

跳蚤效应:

心有多高,

人生舞台

就有多大

禁果效应:

越“禁”

越“禁不掉”的心

“☺\$”
“\$干”
“---√”

奥卡姆剃刀定律:

化繁为简,
把握关键

CEO

期望定律:

每个孩子
都可能
是天才

吸引力法则:

爱情,
吸引力的召唤

“☺\$”
“\$干”
“---√”

蘑菇定律:
职场新人,
想成螺先破茧

马太效应:
让自己越来越富

酸葡萄甜柠檬定律:

总有理由幸福,
只要你愿意

黄薇 著

最神奇的 心理学定律

掌握心灵规则 下一个奇迹由你创造

如果能掌握闪烁着人类智慧光芒的心理定律

我们就可以支配这种伟大的力量.....

新世界出版社
NEW WORLD PRESS

黄薇 著

最神奇的 心理学定律



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

最神奇的心理定律 / 黄薇著. —北京: 新世界出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5104-0935-6

I. ①最… II. ①黄… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第076813号

最神奇的心理定律

作 者: 黄 薇

责任编辑: 杨艳丽 于海英

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 360千字 印张: 23

版次: 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0935-6

定价: 32.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

操控人类的神奇力量

美国著名作家、商界知名人士查尔斯·哈奈尔曾说过：“我们生活在一个可塑的、深不可测的精神物质海洋之中。”在这个精神物质海洋里，我们每个人都能感受到一种神奇而强大的力量，它支配我们的行动，时而带给我们喜悦，时而带给我们忧愁，时而带给我们深深的疑惑……

也许你会问：“虽然拥有很多东西，可我为什么一点也不快乐，根本感觉不到幸福？”很简单，因为你不知道什么是“幸福递减定律”。我们从获得的物品中所得到的满足和幸福感，会随着所获得物品的增多而减少。事实上，幸福之所以打了折扣，并不是幸福减少了，而是由于我们内心起了变化。

也许你会问：“为什么周围的人都那么优秀，而我却如此平庸？”很简单，因为你不知道什么是“马蝇效应”。没有马蝇叮咬，马就会慢慢腾腾，走走停停；如果有马蝇叮咬，马就不敢怠慢，跑得飞快。人也是一样，适当给自己一些激励和刺激，才不会松懈，才能不断进步。

也许你会问：“刚入职场，我便全心全意付出，努力工作，为什么得不到领导的器重？”很简单，因为你不知道什么是“蘑菇定律”。对于职场新



人来说，一般都会像蘑菇一样被置于阴暗的角落、不受重视的部门，或做些打杂跑腿的工作，这是许多组织对初出茅庐者的一种管理心态。如果你懂得平和面对，不过早暴露自己的锋芒，做“蘑菇”该做的事，你很快就可以突破这种境遇。

也许你会问：“我和竞争对手卖同样的商品，我的价位低很多，为什么顾客偏偏去买对手的商品？”很简单，因为你不知道什么是“凡勃伦效应”。一件商品的价格定得越高，就越能受到消费者的注意与青睐。其实，消费者购买这类商品的目的，并不仅仅是为了获得直接的物质满足和享受，更大程度上是为了获得心理上的满足。

.....

在这个纷繁复杂的世界，很多事情我们习以为常，很多想法或疑惑萦绕心头，但我们并不了解真相。大多时候，我们不是命运的囚犯，而是心灵的囚犯。因为，我们没有意识到操控着人类的神奇力量——我们的心理！

关于我们的心理世界，有很多神奇的定律，可以揭示事物运行的逻辑规律，推演命运发展的因果关系。运用这些神奇的理论，我们可以解释人生中的诸多现象，洞悉复杂世事，知道在什么情况下该如何去做，从而使我们的人生更加幸福、美好。

古今中外，诸多伟大的成功者之所以能取得人生的辉煌，是因为深谙这些法则与定律的奥妙所在。这些法则与定律就像一盏盏明灯，点亮我们的人生。

这些定律和法则到底是什么？

那么，请翻开这本书，它从自我认知、情绪影响、如何获得幸福、如何取得事半功倍的效果、如何成功、如何交际、如何打造辉煌的职场、如何正确对待婚姻、如何教育孩子、如何实现卓越的管理、如何成功投资及如何成功营销等各重要应用领域，全面阐释了66个神奇的心理定律及效应。此外，各章后面还为你准备了相应的心理测试及智慧点拨，帮助你更准确地定位自己、了解自己。

只要你认真阅读，相信你在获得心灵愉悦的同时，有诸多智慧的收获。它们将引导你绕过生命中的暗礁，教你理性地驾驭人生，驶向成功的彼岸！



目 录

第一章 “对于我自己，我就是一切”

——走进奇妙的自我世界 /001

第一节 我们心中都有一顶“光环”——晕轮效应 /001

从“爱屋及乌”说起 /002

理性人生，辩证对待心中的“光环” /003

心灵魔法屋：测一测属于你的“光环”是什么 /005

第二节 为什么我们会“自信地犯错”——控制错觉定律 /006

挑选彩票引发的思考 /006

控制错觉 /007

心灵魔法屋：测试你的错觉 /009

第三节 一种心态，一种选择——不值得定律 /010

“值得”与“不值得”的距离有多远 /010

智者：理性选择，积极面对 /012

心灵魔法屋：选择你所爱的，爱你所选择的 /013

第四节 心有多大，人生舞台就有多大——跳蚤效应 /014

目标在，路才不会消失 /014

用心唱响人生：“我要飞得更高” /015

心灵魔法屋：测一测你的野心有多大 /016



第五节 我们为何会不自觉地被权威牵引——权威效应 /019

揭开“机长综合征”的心理学面纱 /019

自信，突围负面权威效应的利器 /020

心灵魔法屋：指挥家小泽征尔突破“权威陷阱”的故事 /022

第二章 心，让一切皆有可能

——情绪的惊人力量 /023

第一节 情绪影响一切——情绪定律 /024

情绪改变挽回一个诺贝尔奖带来的启示 /024

不做情绪的奴隶，命运掌握在自己手中 /026

心灵魔法屋：测一测你的情绪是否稳定 /027

第二节 情感，需要一个宣泄的窗口——情感宣泄定律 /030

从祥林嫂说起 /030

理顺情绪，疏导为本 /031

心灵魔法屋：测一测你缓解压力的能力 /033

第三节 越“禁”越“禁不掉”的心——禁果效应 /035

“禁果”真的格外甜吗 /035

巧妙播种“禁果”，品其甜、避其苦 /036

心灵魔法屋：测试你的好奇心 /038

第四节 坏情绪，心灵的“流感”——情绪转移定律 /041

一场坏心情的“流感” /041

掌控你自己，别把坏心情传染给别人 /043

心灵魔法屋：测试你的克制力 /044

第五节 心如钟摆，祸福相随——心理摆效应 /047

解惑“乐极生悲” /047

顺其自然，让心不再摇摆 /048

心灵魔法屋：测试你是不是拆解情绪地雷的高手 /049

第三章 人生最大的幸福是放得下

——幸福，只要你想要就会有 /051

第一节 总有理由幸福，只要你愿意——酸葡萄甜柠檬定律 /052

透视狐狸的酸葡萄心理：快乐是自找的 /052

- 幸福,要保持适度的阿Q精神 /054
心灵魔法屋:测试你目前是否快乐 /055
- 第二节 “种”下幸福,收获幸福——因果定律 /058**
活在当下,让今天成为明天的幸福理由 /058
善待他人就是善待自己 /060
心灵魔法屋:检验你的幸福感 /061
- 第三节 “幸福”有一件外套叫“不幸”——史华兹论断 /063**
从塞翁失马到“不幸中的万幸” /063
能从不幸中看到幸福,就会别有洞天 /065
心灵魔法屋:测一测幸运女神是否会眷顾你 /066
- 第四节 知足才能常乐——幸福递减定律 /070**
莫让内心失去对幸福的敏感 /070
知足与感恩,带你飞往幸福的翅膀 /072
心灵魔法屋:测试你是不是一个知足常乐的人 /074
- 第五节 拥抱热情,拥有快乐——杜利奥定律 /078**
快乐源于自己 /078
怀着热情走进“快乐的城堡” /080
心灵魔法屋:测试你是乐观派还是悲观派 /81

第四章 找到了窍门,路就会短

——方法是事半功倍的关键 /083

- 第一节 抓住起决定作用的“短板”——木桶定律 /084**
克服人性“短板”,避开成事暗礁 /084
找到“阿喀琉斯之踵”,让问题迎刃而解 /086
心灵魔法屋:找出你自己的“短板” /087
- 第二节 要有成效,做事需分主次——艾森豪威尔法则 /090**
做事分等级,先牵牛鼻子 /090
艾森豪威尔法则 /092
心灵魔法屋:测试你的逻辑推理能力 /093
- 第三节 找对“联系”,条条大路通罗马——相关定律 /097**
源自“万事万物皆有联系”的“以此释彼”智慧 /097
遇到难题,不做“一条道跑到黑”的傻瓜 /099
心灵魔法屋:检验你的思考能力 /100



第四节 化繁为简，把握关键——奥卡姆剃刀定律 /101

简单，体现真正的大智慧 /101

剃掉复杂，切勿乱删 /103

心灵魔法屋：测试你的观察能力 /104

第五节 解决难题，有时要靠顿悟——酝酿效应 /109

为何遇到难题会“百思不得其解” /110

劳逸结合，让你的灵感迸发 /111

心灵魔法屋：测试你的“第六感” /112

第五章 有志者事竟成

——成功要从“心”开始 /115

第一节 一个明确的目标，一个奔跑的方向——手表定律 /116

用一个明确的目标指引成功人生 /116

一心一意，朝着最亮的星星前进 /118

心灵魔法屋：测试你现在的目标是什么 /119

第二节 激励自己，跑得更快——马蝇效应 /121

背点压力，你会跑得更快 /121

利用对手的“叮咬”，让自己变得更加强大 /123

心灵魔法屋：测试你的性格能承受多大的压力 /124

第三节 想成为什么样的人，就能成为什么样的人——心理暗示定律 /126

从哈佛的一堂心理课说开去 /126

用积极的暗示，让你成为理想中的自己 /128

心灵魔法屋：测试你是否容易受他人的暗示 /130

第四节 学会与错误共生——墨菲定律 /131

不存侥幸心理，从失败中汲取教训 /131

不被失败左右，跌倒了再爬起来 /133

心灵魔法屋：测试你是否有应对挫折的能力 /134

第五节 成功就要懂得经营自己的长处——瓦拉赫效应 /137

像盖茨一样经营自己的长处 /138

承认缺憾，弥补缺陷 /139

心灵魔法屋：经营强项要有条理性 /141

第六章 与人相处是一种艺术

——把握交际心理，人生才能左右逢源 /143

第一节 奇妙的第一印象——首因效应 /144

从“额满，暂不雇用”到破格录用的神奇转变 /144

打造良好的第一印象 /146

心灵魔法屋：测试你给他人留下的第一印象如何 /147

第二节 步步为营，走进对方内心——登门槛效应 /150

提要求，先越过对方的心理“门槛” /150

把握对方兴趣及心情的“门槛” /152

心灵魔法屋：想借500元，先提出借2000元

——“反登门槛效应” /153

第三节 与人相处，要保持适当距离——刺猬法则 /155

我们都需要一定的距离 /155

交际中的距离学问 /157

心灵魔法屋：测试你与他人交往是否有戒心 /158

第四节 莫以小人之心度君子之腹——投射效应 /160

为何会有“以小人之心度君子之腹”的心结 /160

巧妙利用投射效应 /162

心灵魔法屋：测试你的社交能力 /163

第五节 适当暴露，让你的人际更加亲密——自我暴露定律 /166

适当的自我暴露有助加深亲密度 /166

过犹不及，暴露自己要有度 /168

心灵魔法屋：测试你是否是一个交际高手 /169

第六节 别让记忆中的刻板印象挡住你的人脉——刻板效应 /172

偏见的认知源于记忆中的刻板印象 /172

克服刻板印象，摘掉有色眼镜 /174

心灵魔法屋：测试你的交际弱点在哪里 /175

第七节 让给予和索取形成良性循环——互惠定律 /177

投桃报李，学会感恩 /177

播种爱心，赢得朋友 /179

心灵魔法屋：测试你愿意与什么样的人交朋友 /180



第七章 工作是一种人生哲学

——心灯有多闪亮，职场舞台就有多辉煌 /183

第一节 成功职场，始于第一个成功选择——路径依赖法则 /184

关键的第一份工作 /184

一旦发现入错行，要勇敢打破“路径依赖” /186

心灵魔法屋：测试你是不是一个迷恋过去的人 /188

第二节 职场新人，想成蝶先破茧——蘑菇定律 /192

职场起步，切勿过早锋芒毕露 /192

做“蘑菇”该做的事，以智慧突破“蘑菇”境遇 /194

心灵魔法屋：测试你的工作态度 /195

第三节 出色工作，先点亮心中的自信明灯——自信心定律 /197

丢掉第6份工作引发的职场思考 /197

自信飞扬，做职场冠军 /199

心灵魔法屋：测试你的自信指数 /200

第四节 居安思危，让你的职场永远精彩——青蛙法则 /202

像孟子一样思考：生于忧患，死于安乐 /202

在危机意识中前进 /204

心灵魔法屋：测试你的危机意识 /205

第八章 爱，没有永恒的定义

——用心叩开情感世界的奇异之门 /207

第一节 爱情，吸引力的召唤——吸引力法则 /208

人海茫茫，偏偏喜欢相似的“你” /208

“关注”并“吸引”，将爱情进行到底 /210

心灵魔法屋：测试你对异性的吸引力 /211

第二节 互补，让我们彼此更和谐——互补定律 /213

充满“差异”的爱情吸引 /213

理性互补，让“不合”变“和谐” /215

心灵魔法屋：测试你们在一起会幸福吗 /216

第三节 爱情切勿优柔寡断——布里丹毛驴效应 /218

优柔寡断，爱将无法选择 /218

“弱水三千，只取一瓢饮” /220

心灵魔法屋：测试你是他（她）的最爱吗 /221

第四节 适合自己的就是最好的——爱情里的麦穗理论 /223

走进麦田，面对选择却又难以选择 /223

穿越麦田，在心灵的交融中找到心的归宿 /225

心灵魔法屋：测试你会为情所困吗 /226

第九章 进行一场“家长的革命”

——教出好孩子，重在天下父母“心” /227

第一节 每个孩子都可能是天才——期望定律 /228

从皮格马利翁说开去 /228

寄予什么样的期望，培养什么样的孩子 /230

心灵魔法屋：如何寄予孩子适度的期望 /231

第二节 孩子也需要尊重——厚脸皮定律 /232

莫让训斥掩埋孩子的羞耻感 /232

对待孩子，批评与惩罚要科学 /234

心灵魔法屋：向孩子说“不”的原则 /235

第三节 表扬孩子要有“度”——超限效应 /237

别让过度表扬“甜”倒孩子 /237

合理表扬也是一门艺术 /239

心灵魔法屋：给孩子一件合适的“睡袍” /240

第四节 惩罚是孩子进步的阶梯——热炉法则 /241

玉不琢不成器，让孩子在接受惩罚中进步 /241

惩罚孩子要有一定原则 /243

心灵魔法屋：惩罚孩子后，来段片尾曲 /244

第五节 半途而止的讲解更有效——蔡加尼克效应 /245

弄清记忆规律，避开教育心理误区 /245

巧妙运用蔡加尼克效应，让孩子对知识如饥似渴 /247

心灵魔法屋：教育孩子做事不要半途而废 /248

第十章 企业最大的资产是人

——洞悉内心，卓越管理的金钥匙 /249

第一节 一流管理，不可小觑“小问题”——破窗效应 /250

从“小奸小恶”谈企业管理 /250



- 危机时代，要学会“预防性管理” /252
- 心灵魔法屋：你能不能领导你的下属 /253
- 第二节 “关键”的神秘作用——80/20法则 /255**
 - 管理的关键是人力资本 /255
 - 抓住企业经营核心 /256
 - 心灵魔法屋：慎用80/20法则 /258
- 第三节 合作，不要让1+1<2——华盛顿合作定律 /260**
 - 创建高绩效团队，让1+1>2 /260
 - 优秀团队，要谨防小人作乱 /262
 - 心灵魔法屋：测试团队中你扮演什么角色 /263
- 第四节 晋升不是爬不完的梯子——彼得原理 /264**
 - 员工在合适的位置才是优秀的员工 /264
 - 改革机制，避开彼得原理的陷阱 /266
 - 心灵魔法屋：彼得治疗法 /267
- 第五节 不做二流上司，也不造就三流下属——帕金森定律 /269**
 - 组织机构也会患上帕金森症 /269
 - 解决帕金森定律的关键：公平、公正、公开 /271
 - 心灵魔法屋：帕金森定律发生作用的条件 /272
- 第六节 莫让“一条鱼腥了一锅汤”——酒与污水定律 /274**
 - 不可忽视的害群之马 /274
 - 速炒鱿鱼，对付害群之马的不二之选 /276
 - 心灵魔法屋：你适合做领导吗 /277
- 第七节 管理要以为人本——雷尼尔效应 /279**
 - 温情，留住员工的强大力量 /279
 - 人性管理，收获人心 /281
 - 心灵魔法屋：以诚动人，赢得人才 /282

第十一章 钱投于智而获于实

——投资，用心智积累财富 /285

第一节 让自己越来越富——马太效应 /286

- 收益是可以增值的 /286
- 学会投资，让你的金钱流动起来 /288
- 心灵魔法屋：你有赚大钱的能力吗 /289

第二节 莫让一次失败套走你所有财富——多米诺骨牌效应 /291

创业起步，要想好自己的退路 /291

投资要深谋远虑 /293

心灵魔法屋：你将如何面对创业之路 /295

第三节 成功投资，忌盲目无主见——羊群效应 /296

由从众的石油大亨看盲目投资心态 /296

赢在自己，做一匹特立独行的狼 /298

心灵魔法屋：你是理性投资者吗 /299

第四节 放弃就是一种选择——鳄鱼法则 /302

有一种智慧叫放弃 /302

不要为打翻的牛奶哭泣 /304

心灵魔法屋：你具备创业者的素质吗 /305

第十二章 “一切为了顾客” VS “一切为了赚钱”

——成功营销，“卖”与“买”的心理双赢 /309

第一节 每一位顾客都是上帝——250定律 /310

时刻想着顾客，而不是想着竞争 /310

真正的销售始于售后 /311

心灵魔法屋：售后服务的关键是什么 /313

第二节 善于炒作，但不仅仅是炒作——凡勃伦效应 /314

巧妙炒作，利用凡勃伦效应成功营销 /314

警惕凡勃伦效应的陷阱 /316

心灵魔法屋：测试你的判断力 /317

第三节 用“微小”成就你的高营业额——蝴蝶效应 /319

抓住引发销售风暴的那只“蝴蝶” /319

避免忽略缺陷造成的恶果 /321

心灵魔法屋：蝴蝶效应的启示——防微杜渐 /322

第四节 扩大商品的知名度——名人效应 /323

站在名人肩膀上，扩大你的影响力 /323

借用名人光环，实现商品销售 /325

心灵魔法屋：被书商利用的总统 /326

第五节 让对方为你加价——沉锚效应 /327

弄清沉锚效应，别将自己囿于窄巷 /327



深谙报价之道，让对手的思维“沉锚” /329

心灵魔法屋：巧借妙招，让财源滚滚来 /330

第十三章 那一场叫做竞争的心理游戏

——竞争与冲突下选择最佳心理策略 /331

第一节 “大家好才是真的好”——零和游戏定律 /332

化敌为友，与对手双赢 /332

NBA比赛中的赢家学问 /334

心灵魔法屋：测试你的分析能力 /336

第二节 独特的定位决定独特的成功——波特法则 /338

不求第一，但求独特 /338

一只脚不能同时踏入两条河流 /340

心灵魔法屋：你是否具有独特的想法 /341

第三节 让计划跟着变化走——权变理论 /342

计划赶不上变化 /342

以变应变，才能赢得精彩 /343

心灵魔法屋：测试你随机应变的能力 /344

第四节 不走寻常路——达维多定律 /346

做第一个吃螃蟹的人 /346

创新从转变思维开始 /348

心灵魔法屋：切勿得不偿失 /349

第五节 适者生存——枪手博弈 /351

多方竞争：实力最强，存活率最低 /351

让合作者助你登上赢家宝座 /352

心灵魔法屋：学会坐山观虎斗 /354



最神奇的心理定律

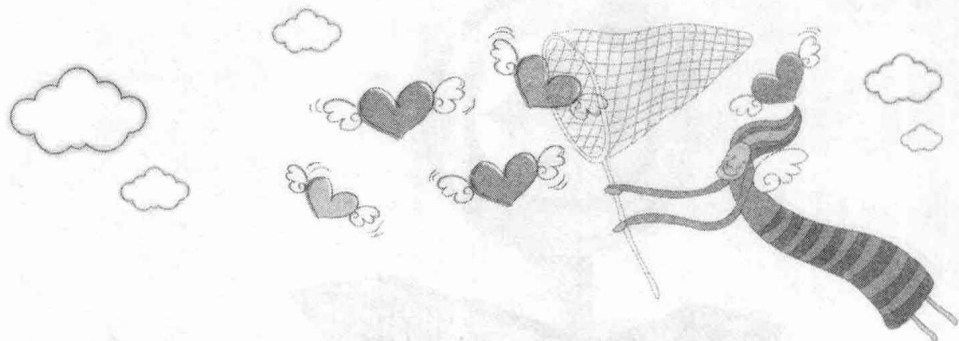
Quishenqi de
Xinlixue
Dinglu

【第一章】

“对于我自己，我就是一切”

——走进奇妙的自我世界

法国作家辛涅科尔说：“对于宇宙，我微不足道，可是对于我自己，我就是一切。”其实，人类的自我是一个非常奇妙的世界。当我们爱一个人，为什么不仅爱他（她）的优点，还会包容甚至爱上他（她）的缺点？我们认为不值得的事情，为什么即使完成得再出色也会没有成就感？



[第一节]

我们心中都有一顶“光环”

——晕轮效应

前苏联学者博达列夫曾做了一个有趣的实验：在课堂上，他向两批学生出示同一张照片，告诉第一批学生这是一个罪犯，因杀人而入狱，告知另一批学生这是一个物理学家，曾得过诺贝尔物理学奖。然后，他要求学生根据其形象描述此人可能具有的性格。结果，第一批学生的评价都是贬义的，而第二批几乎全是赞美的。

晕轮效应，又称“光环效应”，由美国心理学家凯利提出。它指人们看问题时，像日晕一样，由一个中心点逐步向外扩散成越来越大的圆圈，是一种在突出这一晕轮或光环的影响下而产生的以点带面、以偏概全的社会心理效应。



从“爱屋及乌”说起

中国有句古话叫“爱屋及乌”，意思是爱一个人，连他家屋顶上的乌鸦都会喜爱。依我国自古流传的迷信习俗，乌鸦是“不祥之鸟”，它落到谁家的屋上，谁家就要遭遇不幸，那么，为什么还会有“爱屋及乌”的现象呢？