

心理学你无须懂得太多，
但也不能知道得太少，看这本就够了。

不可不学的 心理学 32定律

牧之◎著



万变世界永远不变的**神秘法则**
适用于股市、销售、管理、交际多个方面
马云、雷军、普京、奥巴马、巴菲特、索罗斯等
全球政经圈**高端人士都受用的关键性力量**

拿起来就放不下的心理学入门书

32则心理学定律，**32**堂心理必修课

32种心理学现象，**32**个心理小技巧



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

不可不学的 心理学 32定律

牧之◎著



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

不可不学的心理学32定律 / 牧之著. — 上海: 立信会计出版社, 2015.12

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-4840-3

I. ①不… II. ①牧… III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第271935号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉 何颖颖

封面设计 久品轩

不可不学的心理学32定律

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 720毫米×1000毫米

1/16

印 张 18.25

插 页 1

字 数 296千字

版 次 2015年12月第1版

印 次 2015年12月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-4840-3/B

定 价 36.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前言

preface

在复杂的社会现象中，隐藏着一些非常重要的社会规律和生活法则，它们是人类社会千百年思想和智慧的结晶，是哲学家、经济学家、心理学家的重大发现和研究成果。

这些心理学定律你或许还不太了解，或者对此熟视无睹，但你不能忽视它们的存在。因为，无论是在生活中还是工作中，无论你是管理者还是生意人，都会无形之中受到心理定律的影响，在这些定律的作用下，去做出决定，提出问题，思考办法，调节情绪，改善生活，追求成功。

比如，我们常常产生疑问：我是怎样的一个人？我的感觉从何而来？每个人都渴望洞悉自己广大而幽渺的内心世界，巴纳姆定律将帮助你解决这些问题，从而揭开你心灵的面纱。

与他人初次见面，给人留下的印象，在对方的头脑中形成并占据着主导地位，这是首因定律在起作用，它会让你明白第一次“闪亮登场”的重要性，让你学会成功推销自己，用最好的形象示人。

给予就会被给予，剥夺就会被剥夺；信任就会被信任，怀疑就会被怀疑；爱就会被爱，恨就会被恨。社交中的互惠定律让你明白：你怎样对待别人，别人就怎样对待你。

.....

这些心理学定律的神奇力量既令人惊叹，又让人觉得不可思议。可以说，它们就像一个个变幻莫测的魔法师，操纵着我们的心理，决定着我们的态度，影响着我们的成败，改变着我们的命运。

美国哈佛大学的瓦伦特博士指出：“你可以承认乌云的存在，但别忘了乌云边缘的光明。”这句话告诉我们心理学定律对我们生活和工作的作用，了解它们，就能拨开乌云见到光明。

有句话说得好：凡事自有定数。成功自有成功之道，失败必有失败原因。道理很简单，是因为我们都习惯被这些心理定律所左右着。

世界上的一切事物，工作和生活中的一切行为和想法，看似纷繁无序，实际上却总是有着千丝万缕的联系。谁掌握了这些法则和规律，顺应潮流，并能够领悟和合理运用，谁就能找到成功之道，成功概率就会大大提高，就能在竞争中立于不败之地。掌握并运用好这些定律，可以让你做事事半功倍，处世顺风顺水，生活心想事成。

本书以通俗易懂和优美生动的文字向读者介绍了32个经典黄金定律，这些定律与我们的日常生活与工作息息相关。全书内容翔实丰富，既包括有助于我们事业发展的成功定律，也包括启迪人生改变命运的心理效应；既有让我们在工作中获得快乐和热情的职场规则，也有在生活中屡见不鲜却未必知道的趣味心理学效应；既有包含博弈智慧和策略的营销法则，也有企业管理者以及成功人士都在运用的管理心理学定律，等等。几乎涵盖了个人成功与企业发展的各个方面，透过它们，我们可以了解纷繁复杂的世界背后的真相，尽快找到属于自己的方向。每个定律由详尽的主题阐释、发人深思的启示、精彩的故事演绎以及实用的心理指导方法组成，深入浅出，实用性强，多角度的阐述和分析便于满足不同读者的阅读需求。

希望通过本书经典定律的启示和指导，帮助读者更加深刻地认识社会和人性，了解自然法则和心理规律，从而运用于人生中，使许多复杂和疑难问题迎刃而解。读者借助心灵的神奇力量做到眼明心亮，思维缜密，头脑顿悟，获得成功、快乐和完满的幸福人生。

目录

contents

1 墨菲定律：潜意识成就强大的自己	1
与人较劲的墨菲魔咒	2
潜意识助你远离痛苦	4
勇敢地面对和正视错误	6
要相信自己的直觉	7
积极的思想有助事业兴旺	9
好运的心灵力量	11
墨菲定律告诉你：内心强大的人生启示	12
2 吸引力法则：改变命运心想事成法则	14
宇宙中最伟大的法则之一	15
心想事成的秘密	16
吸引自己想要的东西	17
向宇宙下订单	18
吸引力法则告诉你：“心想事成”的启示	20

3	巴纳姆定律：真正地认识自己	21
	“不自知”是一种危险	22
	一个人越了解自己，就越有力量	23
	找到适合自己的坐标	24
	巴纳姆定律告诉你：认识自我的3大途径	26
4	瓦拉赫定律：把力量放在你的强项上	28
	成功的诀窍在于经营自己的强项	29
	尽所能发挥优势，而非勉强弥补短处	30
	认识到自身的长处是大智慧	31
	补偿作用：失之东隅，收之桑榆	32
	让员工充分发挥其特长	34
	瓦拉赫定律告诉你：经营强项5法则	35
5	罗森塔尔效应：期望和积极暗示是神奇的指挥力	36
	罗森塔尔效应的本质：怀有期望的激励	37
	积极心理暗示产生巨大的力量	39
	精神激励能得到意想不到的效果	41
	传递积极期望，培养优秀孩子	42
	给他人以真诚的赞美	44
	罗森塔尔效应告诉你：对他人寄予期望要适度	45
6	洛克定律：为自己设定一个高目标	47
	目标是指引你走向成功的灯塔	48
	切实可行的目标最有效	49

多个目标会让你陷入迷茫	51
避免目标置换	53
洛克定律告诉你：制定目标 4 要素	54
7 帕金森定律：合理用人，提高效率	56
官在得人，不在员多	57
帕金森定律揭露效率的奥秘	58
珍惜时间就是珍惜生命	59
学习春兰公司的“三铁”法则	60
帕金森定律告诉你：管理中的用人之道	62
8 彼得定律：让自己做到胜任	63
想办法解决问题	64
没有任何借口	65
按轻重缓急处理事务	66
责任胜于能力	67
彼得定律告诉你：给社会新鲜人的忠告	68
9 破窗效应：第一时间修复问题漏洞	70
为什么脏乱差的城市犯罪率较高	71
未雨绸缪，采用预防性管理	72
反破窗效应：众为而势强	74
破窗效应告诉你：杜绝隐患的 8 个细节	75

10 奥赛罗效应：别让爱演变成可怕的“占有”	77
即便得不到，也没必要毁掉	78
“转移”：一种攻击性心理防御机制	78
包容爱，才会享有爱	80
百年夫妻前世缘，相敬相惜共长久	81
奥赛罗效应告诉你：容易犯奥赛罗错误的星座男	83
 11 因果定律：任何成功都不是偶然的	85
付出就有收获，努力总有回报	86
找出问题的原因	87
在工作中抱怨是最没有价值之举	89
先有胜利的态度，才有明天的成功	91
爱出者爱返，福往者福来	92
因果定律告诉你：得先有所予，做必有所得	94
 12 情绪定律：你的情绪决定你的一切	96
掌控情绪，做情绪的主人	97
不做坏情绪的传递者	98
乐观情绪与健康的密切关系	99
不抱怨、不生气的活法	101
情绪定律告诉你：拥有良好情绪的8个快乐法则	102
 13 罗伯特定律：最大的敌人就是你自己	104
信念激发战胜困难的勇气	105
培养坚韧的品格	106

战胜挫折，战胜自己	108
练就“豺狼”性格	110
罗伯特定律告诉你：战胜自己的 32 字秘诀	111
14 蘑菇定律：没有茧中蛰伏，哪来羽化成蝶	113
主动适应环境，而不是让环境适应你	114
牛人都是熬出来的	115
要有点“耐得住烦”的本事	116
丢弃好高骛远，才能挽住成功	118
蘑菇定律告诉你：顺利度过蘑菇时期的 3 大诀窍	120
15 羊群效应：别被潮流牵着鼻子走	121
社会传统是如何形成的	122
理性消费，不盲目跟风	123
做一匹特立独行的狼	125
从众心理，顾客的致命弱点	127
不做随波逐流的人	129
投资切勿随大流	131
羊群效应告诉你：避免从众心理干扰的 5 个方法	132
16 青蛙法则：没有危机感就是最大的危机	134
生于忧患，死于安乐	135
要有居安思危的意识	136
在自危意识中前进	137
温水“煮”顾客，让他难以脱逃	139

准备充分，才能避免被操纵.....	141
企业危机沟通的十大禁忌.....	142
青蛙法则告诉你：培养危机意识的4个举措.....	144
17 雁行理论：团队就是力量.....	146
团队的力量大于个人的力量之和.....	147
发挥好领头雁的作用.....	148
学会借力借势成就自己.....	149
分工明确，合作才真正有效.....	150
雁行理论告诉你：如何提高团队合作能力.....	152
18 贝勃定律：珍惜小点滴，收获大幸福.....	153
少贪欲换回大满足.....	154
点滴爱蕴藏深深情.....	155
以小藏大谈价格.....	156
施小利多收益，抛小饵钓大鱼.....	157
幸福就是珍惜你所拥有的.....	159
贝勃定律告诉你：幸福藏在点滴间.....	161
19 乔治定律：成就人际，赢在沟通.....	163
沟通是搭建人脉的第一桥梁.....	164
沟通为成功打开心灵之门.....	165
倾听是最好的沟通.....	166
营造良好的企业沟通氛围.....	167
乔治定律告诉你：提高沟通能力的5个技巧.....	169

20	首因定律：创造良好的第一印象.....	171
	让印象管理提高你的成功概率.....	172
	7秒钟让你的印象在他人心中定格.....	173
	好形象征服面试官.....	174
	给客户留下良好的第一印象.....	175
	首因定律告诉你：如何打造良好的第一印象.....	177
21	权威效应：人微则言轻，人贵则言重.....	179
	有一种强大的影响力叫“权威”.....	180
	榜样的力量可以增强心理形象.....	181
	商家为什么请专家或名人推荐商品.....	182
	以自信为利器，破除“权威”的圈套.....	184
	权威效应告诉你：如何让自己拥有权威影响力.....	186
22	晕轮效应：擦亮眼睛，切忌“爱屋及乌”.....	187
	从“情人眼里出西施”说开去.....	188
	扩大自己的光环，提高自己的形象.....	189
	善于为自己开高价.....	190
	用两只眼睛看人，切勿以偏概全.....	192
	“晕轮”是把双刃剑.....	194
	晕轮定律告诉你：客观地看待每一个人.....	195
23	互惠定律：爱别人就是爱自己.....	196
	深谙互惠，利益共赢.....	197
	投之以桃，报之以李.....	198

	爱心传递，懂得感恩.....	199
	爱你的员工，他就会百倍地爱你的企业.....	200
	互惠定律告诉你：你怎样对待别人，别人就怎样对待你.....	201
24	奥卡姆剃刀定律：用简单的方法解决复杂的问题.....	203
	化繁为简是一种大智慧.....	204
	简单就是高效.....	205
	给人生做减法，让心灵不负重.....	207
	管得少才能管得好.....	208
	奥卡姆剃刀定律告诉你：简单化也有禁忌.....	211
25	霍布森法则：懂得选择，学会放弃.....	212
	人生处处是选择.....	213
	另辟蹊径，柳暗花明.....	214
	从多项选择中明确想要的结果.....	215
	有一种爱叫作放手.....	217
	有选择就要有放弃.....	218
	霍布森法则告诉你：注重选择的有效性.....	219
26	鲑鱼效应：让自己保持适度的紧张.....	221
	合理引入鲑鱼型人才.....	222
	反鲑鱼效应：有压力不一定有动力.....	223
	鲑鱼效应告诉你：在压力和动力间求取平衡.....	223

27	刺猬法则：神秘的心理距离	225
	每个人都需要一个“自我空间”	226
	社交距离多少合适视关系而定	227
	女人远观才美，男人近看才识	229
	距离适当，感情才能幸福美满	230
	疏者密之，密者疏之	232
	刺猬法则告诉你：增强亲密感的 15 个秘籍	233
 28	 酸葡萄甜柠檬定律：快乐的精神胜利法	 237
	适度的阿 Q 精神可以增加幸福感	238
	快乐地把你的本职工作做好	239
	知足常乐是一种处世态度	240
	酸葡萄甜柠檬定律告诉你：受益一生的十大快乐法则	241
 29	 投射效应：由己及人要适度	 243
	利用投射心理，洞悉他人的心境	244
	偏见：跑偏的投射心理	246
	学会换位思考，设身处地理解别人	247
	投射效应告诉你：走出投射效应的误区	248
 30	 禁果效应：不禁不为，愈禁愈为	 250
	为什么密室总会有好奇的闯入者	251
	“禁果格外甜”的秘密	251
	欲“诱”愈“禁”，欲“禁”反“纵”	252
	限量版促销，制造紧张气氛	254

	培养孩子好习惯，宜疏不宜堵.....	255
	禁果效应告诉你：巧诱好奇心，发挥积极性.....	257
31	海因里希法则：成与败都是一种量的积累	258
	没有失败就没有成功.....	259
	怀着一颗不服输的心.....	260
	每天进步 1%，迈向成功 100%.....	261
	自我妨碍：预约失败的自欺欺人之举.....	262
	用失败之鉴为成功铺路.....	264
	海因里希法则告诉你：成功者必备的 6 个素质.....	266
32	马蝇效应：竞争是迈向成功的催化剂.....	267
	感谢打压你的人让你不断进取.....	268
	把自己塑造成职场中的“优质猎物”	269
	把“要我做”变成“我要做”	271
	成功的动机来自自我实现的需要.....	273
	克服惰性，勤奋是成功的阶梯.....	275
	马蝇效应告诉你：优秀是一种习惯.....	276

I

墨菲定律： 潜意识成就强大的自己

【爱德华·墨菲是一名工程师，他曾参加美国空军于1949年进行的MX981实验。这个实验的目的是为了测定人类对加速度的承受极限。其中有一个实验项目是将16个火箭加速度计悬空装置在受试者上方，当时有两种方法可以将加速度计固定在支架上，而不可思议的是，竟然有人有条不紊地将16个加速度计全部装在错误的位置。于是墨菲作出了“事情如果有变坏的可能，不管这种可能性有多小，它总会发生，并引起最大可能的损失”这一著名的论断。简单来说，墨菲定律就是越害怕发生的事情就越会发生。注意力越集中，就越容易犯错误。】

与人较劲的墨菲魔咒

以下这些现象在我们的生活中非常常见，信不信由你，无论你遭遇其中的某件事时是一笑了之还是听天由命，这些司空见惯的倒霉事或者难得的好运气总是影响和干扰着我们。这就是墨菲定律的作用。墨菲定律就像一个会念魔咒的魔法师，跟我们开着各种大大小小、哭笑不得的玩笑。在墨菲定律的作用下，我们的生活可能会变得更美好，工作会变得更完善，也可能让我们的生活变得一塌糊涂，工作上会错误百出。

这些生活中的场景你一定也有过：

——你兜里装着一枚金币，生怕别人知道也生怕丢失，所以你每隔一段时间就会去用手摸兜，查看金币是不是还在，于是你的规律性动作引起了小偷的注意，最终金币被小偷偷走了。即便没有被小偷偷走，那个总被你摸来摸去的兜最后终于被磨破了，金币掉了出去丢失了。

——每天上下班站在站台旁等车，你越是焦急地盼望，公交车越是不来；等你不耐烦上了一辆出租车，发现自己要等的公交车也已经到站。

——你需要打出租车时，发现街道上的出租车不是被别人已抢先占用，就是半天不见车的踪影；而等你不需要坐出租车时，满大街都是显示“空车”字样的出租车。

——如果有一片面包不小心掉在地毯上，一面涂满果酱，一面没有涂满果酱，那么一定是涂有果酱的那面着地。

——如果把一件事交给容易出错的人去做，那么就一定会弄糟。

——你越是担心股市下跌，那么结果往往是跌；你越是盼望它涨，它偏偏跌得越起劲。

——买彩票时，如果连续几期都没有出现大奖，最后一定会中出一个千万或过亿的巨奖来。

——你的衣袋里放着一把门钥匙和一把车钥匙，当你想拿出门钥匙的时候，拿出来的往往是车钥匙。