

男人早上洗漱，将自己的手表放在桌上，儿子不小心将手表碰到地上，摔坏了！男人把儿子揍了一顿，妻子指责他乱发脾气，两个人又争吵了半天，男人一气之下开车去的，公司却发现公文包忘带了，回到家中却没有人，只好打电话让妻子送钥匙，妻子慌忙的赶到家时转发了一个水果摊，赔了一笔钱才离开，最后男人因为迟到还了上司一顿批评，妻子也因为迟到被扣了当月的全勤奖，而他的儿子这天参加了棒球比赛，因为发挥不佳被淘汰了，这就是费斯定格法则。

生活中的10%由发生在你身上的事情组成，而其余的90%则由你对所发生的事情做出的反应来决定。所以人如果被混乱的情绪控制了自己，那么还有什么能力能控制你的人生呢？