

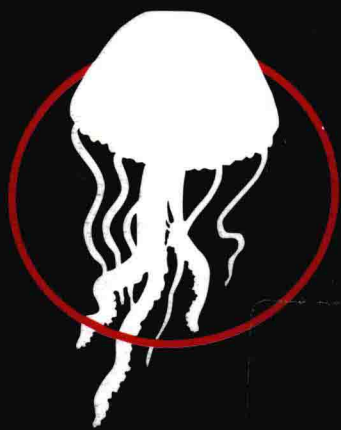
# 受益一生的 墨菲定律

*Murphy's law of life*

墨羽 / 著

如果有两种或两种以上的方式去做某件事情，而其中一种选择方式将导致灾难，则必定有人会做出这种选择。

—— 爱德华·墨菲



## 为什么越担心的事越会发生

墨菲定律无处不在，弱者会在事与愿违中渐渐认命，在最初的“哭笑不得”之后，渐渐变得麻木不仁；而强者则不然，他们懂得如何借助“墨菲定律”纠正自己的偏差，调整自己的对策和位置，往往工作会更顺利、生活会更幸福。

中国商业出版社

# 受益一生的 墨菲定律

*Murphy's law of life*

墨羽 / 著

中国商业出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

受益一生的墨菲定律 / 墨羽著. — 北京 : 中国商业出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5044-9715-4

I . ①受… II . ①墨… III . ①成功心理—通俗读物  
IV . ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 031575 号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行  
( 100053 北京广安门内报国寺1号 )

010-63180647 [www.c-cbook.com](http://www.c-cbook.com)

新华书店经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

\*

710 × 1000毫米 1/16开 17 印张 250 千字

2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

定价: 39.80元

\*\*\*\*\*

( 如有印装质量问题可更换 )

## 令人哭笑不得的“墨菲定律”

约会时，越不想被熟人看见，越可能会遇到熟人；  
看球赛时，最精彩的瞬间往往出现在你出去买啤酒的空档；  
和许久不见的朋友见面，时间总是很短，不知不觉就要分别；  
等在厕所外边时，哪怕只是一分钟也觉得无比漫长；  
常常一洗完车，紧接着就会下雨，结果往往是白洗一场；  
越着急的时候，越会有接踵而至的各种麻烦事；  
对股票涨幅越是期待，结果往往越会跌得惨淡；  
投资时越想赚一大笔，农奴翻身做主人，越是会亏得血本无归；  
.....

为什么事情总是与我们的“意愿”背道而驰呢？为什么总是会有这么多事与愿违的情况呢？为什么生活里总是会有这些令人哭笑不得、啼笑皆非的事情呢？

“墨菲定律”是20世纪西方文化中最杰出的三大发现之一，由于其多以诸如“女人像游艇，要定期维护和关注，花费很高”“男人像公共汽车，下一班迟早会来”等有趣的形式展现，所以一经发现，就会迅速赢得大众的广泛关注。

尽管我们总是在极力避免犯错，但事实上这是根本无法避免的。所谓“人非圣贤孰能无过？”即便是非常优秀、聪慧的人，也无法避免出错，

错误是这个世界的一部分，也是每个人生命的一部分。

当你以为情况不会更糟糕的时候，事实上它真的会更糟；

你觉得已经丝毫不在乎初恋了，事实上很可能你当天就会梦到他（她）；

电脑存文件还挺可靠，可是它却把你最重要的文件弄丢了；

我们总是盲目相信自己的记忆，可“记忆”常常是不可靠，甚至子虚乌有；

逛街时，越不想花钱的人，到最后往往是花得最多的那个；

.....

你还在被这些日常“琐事”所困扰吗？“墨菲定律”虽然不让人喜欢，甚至从第一天被发现起，就一直让人们心神不宁、哭笑不得，但它渗透到了生活、工作的各个方面，我们对此避无可避。

世界很大，人心很复杂，身处其中的我们，对很多事情都习以为常：为了升职加薪而没有止境地加班，结果高升的往往是不加班的同事；为了省钱专门等到“双十一”打折的时候买东西，结果往往是刷爆了所有卡，不仅没省钱，反倒把储蓄也花了进去；为了尽早“脱单”而不断相亲、相亲、再相亲，可结果不仅没能找到另一半，反倒连对婚姻的美好期待也失去了.....

不要再“习以为常”地做傻事了，尽管我们对这些现象见怪不怪，可是你真的了解事件的本质和真相吗？你确定自己的选择和做法是正确的吗？

我们需要一些理论来指导自己的行动，需要一些“警示”来防止自己误入歧途，我们还需要一些规律来推演命运的发展和未来的方向。

墨菲定律无处不在，弱者会在事与愿违中渐渐认命，在最初的“哭笑不得”之后，渐渐变得麻木不仁；而强者则不然，他们懂得如何借助“墨

菲定律”纠正自己的偏差，调整自己的对策和位置，往往工作会更顺利、生活会更幸福。

毫不夸张地说，人人都爱“面子”，尤其是中国人，即便是打肿脸也一定要充胖子。在公众社交场合，每个人都认为自己很重要，时刻担心别人对自己的看法：穿衣打扮是不是土气，说话行事是不是得体，鞋子是不是干净，配饰是不是显得有档次——但事实上，你不是宇宙的中心，很多人可能连你的名字都没记住。

本书从职场、社交、谈判、决策、管理、经营、财富、投资、友谊、爱情、教育、消费、健康、生活等多个方面，诙谐有趣地揭示了“墨菲定律”，并立足于帮助广大读者有效地避开工作和生活中“见怪不怪”的无形陷阱，从而更高效地工作，更幸福地生活。

# CONTENTS

## 目录

### 上 篇

#### 墨菲悖论：别担心旁人怎么看你，因为他们也在这么想

#### 第一章 你以为自己很重要，事实上并非如此…………… 003

头发不整齐，穿着不得体，上班迟到了，有句话没说好……

很多时候，我们都在担心别人怎样看自己，实际上你真的没有自己以为的那么重要；当你为了穿着纠结别人怎么看的时候，其实根本没几个人会真的关注你穿了什么。

- 1.越平凡的人，越容易把自己当回事…………… 003
- 2.焦点效应：你并没有你以为的那么重要…………… 005
- 3.发现别人的缺点容易，发现自己的却很难…………… 007
- 4.自我宽恕定律：我们总是很轻易就原谅自己…………… 009
- 5.晕轮效应：别戴有色眼镜看世界…………… 011

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 6.其实，你完全没必要担心别人怎么看你 ..... | 014 |
|---------------------------|-----|

## 第二章 为梦想而忙，往往也会因忙碌而丢掉梦想..... 017

年轻时，我们为了梦想流汗、流血、流泪，为了梦想没日没夜地忙碌，可忙着忙着就忘记了为什么而忙，忘记了自己当初的梦想。

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1.马斯洛理论：人是一种有梦想的动物 .....  | 017 |
| 2.没有超人之想，怎么会有超人之举 .....   | 019 |
| 3.你是否因忙于生计而放弃梦想 .....     | 022 |
| 4.条条大路通罗马，不必执着于寻找捷径 ..... | 024 |
| 5.抄近路往往是两点之间最长的距离 .....   | 026 |
| 6.梦想越大，越容易让人半途而废 .....    | 027 |

## 第三章 凡事只要有可能出错，就会出错..... 030

不管你多么聪明，多么优秀，你总是无法避免出错。“人非圣贤孰能无过”，错误是这个世界的一部分，坦然接受它，才能收获更大的成功。

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 1.错误是不可避免的，它是世界的一部分 .....     | 030 |
| 2.越聪明的人，越会允许自己出错 .....        | 032 |
| 3.如果还能更倒霉的话，放心你会的 .....       | 034 |
| 4.控制错觉定律：我们总是会信心满满的“犯错” ..... | 036 |
| 5.经验能避免错误，但又会带来新错误 .....      | 038 |
| 6.科技越发达，错误与麻烦也会更大 .....       | 040 |

## 第四章 为什么我们会变成自己曾经讨厌的人..... 043

曾经最讨厌虚伪，可如今自己也变得虚伪起来；以前最厌恶脏话，但现在觉得偶尔说说也无伤大雅……不知不觉中，我们就变成了自己曾经讨厌的那一类人，这究竟是因为什么？

1. 负向暗示力：越怕什么，越会得到什么 ..... 043
2. 好习惯需要长期努力，坏习惯只需有人带头 ..... 045
3. 潜意识作用：模仿是人的一种本能 ..... 047
4. 父母的人格模型：长大后我就成了你 ..... 049
5. 循序渐进理论：微小的变化总是难以觉察 ..... 051

## 第五章 你越想要的，往往越是无法得到..... 054

在现实生活中，你是否曾有过这样的感触：越想得到的东西，越无法轻易得到。这其实是很正常的，一件东西如果你能轻易得到，那你可能就不会如此渴望它了。

1. 得不到的东西才更有诱惑力 ..... 054
2. 为什么收获带来的得意感都很短暂 ..... 056
3. 无欲则刚：那些不期而至的惊喜 ..... 058
4. 其实，很多人都在被欲望所驱动 ..... 060

## 第六章 命运很顽皮，你想往东时它偏偏会往西..... 063

如果一件事情已经很糟糕，那么千万不要乐观地以为“不可能更坏”了，事实上它真的会变得更糟，命运就是这么顽皮：当你以为已经到达了最西边，接下来只能往东时，它常常会带着你依然朝东走。

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| 1.人倒霉的时候，往往会祸不单行 .....           | 063        |
| 2.你越害怕的事情，越容易发生 .....            | 065        |
| 3.成功总是不为人知，失败常常众目睽睽 .....        | 067        |
| 4.为什么别人总比你活得更精彩 .....            | 068        |
| 5.你不愿意相信的，往往就是事情真相 .....         | 070        |
| 6.引以为傲的优势，常常也是失败的罪魁祸首 .....      | 072        |
| <b>第七章 当你慢慢变老，时间也会跟着加速 .....</b> | <b>074</b> |

小时候，时间过得很慢，我们总有那么多时间玩耍；长大后，时间过得很快，我们还没来得及喘口气，一年就过去了……究竟哪一个才是真相呢？

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1.开心了时间好短，伤心了时间很长 .....   | 074 |
| 2.迟到定律:时间越充足，越容易迟到 .....  | 076 |
| 3.为什么等待的时间总是那样漫长 .....    | 078 |
| 4.时间真的会跟着年龄增长不断加速 .....   | 079 |
| 5.我们往往没时间做好，却有时间返工 .....  | 082 |
| 6.事情常常比我们预计花费的时间多一点 ..... | 083 |

## 墨菲法则：只有与错误共生，才能更好地迎接成功

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| <b>第八章 职场智慧：越想发火的时候，越要微笑 .....</b> | <b>089</b> |
|------------------------------------|------------|

在职场上，生气发火永远解决不了问题，如果你不想惹怒老

板，如果你不想得罪同事，如果你不想丢掉客户，那么越是愤怒的时候，越要微笑。

- 
- 1.越加班的人，越不会得到重用 ..... 089
  - 2.工作偶尔偷懒时，总是会被老板看见 ..... 091
  - 3.遭遇挫折与不公，与其愤怒不如微笑 ..... 093
  - 4.你认为不值得去做的，事实上也无法做好 ..... 095

## 第九章 高效智慧：你希望快一点，结果往往会更慢..... 098

---

所谓“欲速则不达”，你越想快速解决的事情，结果往往会更慢。高效率并非想想就能做到，如果你想更快，那就不要去关注效率本身，积极面对问题才是正确的解决之道。

---

- 1.越关注“效率”往往越低效 ..... 098
- 2.做事应该更高效，而不是更勤劳 ..... 100
- 3.艾森豪威尔法则：一定要分清主次 ..... 102
- 4.奥卡姆剃刀定律：化繁为简的智慧 ..... 104
- 5.杠杆效应：找到支点，你也能以小搏大 ..... 106

## 第十章 社交智慧：你喜欢对方，对方就会喜欢你..... 109

---

人与人之间的关系很奇妙，你讨厌对方，哪怕一句话也没说，甚至连眉头也没皱，对方还是会感觉到。所以，如果你想让对方喜欢你，那就先喜欢对方吧！

---

- 1.相悦定律：喜欢是一个互逆过程 ..... 109
- 2.以貌取人，结果常会谬以千里 ..... 111



- 3.展现自我才能赢得更多信任 ..... 113
- 4.以己度人，小心“投射效应”惹祸 ..... 114
- 5.互惠原则：礼尚往来的社交智慧 ..... 116

**第十一章 谈判智慧：沉默才是说服对方的最好武器..... 119**

我们往往以为只有不停地说话才能完成一场出色的谈判，事实上恰恰相反，说得越多往往暴露得越多，真正的谈判高手都懂得如何更好地运用“沉默”。

- 1.无法说服对方，那就把对方搞糊涂 ..... 119
- 2.沉默往往比“连珠炮”更管用 ..... 121
- 3.先认同对方，才能更好地打败对方 ..... 123
- 4.懂得割舍退步，反而能获得更多 ..... 124
- 5.急着亮牌，常常会最先丢失主动权 ..... 126

**第十二章 决策智慧：少数服从多数不一定会正确..... 129**

少数服从多数是很多人常用的决策办法，可是这种做法真的正确吗？表面看来，绝大多数人会站在正确的一方，可实际上，真理有时也会掌握在少数人手中。

- 1.从众效应：你是大多数中的一员吗 ..... 129
- 2.越优柔寡断，越容易决策失误 ..... 131
- 3.别人贪婪时，你一定要谨慎 ..... 133
- 4.什么都不想舍弃，那就什么也得不到 ..... 135
- 5.波特法则：有独特定位，决策自然与众不同 ..... 137

第十三章 管理智慧：有时候利己并不妨碍公平..... 139

损人与利己常常以“对立”的形式出现在大众的视野中，不过有时候它们也可以共存，尤其是在企业管理中，利己并不一定会妨碍公平。

- 1.分粥效应：利己的同时也可以很公平..... 139
- 2.制度无情，但在管理上更胜有情..... 141
- 3.没有竞争和淘汰，就没有创新..... 143
- 4.二八法则：抓大放小的管理智慧..... 145

第十四章 经营智慧：一加一也可以大于二..... 148

一个不善经营的人，可以让一加一小于一，而一个精通经营的人，则可以让一加一大于二，如何才能让团队、组织发挥更大能量呢？

- 1.鲶鱼效应：火车跑得快，全靠车头带..... 148
- 2.摊子铺得越小，麻烦就会越少..... 150
- 3.帕金森定律：组织机构的死敌..... 152
- 4.不为失败找借口，只为成功找方法..... 153
- 5.经营中，不去冒险往往比冒险更危险..... 155

第十五章 财富智慧：小气点才能变得更富裕..... 158

晒奢侈品、晒豪宅、晒豪车……似乎富人们都在过着挥金如土的生活，可是真的是这样吗？事实上大手大脚花钱并不能让你变富，小气点才有更多变富的可能。

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1.为什么我们赚钱比花钱更容易 .....     | 158 |
| 2.越穷的人越大方，越富的人越抠门 .....   | 160 |
| 3.如何逃离“有钱没时间”的局面 .....    | 162 |
| 4.理论上不赚钱的，实际上也许恰恰相反 ..... | 164 |
| 5.大力宣传的致富方法，往往无法致富 .....  | 166 |

## 第十六章 投资智慧：人对损失的关注常常大过收益..... 168

赚 1000 元给人带来的快乐如果是 5 分的话，那么亏损 1000 元给人带来的痛苦则会远远超过 5 分，达到 8 分、10 分，甚至更多。

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1.你理财了，不过财未必会理你 .....     | 168 |
| 2.越是输不起的人，越喜欢下大赌注 .....   | 170 |
| 3.回报率越高，赚钱的几率越小 .....     | 172 |
| 4.人人都厌恶损失，可又故意忽视风险 .....  | 174 |
| 5.一投入资金，投资策略就会失效 .....    | 175 |
| 6.别人都谨慎时，就是你“贪婪”的时候 ..... | 177 |

## 下 篇

## 墨菲定律：笑一笑，明天的生活未必就会比今天更好

## 第十七章 友谊：越完美，越难以交到真心朋友..... 183

人人都喜欢和优秀人交朋友，不过如果你超级完美，那么交朋友就会变得困难，有时候一个无伤大雅的小缺点往往会令你更受欢迎。

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 1.人们并不喜欢和太优秀的人交朋友 .....    | 183 |
| 2.背后捅你一刀的，往往不是敌人而是朋友 ..... | 185 |
| 3.没人给你打电话，是因为你没给别人打 .....  | 187 |
| 4.保持隐私距离，才能相处的更融洽 .....    | 189 |
| 5.不要背后诋毁人，因为对方很可能会知道 ..... | 191 |
| 6.钥匙理论：真心才能打开对方的心门 .....   | 192 |

## 第十八章 爱情：为什么你爱的人却不爱你..... 195

你爱他，可他却不爱你；两个人明明非常相爱，可最后还是不能在一起……爱情的世界里，为什么一切都这么不讲道理、不论逻辑呢？

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 1. “我爱你”并不等于“你爱我” .....    | 195 |
| 2.为什么两情相悦的人往往不能在一起 .....   | 197 |
| 3.视觉定律：女人远看更美，男人近看才识 ..... | 199 |
| 4.越想保密，约会时越容易遇到熟人 .....    | 200 |
| 5.一次不忠诚，就会让一切都变得可疑 .....   | 202 |

## 第十九章 教育：望子成龙也是一种束缚与枷锁..... 205

望子成龙、望女成凤，这本是一种对孩子的美好期盼，但这种期盼到了孩子眼里却常常会变成束缚与枷锁，孩子的家庭教育真的需要你多用点心。

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1.为什么别人家的孩子往往更优秀 ..... | 205 |
| 2.打不一定是亲，骂也不一定是爱 ..... | 207 |

- 3.超限效应：赞扬多了就失效了 ..... 209
- 4.你期望孩子这样，他往往会那样 ..... 210
- 5.德西效应：千万不要对孩子滥用奖励 ..... 212
- 6.热炉法则：惩罚让孩子进步，但一定要慎用 ..... 214

第二十章 消费：为什么人们往往只买贵的，不买对的..... 216

买东西当然是越贵的越好啊！绝大多数人认为，贵有贵的道理，贵一定会有其贵的理由，不过事实上却并不一定。花大价钱买的也许质量不咋地，便宜买的也未必没有好东西，所以与其买最贵的不如买最对的。

- 1.钻石效应：越稀缺的商品，价格越高 ..... 216
- 2.降价了还不买，真的会很吃亏吗 ..... 218
- 3.凡勃伦效应：买昂贵商品的动机是什么 ..... 220
- 4.每次买完才会发现，还可以更便宜 ..... 222
- 5.替代法则：A很贵的时候，我们可以买B ..... 223
- 6.只买需要的，才不会被五花八门的促销诱惑 ..... 225

第二十一章 健康：疾病大多突如其来，康复往往旷日持久..... 227

生病总是突如其来，而康复却总是旷日持久，相信每个人都有这样的感受，这是上帝和我们开的玩笑吗？

- 1.生病的时候，往往比平时要忙 ..... 227
- 2.有一些药物，会让疾病变得更糟糕 ..... 229
- 3.你不爱惜身体，身体就会对你不客气 ..... 230



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 4.为什么每次生病医院人都很多 .....  | 232 |
| 5.经常生小病的人，不容易得大病 ..... | 233 |
| 6.在猝死前，一般看起来都很正常 ..... | 234 |

## 第二十二章 生活：只要你愿意，总有一件事可以逗笑你..... 237

---

明天真的不一定会比今天好，愁眉苦脸是一天，开心大笑也是一天，那么为什么不开心点呢？只要你愿意，每天都会有事情可以逗笑你。

---

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 1.如果你不开心，那么可以等一会儿再笑 .....   | 237 |
| 2.幸福递减定律：知足的人，才能有更多快乐 ..... | 239 |
| 3.酸葡萄效应：千万不要只盯着你没有的 .....   | 241 |
| 4.愤怒就像洪水，及时宣泄才不会崩溃 .....    | 242 |
| 5.走出消极情绪，才能收获幸福生活 .....     | 244 |
| 6.只要心存希望，就一切皆有可能 .....      | 245 |
| 7.其实，你真的可以每天都把自己“逗笑” .....  | 247 |