

擦亮你的 职场招牌

29个心理实验改变人生命运

- 丹佛大学的“棉花糖实验”，教你延缓享受，全面获益
- 奇妙的“毛毛虫实验”，教你走自己的路，拥有无尽创意
- 日本渔夫的“鳗鱼实验”，教你更有竞争力，强化生存能力
- 法国哲学家的“毛驴实验”，教你把握良机，走上人生坦途

郭腾尹◎著



4-49



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

擦亮你的 职场招牌

郭腾尹◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

擦亮你的职场招牌: 29个心理实验改变人生命运 /郭腾尹著. —北京: 北京大学出版社, 2008.6

ISBN 978-7-301-13440-5

I. 擦… II. 郭… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第022702号

书 名: 擦亮你的职场招牌: 29个心理实验改变人生命运

著作责任者: 郭腾尹 著

责任编辑: 冯 寻

标准书号: ISBN 978-7-301-13440-5/F·1850

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱: tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者: 三河市欣欣印刷有限公司

经 销 者: 新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 11.75印张 106千字

2008年6月第1版第1次印刷

定 价: 28.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024; 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn



卓越，始终来自人性

在十多年前学习习惯领域学说时，游伯龙教授都会要求我们写一篇论文，而主题则是自选一位喜欢的历史伟人，通过其一生的言行来研究其思想与行为的形成，看看有哪些习惯领域的核心，有哪些信念和信条在其人生的转折点上发挥了关键的作用。

在我的同学中，有人研究宗教领袖，有人研究企业家，有人研究政治家，还有人研究科学家，而我研究的对象则是孙中山先生。不论研究对象所处的时代、年龄、职业、性别有着多大的不同，我们发现每一位杰出人士都具有一些共同特性，包括热情、毅力、乐观，这些都是成功者的性格基因。只要我们清楚了解了这些杰出人士的共性，就不会觉得成功是一件高不可攀的事，就像当我们明白了相应的数学公式后，再棘手的难题也会迎刃而解。

但人性真的那么容易找到公式吗？在普通大众的生活哲学里，的确存在共同行为的倾向，在过去的几十年里，心理学家、行为学家，甚至经济学家都在不断地对人性进行观察和研究，不断得到新的发现。在习惯领域学说中，人们也归纳出了八个行为共性，



包括：同类互比、印象概推、投射效应、近而亲、相互回报、相似相亲、替罪羊、责任扩散。这些行为，不论国家、不论地区、不论种族皆有，在企业里也不管人的职位高低、年资多寡，这些人性都会不知不觉地流露出来。游教授当时的教导使我受益良多，而我在为企业讲授这个课程时，又把自己对生活的观察和喜欢演戏的特质发挥出来，所以每次都让学员留下了深刻的印象，这也是促使我继续深入探讨人性的动机。

后来美国安利（Amway）公司台湾分公司邀请我为该公司的杂志写专栏。于是，我就决定通过一些著名的心理实验来谈人性，并且把趣味、励志、自我成长与突破的元素渗入其中，把这个专栏定为“Fun心看人性”。本书部分内容就来自该专栏所发表的文章。

无论你想通过阅读本书来增强管理能力，还是提升销售业绩，我都希望你能兼顾阅读中的轻松面与严肃面。轻松，是因为可以在书中发现自己有类似的人性盲点，找到书中所讲故事里自己做过的类似的蠢事；同时，也能够比较严肃地思考，如何善用这些心理实验所描绘出的人性，让自己和团队做得更好。这样，我们就可以在反省中不断前进，从人们复杂迷乱的行为中找到走向清澈的途径，从似乎摸不着头绪的问题中找到解答的公式。

《擦亮你的职场招牌》是我的第24本书，而我也即将迈入写



作的第10个年头。你的招牌有多亮？这个问题可以问自己，也可以问别人。把招牌擦亮，它的光芒就是人性的光辉。好好在书中发掘人性吧，因为里面既有失败者落败的原因，也有卓越者成功的秘诀。

郭腾尹

目录



自序 卓越，始终来自人性1

上篇 转个弯，人生更美好

——改变人生命运的心理实验

1. 人生高度自己决定

——容易被阻碍制约的“跳蚤实验”3

2. 勇敢做第一只猴子

——不怕失败、勇于尝试的“百猴效应”9

3. 找到一顶合适的钢盔

——成功人士的心理调查15

4. 平常心才能命中靶心

——临场表现失常的“纳尔逊效应”20

5. 瞻前顾后容易错失良机

——遇事犹豫不决的“布里丹毛驴效应”26

6. 熟悉的路不一定是最好的路

——受限于经验的“思维定式效应”32

7. 转换让灵光乍现

——突破瓶颈的“酝酿效应”37

8. 环境影响性格的形成

——潜移默化的“邻里效应”43

9. 为自己的人生点点头

——不被情绪干扰的沟通实验49

10. 好情绪带你进天堂

——爱尔马的情绪实验55

11. 调整看事物的焦距

——客观的“阿斯伯内多效应”61

12. 不要被权威左右

——容易受骗上当的“权威效应”67

13. 避免掉入欲望的陷阱

——刺激欲望扩张的“狄德罗效应”73

14. 先别急着吃棉花糖

——延迟享乐的“棉花糖”实验79

下篇 目标在，路永远不会消失

——改变职场命运的心理实验

15. 小目标变成大成就

——目标清晰有助于计划实现87

16. 给自己阶段性的目标

——不愿走出舒适地带的“拖延行为”94



17. 激发工作的热情与干劲	
——雷帕的鼓励行为实验	100
18. 期待，是一种激励	
——激发潜能的“皮格玛利翁效应”	106
19. 关注会让人奋进	
——带动士气的“霍桑实验”	112
20. 领导者要为部属喝彩	
——期待什么就成为什么的“罗森塔尔效应”	117
21. 好事，从我开始做起	
——有样学样的“破窗效应”	123
22. 通过学习突破经验的局限	
——放错位置的“彼得原理”	129
23. 合适就是人才	
——找到适合自己特质的、创造奇迹的 “瓦拉赫效应”	135
24. 有竞争，才有活力	
——强化生存能力的“鳗鱼效应”	141
25. 通过分工降低得失心	
——避免患得患失的“瓦伦达效应”	148
26. 第一印象的光环	
——先入为主的“刻板效应”	154

27. 欣赏团队中的不同价值	
——截长补短的“木桶效应”	160
28. 人性营销创造流行风潮	
——追求圆满的“蔡戈尼效应”	165
29. 打破成规，开创新契机	
——盲从前方脚步的“毛毛虫效应”	171
30. 领导风格决定成败	
——“独裁专制型”领导风格	173
31. 团队协作从“人”开始	
——“团队意识”的培养	175
32. 职场中的“潜规则”	
——“潜规则”的识别与应对	177
33. 职场中的“潜规则”	
——“潜规则”的识别与应对	179
34. 职场中的“潜规则”	
——“潜规则”的识别与应对	181
35. 职场中的“潜规则”	
——“潜规则”的识别与应对	183
36. 职场中的“潜规则”	
——“潜规则”的识别与应对	185

上篇

转个弯，人生更美好

——改变人生命运的心理实验



1

人生高度自己决定——容易被阻碍制约的“跳蚤实验”

职场生涯是人生路上重要的一段，有荆棘密布的小径，也有坦荡光明的通衢大道，你将如何面对和走过？对职场认识的高度往往决定你能走多远，能走多久。

被盖上玻璃罩的跳蚤永远逾越不了玻璃罩为其设置的高度，井底的青蛙永远不知道天有多大。人生也如此，寻找保险箱和安逸窝，把自己封闭在一个缺乏激励机制的环境当中，你的能力会退化，你的雄心被消磨，你唯一担心的，无非是玻璃罩是不是会碎掉。但你要知道，变化是永恒的，今天的金牌职业，明天可能人满为患；今天可能日进斗金，明天也可能举粥度日。

在职场上，只有不断地接受新的刺激，不断地挑战舒适，才能一步步坚实地走向前方，才能达到心中为自己设置的高度。不必害怕危机，危机也是转机，相信从变故中学习到的东西比在稳定中学到的还要多。在成功和失败中反思自己，发现自己，你的职业道路终将达到一个又一个的新高度。

马戏团的大象在小的时候，驯兽师会把它系在水泥柱上。年幼的小象想要挣脱束缚，然而绑在脚上的是一条粗粗的铁链，小象再怎么努力也只能是白忙一场。当小象慢慢长成大象，它已经可以用鼻子卷起巨木，可以用庞大的身躯来拉动重物时，驯兽师只需要用一根普通的绳子将大象绑在木桩上，它也会乖乖地待在原地。这是因为大象被自己制约了，年幼时的经验告诉它要摆脱束缚是不可能的。这种潜意识的自我催眠在动物界屡见不鲜，这也是游教授在解说“习惯领域”对动物以及人类的思想与行为的影响时常用的例子。

在培训界，我们也常常用跳蚤的故事来举例：

曾经有动物学家做过一个著名的实验，他把一只活蹦乱跳的跳蚤放入了玻璃杯中。原本跳蚤可以很轻松地跳出玻璃杯，因为它是动物界的跳高冠军，它跳的高度可以达到自己身体高度的四百倍以上。但是，动物学家在将跳蚤放进玻璃杯后，又加上了一个玻璃盖。

当跳蚤依照以往的经验想要跳出去时，很不幸，它只能“砰”的一声，在重重地撞到玻璃盖之后又掉下来。头昏脑涨之余，跳蚤还有些不信邪，又连续试了几次，砰、砰、砰……一次次的跳起，一次次的跌落。为了不让自己痛苦，跳蚤开始将生命中永远无法停止的跳跃，维持在了

玻璃盖的高度。几天过后，即使动物学家将玻璃盖拿掉，这只跳蚤还是维持在原来的跳跃高度，就像那头被细绳绑在木桩上的大象一样。

那么，跳蚤还能再次改变跳高的高度吗？动物学家对这个问题又产生了兴趣，他拿来一盏酒精灯，放在玻璃杯下加热。结果没过多久，当这只跳蚤热得受不了时，只得全力、奋勇一跳，很轻松地便跳出了玻璃杯。跳蚤恢复了原来的能力，又成为最顶尖的跳高冠军。

在这个实验中，有两个影响跳蚤跳跃高度的关键物品：一个是玻璃盖，一个是酒精灯。这两样东西很容易和每个人的生活结合在一起。

每个人都拥有特殊的天分和才华，就像跳蚤会跳高一样，有的人擅长领导，有的人擅长研究，有的人诗词歌赋很好，有的人天生就是运动高手……这些天分有时能被慧眼的人发掘，成为一颗璀璨的明珠；有时却也会被人忽略或压抑，就像那个玻璃盖一样。

以前，人们很重视高考，希望自己的孩子都能考个好大学。所以，不论家长或是老师都会以学习成绩来评判一个孩子的发展，即使孩子有学习以外的爱好或能力，都可能会被人为地压抑。而现在，我们逐渐明白了，成功的路不止一条，一个人的

独特天分若得到适当的鼓励，再加上自己的努力就一定会有这个社会有所贡献。

这个“玻璃盖”除了可能是别人的评价之外，也可能是人们喜欢安全的心态。以前的父母亲都很希望孩子去考公务员、去国企，因为这些工作都是铁饭碗、金饭碗。可到了如今，这些观念都不再适用了，有许多地方政府财政吃紧，也会发不出工资；国企面对市场竞争的压力，也会出现破产。这在30年前是人们无法想象的。过去安逸的工作环境，会慢慢让人忘记曾经拥有的雄心壮志，就像一座城墙，它会保护城里的居民，但也会阻碍人们向外面世界的探索。除非这个人的工作遇到了瓶颈，人生碰到了挑战，让人寝食难安，这就像玻璃杯下面那盏点燃的酒精灯一样。

人生的危机便是转机，太平日子下的人们是没有危机意识的，一旦遇到困难或挑战，这些难得的机会将引导人们突破过去的思维方法，让勇气重新在血液里澎湃。美国著名心理学家马斯洛曾说：“一个人在面临危机的时候，如果把握住了机会，就会成长。”那些企业家、科学家、政治家，几乎都经历过挫折，并且越挫越勇。李嘉诚就是一个很好的例子，他14岁时因父亲去世而被迫辍学，在责任感的驱使下，他挑起了当家的担子。刚开始，他在一家钟表店里当学徒，17岁时到五金行当推销员，别人工作8小时，他工作16小时……经过几十年的努力，

他终于成为全世界华人的首富。

如果我们就是那只跳蚤，那么什么是你的高度？在你的现实生活中，是否也遇到了“玻璃盖”？是什么造成的，家人、上司、稳定的收入，还是对自己已经不再年轻的感叹？

一个人，必须学会从别人的声音中找回自己并且相信自己，我们需要的只是一些改变，就会让我们成为一个自己真正想要成为的人。同时，也请善待那些会让自己痛苦不安的人或事，没有这些打击，你的斗志就不会旺盛，你就看不到自己的实力，也“跳”不出原来的高度。灾难会让人痛苦，而痛苦让人性更加高贵。