

妈妈为何会被老虎咬死？

你听过“费斯汀格法则”吗？多少人因为不懂而被残害！

最近发生一个关于情绪管理的血淋淋的案例。

北京八达岭野生动物园一位女游客跟自己的丈夫争吵，在虎区私自下车被东北虎拖走，受了重伤，她的妈妈也下车去救她，被老虎残忍咬伤致死。

男人从驾驶位冲出来解救，但还是犹豫了一下又返回车里，据说是因为车内还有孩子。后座的老太跑出来希望搭救女儿结果身亡。

因为一个女人的愤怒，瞬间一死一伤，她蔑视最基本的规则，自我为中心，绝不考虑母亲和孩子的安危。作为观众你有什么感想？

美国社会心理学家费斯汀格（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。

这个案例里，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%。

可是下面这个事例，是你，你能做好吗？

在美国有一对夫妇，在婚后11年生了一个男孩。夫妻恩爱，男孩自然是二人的宝贝！男孩两岁的某一天早晨，丈夫出门上班之际，看到桌上有一瓶打开盖子的药水，不过因为赶时间，他大声告诉妻子：“记得要把药瓶收好！”然后就匆匆关上上班去了。

妻子在厨房里忙得团团转，却忘了丈夫的叮咛。男孩拿起药瓶，被药水的颜色所吸引，觉得好奇，于是一口气都给喝光了！药水的成分剂量很高，即使成人也只能服用少量；由于男孩服药过量，虽然及时送到医院，但仍回天乏术！

妻子被突如其来的意外吓呆了！不知该如何面对丈夫，更害怕丈夫的责备……

焦急的父亲赶到医院，得知噩耗，非常伤心！看着儿子的尸体，望了妻子一眼，然后在她耳边悄悄说了四个字，：“I love you dear!”（亲爱的，我爱你！）

当我看到那句“I love you dear!”（亲爱的，我爱你！）的时候，心中真是感慨万千！多么简单的一句话！



但要有多么久的修炼、多大的包容、多深的人生智慧，才能在那种时刻，说出如此令人动容的一句话！

其实，一个人在遭遇不幸的事件时，如果不能选择以最适当的方式去面对，那么我们又怎能去面对未来，以及周边的人、事、物。要是这个事情发生在我们绝大部分人身上，我们可能会愤怒的辱骂，更甚冲动起来发生什么惨剧也不是不可能的。最后绝大多数结局：夫妻之间有一层厚厚隔阂，婚姻破裂。

面对人生各样的处境，我们都有选择的能力。面对一件不幸的事件，你可以大发雷霆、怨天尤人，甚至责备所有的人，但事情却不会因为这些都丝毫有改变。不幸的事，它会继续地伴随着你往后的生活，让你背负着一生的痛苦活下去。

相反的，如果能放下怨恨和惧怕，换一个角度来看事情，勇敢的活下来，那么事情的情况也许就不会如想象中那么糟糕。很简短的故事，但是能够体会其中的道理，而且又能够在

真实的生活中实践，又有多少人能做得好呢？

说到底这是一个心态问题。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。

在生活中，不妨让我们养成：有，很好；没有，也没关系！这样的想法。

这样一来，我们便能转苦为乐，逍遥自在！

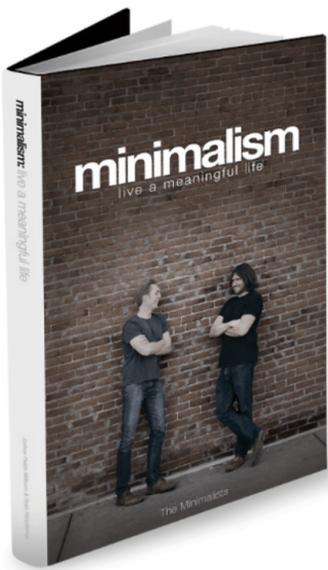
遭遇一切的事情，让我们学习面对它！接受它！处理它！放下它！

请记得能够让我们一生受用的一句话：“请随手把你‘身后的门’关上吧！”

“恨，能挑起争端；爱，能遮掩一切过错。”

（来源：搜狐公众平台）

断舍离：丢掉生活中不重要的90%



他叫约书亚·贝克尔，一个典型的高富帅。掌管150家店铺，拿着7位数薪水，有一个美丽妻子。20多岁就买了豪宅名车，听着是不是很牛？其实他是生活的大输家。

读大学时，约书亚觉得，“富裕就是每年挣5万。”毕业后，他很快拿到了5万。“但我并没有觉得富有。”这时，他觉得富裕是每年挣8万。一年后，他年薪达到了9万。“但我还是没有觉得富有。”这时，他觉得富裕是拥有一辆豪车。就这样，他一山望着山高。

“觉得富了，就会幸福。”于是约书亚成了工作狂。一周工作80小时，一年工作362天。越来越有钱的他，将一个愿望变成了现实。终于买了豪宅名车，开始享用奢侈品牌，总是用着最新款电子产品。

他以为拥有这些后，生活会更幸福。“但幸福感好像并没增加。”28岁时，约书亚就成了高管。拿着7位数薪水，掌管150家店铺，在别人眼里，他是那么地成功：一身名牌，住

着豪宅，开着名车，随手一挥就能拥有想要的一切。但实际上，他的生活非常糟糕。身体不好，每天需要服药入睡。妻子在抱怨：你还像个丈夫吗？儿子在抱怨：为什么总不带我出去玩？母亲不抱怨，因为已经生病进了医院。除了赚钱，他完全成了家庭的局外人。

那一年，一个月里，约书亚家发生了两件大事。首先是，他母亲去世了。“心痛自责，觉得愧做儿子。”接着，另一件大事来了。妻子向他提出了离婚。“我不需要这样一个丈夫。”约书亚感到无比伤心和挫败。但失去，让约书亚开始反思：“过于追求物质，我不但没有得到幸福，反而失去了真正的幸福。”

于是，他决定改变。他开始丢弃东西。试着在30天里丢弃30个物件。丢掉没穿过的衣服，丢掉没用过的器皿，这一丢，他竟然上瘾了。于是开始在家里挨屋搜集，那些用不着或不需要的东西，然后捐献给慈善商店。

当把第四车东西运到慈善商店时，约书亚开始问自己：为什么要买这么多自己并不需要的东西呢？“这是一个很简单的问题，但非常深刻。”在自省中，约书亚发现，“自己购买这些物品的原因，说起来真是很可笑：买东西只不过是让别人买了，或者广告上说我‘应该买’，或者只是为了让别人羡慕，或者是为了让别人高看一眼，或者是害怕失去可能需要的东西。”

过多的物质，不但没幸福生活，还成为约书亚的一个负担。

“买了十个杯子，常用的只有那一个。每隔一段时间还得清洗一次。买了很多衣服，但从来不穿，不但找衣服麻烦，整理也费工夫……”

一番反思后，约书亚决定彻底“断舍离”，开始过“极简主义”生活。断，就是不购买不需要的东西；舍，就是舍弃多余没用的东西；离，就是脱离对物质的执念。他丢掉了家中90%物品，也不再购买别人羡慕之物。最后，他生活里只剩288件物品。

“留下来的每一样都是不可或缺的。”这样的极简生活，约书亚不但没感到空虚，反而觉得内心越来越充实。他放弃了7位数的工作，但从此拥有了大把时间：精心做一

顿美食，约朋友喝下午茶，来一场说走就走的旅行。“小时候，我的梦想是当作家，现在，我终于拾起了那支笔。”两年后，约书亚成了畅销书作家。“我丢掉了90%的东西，生活却幸福起来。”

从小一块长大的哥们瑞恩，看出了约书亚逐渐的变化，“你现在为什么这么快乐啊？”这时，瑞恩刚从高管位置被辞退，抑郁苦闷得“不想活了”。约书亚就把自己的极简生活推荐给了他。速度派的瑞恩立马决定：“三周21天内过上极简生活。”瑞恩把所有东西统统打包。在约书亚帮助下，瑞恩花八小时清空了壁橱，并把所有物品打包放在盒子里。每一天开始时，只拿出这一天所需要的东西。当21天结束，未拿出的那部分，就是需要舍弃的东西。

第一天，瑞恩解开了床单及洗漱用具，之后是一些衣物，从第11天起，瑞恩没有再拿出任何东西。生活21天后，竟然80%的盒子都没打开，瑞恩把这些东西统统出售或捐赠。然后，带着剩下的20%回家。在全新的生活里，瑞恩重新找到了激情，现在最让他快乐的事情是：三明治，乌龟，以及温蒂的咖啡。“我竟然第一次感受到了富有。”

一天，约书亚看报时，看到了一个调查报告：美国家庭平均拥有超过30万件物品。“当面临两份工作：一份工作时间长但工资高，另一份挣钱较少但拥有更多时间。大多数调查者会选择第一份工作。”这让约书亚非常震惊：“大家低估了生活历练的货币价值，而痴迷于追逐金钱，认为物质能带来幸福。”

约书亚想把自己的亲身经历告诉这些人。他找到瑞恩：“一起做个极简生活网站吧！”瑞恩一拍即合。2011年，The Minimalists诞生了。第一个月，只有52个人访问。“一开始，好像并不引人注意。”但是，两人并没放弃。很快，奇迹发生了。52个读者变成了500个，500又变成5000，5000又变成50000。“现在，我们拥有了400万粉丝。”

五年里，他们还出了4本畅销书。他们的极简生活方式，因此而改变了很多人，从美国一直蔓延到整个欧洲。

住在美国明尼苏达州的圣保罗，从豪

宅搬到了公寓。“约书亚和瑞恩让我明白了物质对生活的改善有一个临界点，超过这个点，物质就成了我们的主人。”

而美国人弗朗辛获得了另一种改变：“极简生活，让一直没时间的我，在两年里游历了十几个国家，并还清了以前欠下的所有债务。”

但极简，并不代表苦行，因为你仍然可以拥有自己认为值得的东西，只需舍弃无用的物品，不购买不需要的东西，但并非不要生活品质。

“你看，我们依然用着好手机，依然用着好电脑，依然穿着好皮鞋。在无用物品上省下了钱，就可以在认为值得的地方多花一些。”约书亚这样诠释“极简主义”。倡导极简主义生活方式，约书亚是想把大家从物欲中解放出来。“我们拥有了太多物质，于是染上了各种各样的瘾，上网成瘾、游戏成瘾，购物成瘾、看电视成瘾……如果没有这些瘾，我们该活得自在啊！”

所以，约书亚和瑞恩在网站上倡导：“我们丢弃生活中那不重要的90%，剩下的10%会让我们收获更多。”

1845年，美国著名学者梭罗，只带了一把斧头，到瓦尔登湖边建了一间小木屋，独居了2年零2个月零2天，以验证他所悟出的人生真谛：“如果一个人，能满足于基本生活所需，便可以更从容、更充实地享受人生。”体验结果，正如他所说：“一个人，放下的越多，越富有。而后，他所写出了著名的《瓦尔登湖》：

“我们每一天努力忙碌，用力生活，却总在不知不觉间遗失了什么。这是隐居者的寂寞日记，却将浮世与人生看得真真切切。有时，我们需要的只是一颗静下来的心。”

面对人们不断膨胀的物欲，梭罗说：“多余的财富只能够买多余的东西，人的灵魂必需的东西，是不需要花钱购买的。”

生活像一团麻，熙熙攘攘，兜兜转转，纷繁复杂。巧妙的是，有时候去繁求简，恰恰是快乐的秘诀。拿起该拿的，放下该放的，不让你俗世里过分多余的事物，来侵占我们的时间与经历。丢弃不重要的90%，简单才是完美的状态。

（来源：www.360doc.com）

布卢明顿 房产投资顾问

东楼婉卿
Wanqing Dohman



RE/MAX
ACCLAIMED PROPERTIES

3695 S. Sare Rd,
Bloomington, IN 47401
812-606-1144
wanqing.dohman@homefinder.org



健身通知

热烈欢迎印第所有热爱运动的男女老少朋友积极参与室外有氧运动，项目有健身运动、佳木斯快乐舞步、小苹果等。

根据大家的需求，每周定为两次。
东边每周三晚上7:30，地点：Lawrence W.Inlow park (131th St. by Hazel Dell Pkwy)；西边每周日晚上7:30，地点：West Park (116th St. by Towne Rd.)

联系人：陈艳艳 317-363-9040

WE BUY AND SELL HOUSES!
W & E GROUP LLC




Darrell from the West (Indiana) & SUNNY from the East (Taiwan)

Darrell

- 买卖房产投资及其他房产相关投资
- 一对一房产投资咨询
- 自管退休计划

Sunny

- Real Estate Property Investment
- One-on-One Coaching Program
- Self-Directed Retirement Fund

Voice: (317) 863-9188, Email: wegroupllc@gmail.com www.wegroupforsuccess.com

经验丰富的房产投资专业人士为您提供以上双语服务:
Experienced and Licensed Investing Professionals provide real estate investing opportunities in both **English** and **Mandarin Chinese**