費斯汀格法則

美國社會心理學家費斯汀格( Festinger )提出了一個理論：生活中的10%由發生在你身上的事情組成，而另90%則由你對所發生的事情如何反應決定，這就是「費斯汀格法則」。這個法則與蝴蝶效應類似，但對社會現象的解讀比蝴蝶效應又更深入一層。

在費斯汀格的著作中，為了清楚地解釋他的新理論，他舉了一個非常生動的例子，頗為有趣和發人深省。這個例子是這樣的：卡斯汀早上起來將自己的手錶放在洗漱台上，妻子怕被水淋濕了，就順手拿到餐桌上。兒子吃早餐時不小心將表弄到地上摔壞了。卡斯汀照著兒子的屁股揍了一頓，然後又罵了妻子幾句。妻子不服氣與之爭吵，一氣之下，卡斯汀直接開車去了公司。快到公司時才發現公文包忘在家裡，於是又掉頭回家，回到家裡發現家中沒人，自己未帶鑰匙，只好打電話要妻子送鑰匙回來。妻子慌裡慌張往家趕，路上撞翻了一個貨攤，她不得不賠了一筆錢。待門打開拿到公文包後去公司，卡斯汀因遲到了一刻鐘，受到上司的嚴厲批評。因心情不好，下班後又因一件小事跟同事吵了一架。妻子也因遲到被扣除了當月的全勤獎。兒子這天參加棒球比賽，因心情不好發揮失常被淘汰了。在此事例中，手錶摔壞是其中的10%，後來所發生的一系列事情是那另外的90%。都是因為當事人沒有掌控好那90%的事情，才使這一天變成鬧心的一天。如果卡斯汀在手錶摔壞後換一種處理方式，比如安慰一下兒子，也不責罵妻子，則兒子不會帶著壞的情緒去上學，妻子也保持正常的心情去上班，他自己心情也不會那麼糟，那麼隨後的一系列不好的事情也就不會發生了。

這個法則告訴我們，當我們無法控制那10%的事情發生時，就要用良好的心態和行動去控制好另外90%的事情，這樣才能有一個比較好的結果。