

發現 90/10 定律 Discover the 90/10 Principle.

作者：Stephen Covey [史蒂芬·柯維博士]

It will change your life (at least the way you react to situations).

它將改變你的一生（最低限度，它將改變你對不同情況的反應）。

90/10 的定律就是 --生命的 10% 是由你的際遇所組成，餘下的 90% 則由你的反應而決定。

這意味著什麼？我們無法掌握 10% 的際遇。我們無法控制汽車壞掉、航班誤點，延誤行程，甚或因為一個魯莽的駕駛造成的交通事故。我們無法控制那 10% 的際遇，但餘下的 90% 則不然。你可以決定餘下的 90%。如何做到呢？... 憑你的反應。你不能改變一個紅燈，但你能夠控制你的反應。別讓他人操控你的情緒，你能夠控制你的反應。

讓我們舉個例子。

你與你的家人吃早餐，你的女兒不小心把咖啡潑倒在你的襯衫上，這件事你無可奈何。但接下來發生的事情卻是由你的反應而定。你開始責罵。你狠狠地臭罵女兒一頓，她開始哭了起來。然後你又把怨氣發洩在太太身上，責難她把咖啡放在桌邊。接踵而來的是一場夫妻爭辯。你生氣地上樓更換你的襯衫。你下樓時，發現你的女兒正一面哭著吃早餐，一面整理上學的書包，結果，她錯過了上學的巴士。太太趕著上班，你匆忙開車把女兒送回學校。因為已經遲到了，你以時速四十英里在一條限速三十英里上的路奔馳。由於被警察延誤，並付了六十元罰款，你到達女兒學校時，已經遲到十五分鐘。你的女兒沒有跟你道別，便急急忙忙跑入學校。而你到達公司，已是九時二十分了，這時你竟然發現——你忘了帶公事包。這是非常糟糕的一天，而你感到你的運氣每況越下，你開始渴望回家。可是當你下班回家，你感到你與太太及女兒的關係上出現微小裂痕.....

為什麼？一切皆由你早上的反應而起。為何你會有如此糟糕的一天？

- A) 是咖啡所造成的嗎？ B) 是你的女兒所造成的嗎
C) 是警察所造成的嗎？ D) 是你所造成的嗎？

正確答案是D。

你無法控制女兒打翻咖啡一事，但你在緊接那五秒內的反應，讓一整天的壞事開始發生。接下來是由於你不同的反應，造成所有的事情有所不同的故事.....咖啡翻倒在你身上，你的女兒幾乎要哭了，但你溫柔地說：「親愛的，這並不算什麼，但你下次得小心一點了。」你拿起毛巾便上樓去。在你更衣完畢並拿起你的公事包後，你走下樓去，望出窗外，你看到你的孩子正在上巴士。她回頭並向你揮手。你早了五分鐘回到公司，並親切地與你的同事打招呼。你的上司亦對你新的一天給予正面的評價。

看到兩者的分別嗎？由同一個開端所引起的兩個情境，但結局完全兩樣。**為什麼？皆因你的不同的反應而起。**你或許真的無法掌控 10% 的際遇，但剩下的 90% 則可以由你的反應而定。

**以下有一些實踐 90/10 定律的方法。如有人說起你的是非，千萬別當一塊「海綿」，讓那些攻擊性的說話像擋風玻璃上的雨水般的流走。別讓那些負面評價纏繞著你！對際遇適當的回應能夠使你的生活不受破壞。一個錯誤的反應能夠使你失去朋友、過度生氣、甚或讓壓力壓得喘不過氣來。

如果車子拋錨了，你會如何感想？你會生氣嗎？你會否猛擊車上的方向盤？我的一個朋友就把方向盤打得掉下來！你會怒罵嗎？你的血壓是否急速上升？你會否嘗試去打車子？誰都不會在意你上班遲到了十秒？何必讓一輛拋錨的車破壞你的心情？記著 90/10 的定律，別在意。

你被通知說你被辭退了。你為何失眠與憤怒？事情總是發生了。不如用你拿來擔心的精力及時間去找尋新工作吧！

航班延誤了，而它將影響你一整天的行程。為何將怒氣發洩在服務員的身上？她並不能阻止事情發生。你大可以用延遲的時間看一些書，或認識旁邊的乘客。

不要憤怒，它將令你的一天變的更糟。

現在，你懂得了 90/10 的定律。實踐它，你將會發現它的驚人效果。嘗試實行它，你將不會有任何損失。90/10 的定律非常神奇，而只有很少數的人懂得運用它。你實行的結果會如何呢？超過百萬人沈溺在痛苦、挫折、陷落在各種問題與心傷之中。我們必須理解並實踐 90/10 的定律。它將改變你的一生。願與各位共勉！