一个偶然的事情就让我们遭遇令人恼怒的堵车。这些都属于那10%，我们都控制不了。但另外的90%就不同了。你完全能决定这另外的90%！让我们举个例子吧。你正在和你的家人吃早餐，你的女儿碰翻了咖啡杯，咖啡弄脏了你洁白的衬衣，接下来发生的事情就将取决于你的反应了。一种反应是：你严厉地责骂了女儿，她泪流满面。你又转向你的“那一位”，埋怨他（她）不该将杯子放在桌子边上，一场口舌之争就这样开始了。你怒不可遏地跑到楼上，换下衬衣，再回到楼下，发现女儿只顾哭了，没吃完早饭，也错过了校车，而这时你的“那一位”也必须马上去上班，你只好急急忙忙开车送女儿去学校，因为晚了，开车超速，在延误了15分钟，并交了60美元违章罚款后，你们到了学校。20分钟后，你来到办公室，你发现，你忘记带公文包了。你倒霉的一天就这

样开始了，而且随着时间的流逝，变得越来越糟糕。等你下班回到家中，你发现，你和你的“那一位”以及女儿之间别别扭扭的。为什么你会有这么糟糕的一天呢？有四个可能原因：A)咖啡B)女儿C)交通警察D)你自己。答案是D。你对咖啡洒了这件事没有掌控好你的反应。你的反应导致了糟糕的一天。不妨换一种反应。咖啡溅在了你身上。你女儿吓得快哭出来了。你温和地说：“没事，宝贝，你下次小心就是了。”你随手拿起一条毛巾，边擦衣服边跑到了楼上，换了衬衣，拿上公文包后，你下楼来，看到女儿上了校车。你和你的“那一位”上班之前，亲切吻别。你提前5分钟来到办公室，你高高兴兴地跟同事们打招呼，你的老板说，你将有开心的一天。同样一件事，却有完全不同的结果。为什么？因为不同的反应。你控制不了所发生的10%，但你完全可以通过你的反应决定剩余的90%。如果有人说了你一些负面的话，你千万别像海绵那样全部吸收，而要让那些话像玻璃上的水珠那样，自行滚落。“90/10法则”，让你保持乐观情绪。如果开车时，有人挡住了你的路，你与其大发脾气，拍打方向盘，咒骂他，甚至去撞他，不如使用“90/10法则”，保持冷静，不做过火的事情。如果你突然被解雇了，为什么要失眠或者怒火冲天呢？把你用来忧虑的精力和时间用来找另外一份工作吧。使用“90/10法则”，你的生活将因此阳光明媚。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com