

從心態開始 創造大運氣

編按：誰都想成為命運的寵兒，但「幸運」，到底是上天的恩賜，還是個人可以習得、促成的因子？《Get Lucky！助你好運：九個心理習慣，讓你用小改變創造大運氣》一書的作者劉軒，是知名作家、音樂人。他的父親，正是勵志暢銷作家劉墉。劉軒8歲時隨父母移民美國，後來取得哈佛大學心理學博士。離開學校後，他除了寫書、寫專欄，還當過時尚雜誌的總編，也主持過廣播節目，同時更是一名專業DJ和作曲者。在這本書裡，他重新為「幸運」定位，試圖從心理層面出發，幫助讀者透過改變心理習慣而成為幸運的人。聽起來似乎很玄妙，可書中的敘述其實十分平易近人。劉軒從不同的案例和故事入手，讓讀者逐漸體會到，心理習慣會影響一個人的遭遇。在此基礎上，他又提出27個心理改變的練習，讓讀者可以借由練習扭轉自己的人際關係，並快速辨識擦身而過的好機會，從而抓住良機，成為「幸運的人」。本版節選書中的導讀部分，讓劉軒告訴讀者他對「幸運」的理解到底如何。

文：劉軒 圖：台灣天下文化提供
節選自《Get Lucky！助你好運：九個心理習慣，讓你用小改變創造大運氣》（台灣天下文化出版）

在21世紀初，心理學者韋斯曼博士（Dr. Richard Wiseman）與英國電視台BBC合作，在英國找到了數百位自認為很幸運，以及自認為很不幸運的人，邀請他們到實驗室，做了一系列的實驗，發現幸運的人有四個心理特徵優於一般人：

1. 他們能夠察覺並善用隨時發生的巧遇機會
2. 他們有很強的直覺，並時常靠直覺做事情
3. 他們相信自己的運氣和生活會變得更好
4. 即使遇到挫折，他們有「塞翁失馬」的心態，往往能夠把不順的過程轉為正面的結果

韋斯曼博士後來把研究結論寫成一本很易讀的心理學書，名叫《幸運的配方》（The Luck Factor: The Scientific Study of the LuckyMind, Random House, 2003）。這本書也曾經被翻譯成中文，在台灣出版。因為這些結論都有實驗結果和統計數據佐證，我的研究就從這裡開始，也在此對韋斯曼博士致敬，感謝他做了這些很有意義的開端研究。

「幸運」是什麼？

細讀了《幸運的配方》後，我還是有許多疑問。韋斯曼博士的結論都很合理，但也略顯籠統。或許幸運的人比較可能有這四個特徵，但有了這些特徵，未必會是一個幸運的人。我就認識許多特例：有些人很懂得把握機會，整天忙東忙西，但最後瞎忙一場，沒什麼成就。有些人時常憑自己的直覺做判斷，偏偏直覺總是錯的！

有些人很樂觀，什麼事都能往好處想，卻無法改變自己，處境也無法好轉。他們的「塞翁失馬」，比較像是「阿Q精神」。

所以我就想：在幸運的心態中，是否能找到更準確的坐標？或以結果來反推，是否能找到一些生活方式或思維比較能夠造成幸運的後果呢？

首先，我們要定義「幸運」是什麼。我參考韋斯曼博士的研究中所使

用的幸運定義，做了一點調整：

幸運的人，生命中看似巧遇和巧合的事情，往往都對他們有利。他們似乎比別人更容易得到好處，有更多的機會，時常能夠得到貴人相助，碰到問題往往都能逢凶化吉。他們也經常「無心插柳柳成蔭」，做一點付出，就能換來大收穫。也因此，他們覺得自己很幸運。

幸運關乎「心態」

在我的定義中，沒有「抽籤摸彩都會中獎」、「從災難中奇蹟般獲救」、「特別有偏財運」之類的描述。雖然這的確算是很幸運，但這種運氣大致靠「機率」，而我想把研究專注於「心態」，尤其是能夠改變自己有助於幸運後果的心態。

「幸運感」跟「幸福感」一樣，屬於個人主觀感受。有些人活在人間煉獄還覺得很幸運，但一般人絕不會稱他們為幸運兒。有些人家財萬貫，但一天到晚覺得自己很倒楣，這也不能說是很幸運的人生啊！所以，「幸運」的定義不能完全主觀的，但也不能忽略當事人對自己的評估。以上的幸運定義為目標，我便着手往三個方向研究：

1. 「塞翁失馬」、「相信運氣會更好」這些特徵，都屬於「樂觀心態」，而樂觀心態則屬於近年來心理學最夯的研究領域：「正向心理學」（Positive Psychology）。正向心理有許多因素，包括樂觀程度、轉念的能力、是否能讓自己放鬆、對人生的方向感等等。我想要找到哪個正向心理的特質與幸運感有最大的關聯，不僅僅是主觀感覺，而是實際能促成自我改

■《Get Lucky!助你好運：九個心理習慣，讓你用小改變創造大運氣》，劉軒著，台灣天下文化出版



■劉軒 天下文化提供

變的心態。

2. 能夠時常發現幸運機會，或能夠有好的直覺，需要對環境有敏銳的察覺力。有關這種能力的研究，在心理學屬於「正念」（mindfulness）的領域。正念訓練現在很紅，尤其「靜坐」（meditation）已經跨出了宗教，被證實對腦細胞確實有益。但靜坐是否就能讓人更幸運呢？靜下心之後，是否有辦法讓我們更容易注意到 lucky breaks 呢？這是我在這個部分想找到的答案。
3. 第三個部分，就是「人際關係」。這在中國人社會特別重視的。因為機會來自於人，個人的幸運也絕對與身邊的人有因果關係，所以我想知道的是：哪些經營人際關係的方法或原則，是每個人無論在什麼文化、社交圈、經濟環境都能夠運用，來為自己創造更幸運的結果呢？而且，在網路時代，我們明顯看到許多幸運的案例，無論是得名或是得利，是在過去的社會不可能發生的奇蹟。我認為任何一個幸運概論，也必然要把網路世界的特性納入考慮。這就是我們在Get Lucky要探索的「幸運地圖」。

三部曲，開始幸運之旅

這本書也以這三個主題，分為三部曲：

- 第一部曲叫「導正」。除了分析正向心理與幸運的關聯之外，我將分享一些簡單的技巧，讓你的思想變得更正面，也將從肢體語言、表情、聲音部分，教你如何傳出更幸運的訊號，給人留下更正面的印象。
- 第二部曲叫「調頻」，因為如同一個收音機，當你把自己的腦袋調到了對的頻率，才會注意到幸運的機會。我將在這個章節裡分享一些技巧，教你如何鍛煉正念力和觀察力，也將告訴你如何設定目標，為自己調頻，並增加工作效率和靈感。
- 第三部曲則是「聯線」，不是連接的連，而是聯誼的聯。我整合不同領域的研究，分享我認為在21世紀最有幸運效果的社交方法，其中有大原則，也有很實際的練習方式，在online and offline的世界都適用。以社群網路的特性來說，我也將分享一些建議，或可以說是一種「觀點」，希望能幫助你更佳運用社群網路，達到幸運的效果。

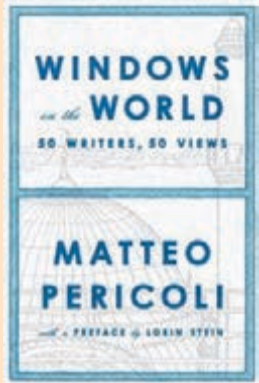
準備好了嗎？讓我們一起展開這場幸運的旅途吧！
注：本文題目與小標題由編輯添加

書介

圖文：草草

Windows on the World: 50 Writers, 50 Views

作者：Matteo Pericoli
譯者：Lorin Stein/ Preface
出版：PENGUIN PRESS



50位作家，50種視界。本書作者親身造訪50位當代知名作家的住所，以細膩的筆觸勾勒出50片獨一無二的晨昏風景，搭配每一個主人的說明，讓人感受每個地方獨有的溫度與個性。原來遠眺近望之間，那些我們以為不帶思考的凝視，終將在我們回過神來之後，成為觀察、擁抱這世界的養分。

走自己的路：龔琳娜老鏢中國新藝術音樂之路

作者：龔琳娜、老鏢
出版：三聯書店（香港）



本書記錄了一對夫妻尋找中國新藝術音樂之路的心路歷程：憑一首神曲《忐忑》紅透中國的龔琳娜，以及比中國人更懂中國的德國作曲家老鏢。隨書附送兩人相識之初，從未公開的即興音樂，是兩人心靈契合的見證。

鄒氏女

作者：章詒和
出版：時報文化



《鄒氏女》是章詒和女囚系列小說繼《劉氏女》、《楊氏女》後的第三部，寫的是中國勞改營裡的女同性戀。女性與女性之間的社交表現，自然有其情慾的一面，作者不採徹底露骨的性交描述，而是將女女之間的親密從牽手、接吻、撫摸乃至上床等過程的漫長細膩、委婉曲折，藉由書中人物的行為、對白娓娓道來。其中的纏綿、激烈之處，毋須言明，更顯幽遠浪漫。

字型散步：日常生活的中文字型學

作者：柯志杰/蘇煒翔
出版：臉譜



第一本以台灣生活議題為中心的中文字型專書，一群年輕、自發的字型研究愛好者，帶你看、幫你拆解、讓你看懂字型表情，帶你跳脫「字型盲」。為什麼賣章魚丸的攤販都用勒寧流？康熙字典怎麼會變成小確幸的代表字型？太陽花運動的標語字體有哪些？……經過對中文字型的拆解，我們從「字型盲」跳脫，成為對生活文字具有美感與敏銳度的文字使用者。

第六次大滅絕：不自然的歷史

作者：伊麗莎白·寇伯特
譯者：黃靜雅
出版：天下文化



比爾·蓋茲（Bill Gates）2014年夏季六本推薦書單之一。我們之前的世界是什麼模樣？我們未來又將留下什麼樣的世界？本書作者寇伯特試圖追查的，是一場正在進行中的大滅絕事件，並將這事件放進更寬闊的生命史背景脈絡中。書中藉由五種已消失的物種（乳齒象、大海雀、菊石、筆石、尼安德塔人）以及七種瀕危生物（珊瑚蟲、顆石藻、巴拿馬金蛙、鬼針游蝶、雙翼果、避光鼠耳蝠、蘇門答臘犀牛）的故事，來探討地球環境的變遷與人類的處境。當前的大滅絕事件，起因既不是天災（小行星撞擊地球），也不是地變（龐大的火山爆發或冰河時期降臨），而是「一場可能由人類引起的大滅絕」。「在迫使其他物種滅絕的舉動中，」我們是否無心或短視，也「正忙著鋸掉自己所棲息的枝幹」？

根植於心髓的悟性閱讀

初讀《論語》，學生時代，完全處於被動，為了應試而讀；再讀《論語》已為人母，但閱讀的動機相當不純，為了潮流而讀；而後也接觸過不同版本的《論語》，但整體的感覺都沒有走出「吸之精華，棄之糟粕」的窘境。

今次拜讀柳先生的《論語心讀》，別有一番閱讀心境，久聞柳恩銘先生大名：如負重駝在教育界和書海裡沉澱，又如自由之獅敢於對社會惡習和權威說不。歷經數十年磨礪，先生已是尼采筆下的赤子，傾盡十年心血，終為世人奉上一部滋養心靈的曠世精品。故此，在喜得其親筆簽名的作品後，閱讀的衝動順然來之，筆耕的想法也如期而至。

開卷有百益，掩卷有所悟！這是我讀赤誠之作——《論語心讀》的最大感悟！

悟其一：一個人，心若簡單，你所面對的一切都簡單。柳先生的創作初始很簡單，因為愛讀書所以讀書；為了讓自己向內求發展所以讀書；還有更簡單的一點是覺得《論語》經後世反覆闡釋，有許多思想被歪曲，他想去偽存真，還原真實的孔子與儒家。對《論語》進行斷章取義的做法並不鮮見，因一句「唯女子與小人難養也」，世人就將孔子判定為不尊重女性的始作俑者，但柳先生感受到這是熱戀中男女的癡纏，沒有一番真情，也不會有這番調侃。「君君、臣臣、父父、子子」在漢代被歪曲為為階級色彩濃重的三綱，柳先生指出：孔子的本意是教導人明確角色定位和社會分工，讓社會有效、有序地運作，這與現代

管理學是相通的。心存美善，方能品出美好，寫下美文。順着柳先生的文字，我們能感受到《論語》語言之凝萃，感受到先儒德行之美雅，這一番體驗，在浮華當下真是不可多得。

悟其二：幹一行，愛一行。想幹好本職工作，不僅要具備相當的專業知識，還要有擔當的大局意識。與市面上諸多版本的《論語》註解之作不同，柳先生是站在一名職業的教育者的立場發聲，而非就書論書，泛泛而談。孔子是出色的教育家，開闢教育先河，開貧民教育先河。身份相同，靈犀相通，誠然，身為教育家的柳先生自然就能更好地領悟《論語》之精髓，並借鑒用以解決當前的中國教育問題。《論語心讀》一書直呈中國教育現狀：人才評判與考核標準單一化；教育不公平與社會不公平相互催生；德育與美育嚴重缺失。而《論語》所倡導的「因材施教」、「有教無類」教育理念，正是解決以上病症的良方。

柳先生著此書不僅為獨善其身，更出於對社會的責任，字裡行間自能見其文心。除去對《論語》的註釋、意譯，作者在「心得」部分不吝筆墨。書中為我們呈現了當下社會百態：人類對自然開採無度；參神拜佛只為陞官發財；青少年犯罪比例攀漲……反觀孔子及其學生的德行，所謂人心不古，大概就是這層意思。作者始終保持着對個體生命的關愛，對社會大局的體察；對歷史的尊重，對時事的敏銳；對自我的嚴苛，對他人的寬容。《論語心讀》是在讀《論語》，更是在讀人心、讀家國。



書評

文：祁麗珠

《論語心讀》
作者：柳恩銘
出版：中華書局

於浩瀚書海暢遊，感悟有太多太多。言簡意賅的真知灼見、激情高昂充滿理性的思辨，讓人看到了教育的希望所在。《論語心讀》秉持着嚴謹治學之風，縱覽全局之度，愛人愛國之心，在學界以及市場上深受好評。但誠如柳恩銘先生所言：十年一劍，不為佔據市場，只為滋養人心。捧起《論語心讀》，實則就是開啟根植於人的內心深處的悟性閱讀之旅。

徵稿啟事

本版「書評」欄目開放投稿，字數以1,300~1,500為宜，請勿一稿多投。如獲刊登，將致薄酬。投稿信箱：feature@wenweipo.com或bookwvp@gmail.com