

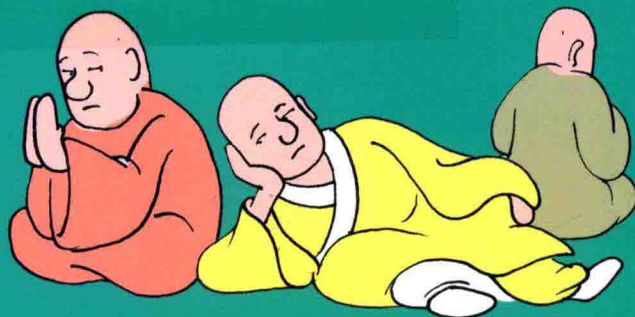
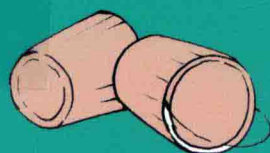
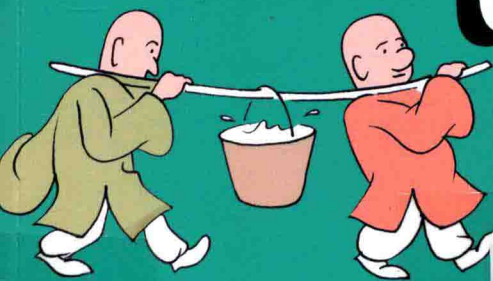
你不可不知的 100条隐规则

情绪共鸣
代偿行为
皮格马利翁效应
古烈治效应
鸟笼效应
自我宽恕定律
视网膜效应
马太效应
蘑菇定律
鲰鱼效应
共生效应
光环效应

漫画 隐规则

张砚钧 编绘

酒与污水定律
责任分散效应
金鱼缸法则
蚂蚁效应
鳄鱼法则



山东大学出版社

漫画隐规则



张砚钧
编绘

山东大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

漫画隐规则 / 张砚钧编绘. — 济南: 山东大学出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-5607-5355-3

I. ①漫… II. ①张… III. ①漫画 - 作品集 - 中国 - 现代 IV. ①J228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 205555 号



责任策划: 张申华
责任编辑: 张申华
封面设计: 张 荔

出版发行: 山东大学出版社
社 址 山东省济南市山大南路 20 号
邮 编 250100
电 话 市场部 (0531) 88364466
经 销: 山东省新华书店
印 刷: 济南华林彩印有限公司
规 格: 720 毫米 × 1000 毫米 1/16
13.25 印张 137 千字
版 次: 2016 年 1 月第 1 版
印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 36.00 元

版权所有, 盗印必究
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社营销部负责调换

目 录

寂寞空虚 /2
欲望无止定律 /4
感情冲动 /6
情感宣泄 /8
急中生智 /10
好心情效应 /12
情绪共鸣 /14
代偿行为 /16
“酸葡萄”和“甜柠檬” /18
成见心理 /20
逆反心理 /22
皮肤饥渴 /24
自制力定律 /26
忌妒心理 /28
皮格马利翁效应 /30
边际效应 /32
过度理由效应 /34
酝酿效应 /36
贝勃定律 /38
超限效应 /40
第一印象效应 /42
古烈治效应 /44
棘轮效应 /46
鸟笼效应 /48
跳蚤效应 /50
增减效应 /52
幸福定律 /54
时间错觉 /56
对比效应 /58
自我宽恕定律 /60
视网膜效应 /62
睡眠效应 /64

感知篇



社会篇

- 换位思考 /68
- 社会角色定律 /70
- 身体语言效应 /72
- 社会促进效应 /74
- 眼球定律 /76
- 马太效应 /78
- 时尚效应 /80
- 手表定律 /82
- 蘑菇定律 /84
- 相关定律 /86
- 互补理论 /88
- 挫折定律 /90
- 布里丹毛驴效应 /92
- 刺猬效应 /94
- 旁观者效应 /96
- 糖果效应 /98
- 自我选择效应 /100
- 从众心理 /102
- 权威效应 /104
- 投射效应 /106
- 登门槛效应 /108
- 毛毛虫效应 /110
- 鲑鱼效应 /112
- 蝴蝶效应 /114
- 泡菜效应 /116
- 态度效应 /118
- 安泰效应 /120
- 半途效应 /122
- 不值得定律 /124
- 迁移效应 /126
- 多米诺骨牌效应 /128
- 共生效应 /130
- 光环效应 /132
- 海格力斯效应 /134
- 连带效应 /136
- 零和原理 /138
- 流言效应 /140
- 美女效应 /142
- 名人效应 /144

破窗理论 /146

瀑布效应 /148

青蛙效应 /150

热手效应 /152

人际吸引律 /154

250 定律 /156

异性效应 /158

瓶颈效应 /160

韦特莱法则 /162

羊群效应 /164

权力定律 /166

人脉效应 /168

管理篇

帕金森定律 /172

期望定律 /174

“厚脸皮”定律 /176

木桶定律 /178

酒与污水定律 /180

责任分散效应 /182

南风效应 /184

彼得原理 /186

海潮效应 /188

金鱼缸法则 /190

冷热水效应 /192

蚂蚁效应 /194

热炉法则 /196

奥卡姆剃刀原理 /198

马蝇效应 /200

鳄鱼法则 /202

反馈效应 /204





Gan Zhi Pan

【感知篇】

候车室里，有人在看报纸，有人在聊天，还有人在下袖珍象棋，人们各自干着自己的事情，打发等车的时光。



但也有人没事可干，百无聊赖，他是个寂寞的人。

心理学认为，寂寞是由于没有外界刺激进入大脑皮质，皮质处于暂时空白、期待的状态而形成的。



可这一位先生的大脑皮质虽处于空白状态，但他可不是个寂寞的人。

心理学家发现，一个人的内部世界越丰富，他的寂寞感就越少，他很容易就能找到填补寂寞的内容。



我乐此不疲，从不寂寞！

孔子上了年纪后，仍然“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔”。许多热爱工作的科学家，虽然要经常独自做研究、做实验，却不会感到寂寞。



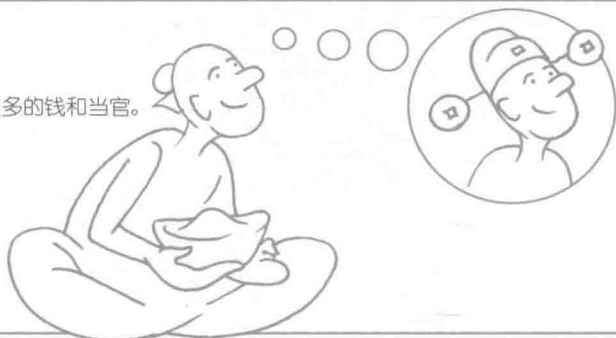


古代有个成语叫“得陇望蜀”，意思是已经取得陇右，还想攻取西蜀。后来人们常以此来形容人的欲望是没有止境的。



一个人没钱，他的欲望是有钱。

一个人有钱了，但他的欲望是有更多的钱和当官。



一个人既有了钱又当了官，但他的欲望是当更大的官，甚至是当皇帝。



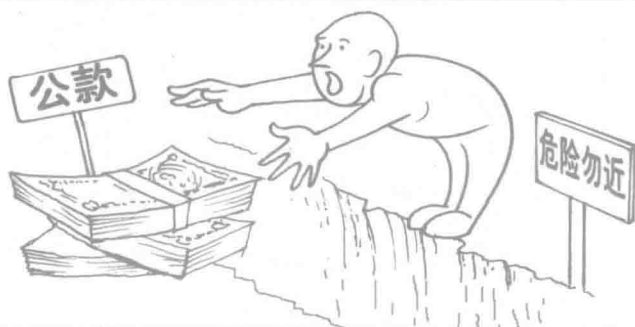
一个人成了皇帝，呼风唤雨，为所欲为，该满足了吧？可他也有自己的欲望，那就是当神仙，长生不老！



心理学家认为，人总是在原有的需要得到满足后，产生出新的需要，这是很自然的现象。



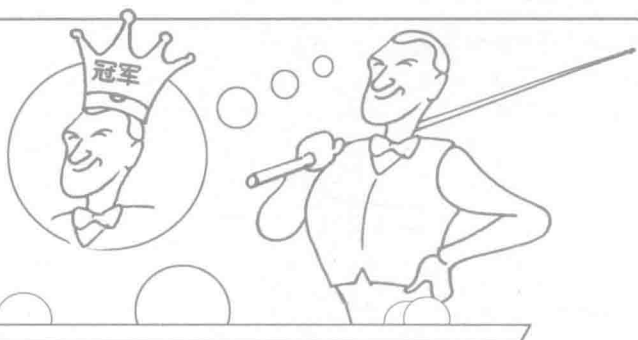
欲望无止有时会产生积极作用——成为人追求进步的动力，如一些人在取得成绩后，会再接再厉，从而取得更好的成绩。



但有时欲望无止也会发挥消极作用——成为邪恶的动力。因为欲望，一些人变得贪得无厌，最后走上犯罪的道路。



在美国，一次台球冠军争夺赛上，一位选手胜利在望。



然而，当这位选手弯下腰，准备再次击球时，一只苍蝇“呼啸”而来，落到了主球上。



这位选手多次挥手驱赶苍蝇，而苍蝇就是不肯离去。这时，观众席上发出了笑声。选手有些气急败坏，方寸大乱。



他恼怒地用球杆驱赶苍蝇，却不小心碰到了台球。裁判员判他已经击球，结果他失去了一轮得分的机会。接下来的比赛中，由于情绪失控，他连连失利，最终冠军与他失之交臂。



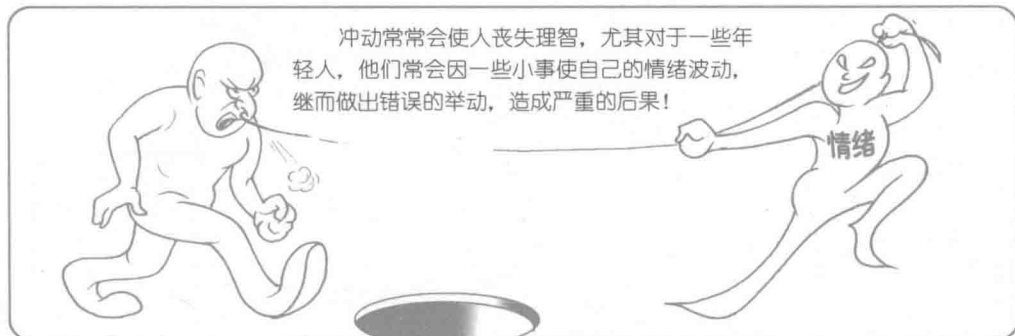
更为严重的是，第二天清晨，人们在附近的一条河里发现了他的尸体。年轻的台球选手竟投河自尽了。



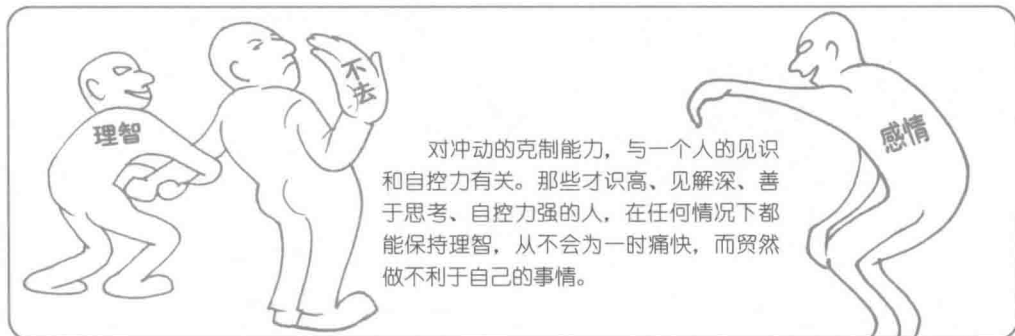
也许没人会想到，一只小小的苍蝇竟能夺去一个人的生命。可见一时的情绪冲动可能会导致十分可怕的后果。



冲动常常会使人丧失理智，尤其对于一些年轻人，他们常会因一些小事使自己的情绪波动，继而做出错误的举动，造成严重的后果！



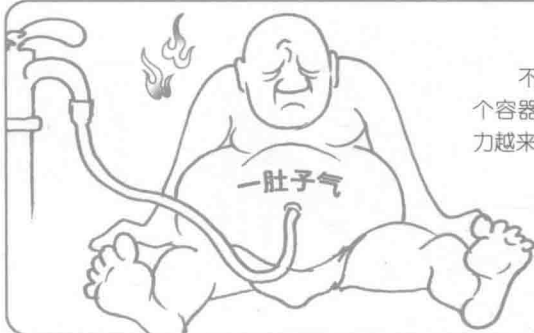
对冲动的克制能力，与一个人的见识和自控力有关。那些才识高、见解深、善于思考、自控力强的人，在任何情况下都能保持理智，从不会为一时痛快，而贸然做不利于自己的事情。



在生活中，每个人都可能会遇到磨难、挫折和不如意的事情，并因此产生不良情绪。



不良情绪如苦水，又像毒气，而人的身体是一个容器，一直不断地蓄水或加气，会使人负担的压力越来越大。这直接影响着我们的身心健康。



要排除苦水或毒气，最好的办法是疏导及宣泄，而不是堵塞。一味堵塞心中的不良情绪，可能会导致变态行为，甚至精神崩溃。



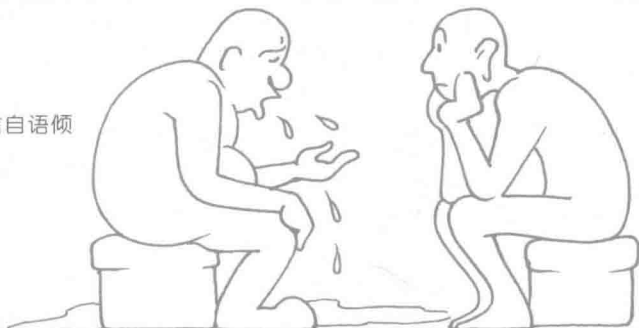
宣泄的方式可谓多种多样，大哭一场是最为直接的一种。



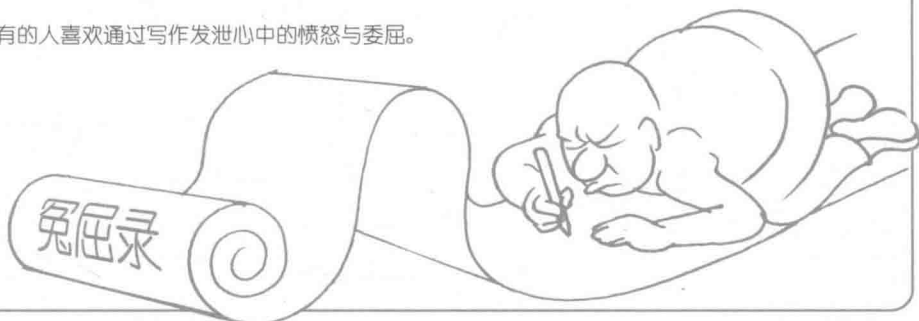
阿Q的精神胜利法，能够帮助人自行化解不满情绪，获得心理平衡，得到自我安慰，其也不失为一种好方法。



还可以找人聊天，或自言自语倾诉心中的苦水。



还有的人喜欢通过写作发泄心中的愤怒与委屈。



叫你再给我穿小鞋!

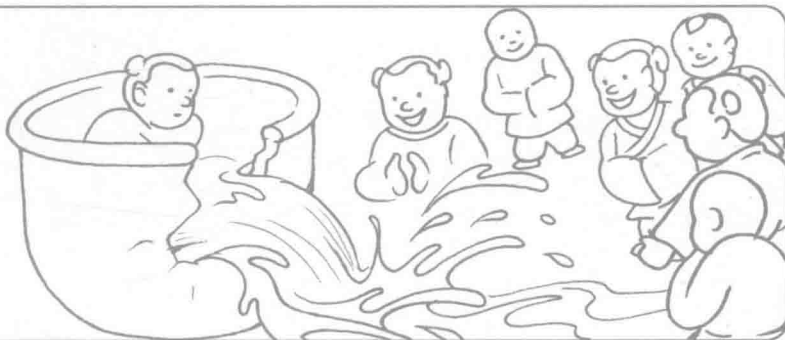


外国有一家公司，它专门接待需要发泄情绪的顾客。进店后顾客可以随便砸东西，还可以对沙袋或假人拳脚相加。这样，人们既能排解心中的怨气，又不会因过激行为引来不必要的麻烦。





小朋友司马光
急中生智，砸缸放水，
小孩得救了。



那不是水，是汽油！



其实，急中生智
不是必然的，它只是
一种可能。而有的人
在紧急情况下会走向
另一个极端：越急越
慌乱，越急越糊涂。



急中生智是一种学不会的天赋，
是可遇不可求的。

为什么急中生智的不是我呢？



我已经急中生智好几回了！



话虽如此，但急中生智常会发
生在这些人身上：有良好的心理素
质的人，遇事冷静的人，善于变向
思考的人，有丰富的知识、具有解
决问题的能力的人。

