



做人做事

不能不懂的心理学

墨菲定律

杨敬◎编著

MURPHY'S LAW



现实的指导性 · 深彻的启迪性 · 超强的实用性

风靡世界、经典实用的定律

用神奇法则，驾驭人的一生 以经典定律，改变人生命运



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

做人做事

不能不懂的心理学

墨菲定律

杨敬◎编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

做人做事不能不懂的心理学：墨菲定律 / 杨敬编著 .

-- 成都：成都时代出版社，2016.8

ISBN 978-7-5464-1700-4

I . ①做… II . ①杨… III . ①人生哲学—通俗读物

IV . ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 170207 号

做人做事不能不懂的心理学：墨菲定律

ZUOREN ZUOSHI BUNENG BUDONG DE XINLIXUE MOFEIDINGLV

杨敬 编著

出 品 人	石碧川
责任编辑	张 巧
责任校对	李卫平
装帧设计	点石坊工作室
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	北京文昌阁彩色印刷有限责任公司
规 格	690mm × 980mm 1/16
印 张	16
字 数	200 千字
版 次	2016 年 9 月第 1 版
印 次	2016 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1700-4
定 价	35.00 元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题，请与工厂联系。电话 010-60203998

前言 Preface

墨菲定律，又叫“莫非定律”或“墨菲定理”。它是以爱德华·A·墨菲命名的。该定律与“帕金森定理”和“彼德原理”并列为20世纪西方文化三大发现，不仅在安全防范领域给人们注入了一剂清醒的良药，在做人做事方面也输送着哲理性的启迪。

墨菲定律告诉我们，做人不要盲目乐观、狂妄自大；做事不要心存侥幸，飘然浮躁。如“若是可能出错，就一定会出错”等经典性的定律就包含着深深的寓意。它提醒我们，错误是世界的一部分，与错误共生是人类不得不接受的命运；面对人类自身的缺陷，我们要学会接受错误，并不断从中总结经验教训，以防止人为失误导致的损失和灾难。

墨菲定律的形式简单易懂，自成道理。你越是深入了解，便越会被它的影响力所折服。鉴于它能真切地解开许多人生的奇妙与奥秘，所以叫你无法回避，并且墨菲定律会深入到生活的方方面面，时时刻刻紧盯着你不放，仿佛你是它紧盯着的猎物一般。不管你怎么挣扎，最终都会被其毫不留情地“猎杀”——“不可能出错的将会出错”“设法把事情做到更好，结果只能是更糟”“试图什么也不做，那么不可能出错的将出错”。

这项由美国加利福尼亚州爱德华兹空军基地的工程师发现的定律，自1949年被发现之后，在短时间内便让人们领教到了它的威力。墨菲定律随时随地影响着人们的生活，一个人不管多聪明，多么有才能，背景条件多么优越，都难逃墨菲定律的折射。



想要摸透墨菲定律也许不太容易，可是如果打算将它置之不顾，又只能让情况变得更加糟糕，尤其是在为人处世的时候，如果不懂得墨菲定律，将寸步难行，难以让自己获得成功。

人本身就属于社交动物，因此不管是生活还是工作，都离不开做人做事。世界是庞大而复杂的，虽然人类自认为聪明绝顶，且正在变得越来越聪明，但是却无法彻底地将世间的万事万物都掌握在自己手中。人类容易犯错，且永远都无法避免犯错，我们要做的只能是尽量减少自己犯错的次数。

本书从做人做事的角度出发，列举了各种心理学知识，是人们从不断变化的生活中提炼出来的精华部分，书中全面地对涉及做人做事的墨菲定律进行了详细阐述，将一把把智慧的钥匙交到您的手上。把握这些心理学知识，可以帮助您认识自我，了解事物发展的本质与规律，解决在生活与工作之中遇到的各种问题，让您成为一个受人欢迎且成功的人。



Part 1

**认知墨菲定律：
无法认清自我，就会麻烦不断**

犯错之前，人们总对自己充满自信.....	2
坏运气总是接二连三.....	4
别把错误归结到别人头上.....	6
看似情绪脆弱，实则内心强大.....	8
你活在世上不是为了取悦别人.....	10
有人旁观时，事情一定会出错.....	11
不要盲目去猜测没有发生的事情.....	13
你对自己的认知并不来自星座书.....	15
人们总是轻易否定自己.....	17
最大的优点可能会变成最大的缺点.....	19
你是别人的镜子.....	21

Part 2

**情绪墨菲定律：
再理性的人也会情绪化**

不要让机器牵引你的情绪.....	24
没有人愿意成为别人情绪的发泄口.....	26
坏情绪不控制，就会产生更多的坏情绪.....	28
不要总被糟糕的记忆所影响.....	30
不要让恐惧耽误你成功.....	32
最浪费时间的事情，就是担心时间被浪费.....	34
你越是害怕某事发生，它越是有可能成真.....	35



依赖快乐，会让你失去快乐.....	37
只要你愿意，随时有理由快乐.....	39
你的热情价值百万.....	41

Part 3

品性墨菲定律： 每种品德都具有感染力

人们总是为了好运，而做好事.....	44
小聪明只会害了你.....	46
必要时需要学一些真诚的伪装.....	48
不要贬低别人抬高自己.....	50
请宽容讨厌我们的人.....	52
学会反省自己的缺点.....	53
将自己想得太糟，不是谦虚.....	55
“谢谢”会让你收获更多.....	58
你能骗过的人只有你自己.....	60

Part 4

习惯墨菲定律： 总在不自觉地做着相同的事情

你总在不知不觉中拖延时间.....	64
刚关上门，就想起了要说的话.....	65
你会在闹钟响的前两分钟醒来.....	67
你总会一次又一次地在同一个地方找东西.....	68
好的习惯需要长期教育，坏的习惯只需要有人带头.....	70
过于贬低吸烟行为反而让对方戒不了烟.....	72
当你拿起书的时候，就开始犯困.....	73
甩掉莫名其妙的伪忙碌.....	75
人们会被一只鱼缸牵着走.....	77
你的任务总是拖到最后一刻完成.....	79



Part 5

形象墨菲定律：

所有人都会会有意无意地进行形象管理

你永远都没有第二次机会去打造第一印象.....	82
瑕不掩瑜，不必过于追求完美.....	84
颜值高的人看上去更聪明.....	86
颜值高会让你获得更多.....	87
不要过度纠结于你的发型.....	89
不要为穿什么而烦恼.....	90
距离太近，反而看不清.....	92
傲慢的姿势会让你变得自信.....	94
选一种舒服的方式生活.....	96
你总会买到烂大街的衣服.....	98
让你自卑的恰恰是减肥广告.....	99

Part 6

沟通墨菲定律：

默契在于心灵间的沟通

别跟傻瓜吵架，不然旁人会搞不清楚到底谁是傻瓜.....	102
适当地自我暴露，让对方敞开心扉.....	103
与陌生人交谈会让人更开心.....	105
沉默比喋喋不休更利于沟通.....	107
你很容易被别人所左右.....	108
大多数的建议，都是在帮倒忙.....	110
站在对方立场说话是让对方妥协的最佳方法.....	112
没人愿意听你的非凡经历.....	114
没人能在争辩中获胜.....	116
愤怒时，人们的表达能力会退化.....	117
口才最差的人永远在喋喋不休.....	119



Part 7 处世墨菲定律： 处世态度决定着生存质量

将对方说成你希望的那种人.....	122
总认为自己最聪明的人，往往是最笨的.....	124
试图讨好所有人必定会失败.....	126
想让对方相信你的话，先成为权威.....	127
有人说这不是钱的问题，往往就是钱的问题.....	129
大多数人喜欢褒奖不断增加，批评不断减少.....	131
用正确的态度，对待别人的坏习惯.....	132
你以为的只是你以为的.....	134
擅自下定义，容易形成偏见.....	136
不要用自己的标准衡量世界.....	137
人们都喜欢与和自己相似的人交往.....	139
你总在交际时犯错，因为你是老眼光.....	141

Part 8 婚恋墨菲定律： 在珍惜中积累快乐

你爱上的每个人身上都有初恋的影子.....	144
调节自己的心态，发现对方的优点.....	145
我们在最爱的人面前总是肆无忌惮.....	147
你喜欢的是喜欢你的人.....	148
女孩总认为好男人还在前面.....	150
人们会将危险环境带来的心跳加速，误认为是对异性的好感.....	152
善于把握时机，才能摘下爱情的苹果.....	153
在爱情面前优柔寡断，将失去爱情.....	155
恋情的开始，源于面熟.....	157
最初吸引对方的品质也许是多年后对方所不能容忍的.....	158



Part 9

生活墨菲定律： 生活的秘密总在意料之外

越是熟悉的事物，越会出现差错.....	162
抄近路是两点之间最长的距离.....	164
你很难买到最便宜的那个.....	165
你排的队永远是最慢的.....	167
一旦你转错一次弯，你会一直转错.....	169
每件东西的价格都比实际价格少一分钱.....	171
你无法让一个大手大脚花钱的人节俭.....	173
珍惜多少，才能拥有多少.....	174
别为打翻的牛奶而哭泣.....	177
别人的东西吃起来比较可口.....	179

Part 10

职场墨菲定律： 人在职场，身不由己

不值得做的事情，就做不好.....	182
做正确的事情，再把事情做正确.....	183
如果你觉得自己不够称职，也许的确如此.....	185
没有计划就是最失败的计划.....	187
太过热心，只会给你带来麻烦.....	189
每个员工都有可能升到他无法胜任的位置上.....	191
只要上班开小差就会被领导发现.....	193
事故的发生，往往都是经不起检查的.....	195
任何事都没有表面看起来那么简单.....	197
不要让自己在电脑面前哀叹.....	199
领导比你认为的更期待你的反馈.....	201
想提意见，先在其位.....	202



Part 11 博弈墨菲定律：
你在盯着对手，对手也在盯着你

拒绝越晚，麻烦事情越多.....	206
对手往往在最后一秒认输.....	208
不要跟上司唱反调.....	209
第二方案不利于实施第一方案.....	211
不要一开始就陷入僵局.....	213
适当的愤怒会帮助你在较量中获胜.....	215
用刺激让对方按照你的要求做事.....	216
怕要求被拒绝，先提出一个更过分的要求.....	218
只要不是最后一个傻瓜，你就是赢家.....	220
自作聪明往往会让你成为傻瓜.....	222

Part 12 决策墨菲定律：
每个人走的路都是自己的选择

凡事只要有可能出错，就会出错.....	226
每件事都进展顺利，也不可疏忽大意.....	228
在选择面前，人们往往无法看清最适合自己的.....	230
经验让人们避免旧错误却犯新错误.....	231
不要告诉别人你的目标.....	233
你可能在最后一刻走向失败.....	235
不要掉入选择的陷阱.....	237
少数服从多数可能是错的.....	238
过于谨慎的决策，往往带着悲观.....	240
你关注的，可能并非你想要的.....	242

参考文献.....	244
-----------	-----

可能第一次是正面，第二次是负面，第三次是负面。

在理论上，几乎每个人都明白这个道理，但是在现实生活里，

人们总是认为自己已经做得足够好的概率要更大一些，这

就是所谓的

Part 1

认知墨菲定律： 无法认清自我，就会麻烦不断

一个人从出生就开始书写自己的历史，却很少去审读自己的历史，即便去读了，也是草草结尾。就这样，人们成为了自己最不称职的读者，为此墨菲定律提醒我们，要认真对待自己，认清自己，不然将会麻烦不断。





犯错之前，人们总对自己充满自信

生命中最难的阶段不是没人懂你，而是你不懂你自己。人们在很多时候只看到了自己的表面，却不了解自己的本质，对自己的认知往往会出现偏差。心理学认为，人们总是会对自己过于自信，认为自己可以掌控周围的一切。墨菲定律明确地指出：“在犯错误之前，每个人都会对自己充满信心。”

心理学家做过这样一个实验：研究人员将一些钱发给一批大学生作为筹码，让他们来掷骰子赌博。前一部分掷骰子由自己操作，后一部分掷骰子由他人操作，让他们自己下注。结果发现，由大学生自己操作的时候，下的筹码远远高于由他人操作时下的筹码。

为什么会这样呢？是什么导致了这些大学生会对自己如此“自信”呢？

从心理学的角度来看，这是一种“控制错觉”现象，控制错觉指的是不管在什么时候，人们都会肯定自己的能力，并认为自己的能力是可支配的。虽然从客观上来讲，偶然性的事件是靠概率来支配的，比如人们抛硬币 100 次，正反面的概率应当是基本相同的。



但是哪一次是正面，哪一次是反面，则是无法预测的。

在理论上，几乎每个人都明白这个道理，但是在现实操作中，人们还是会自以为是地认为自己掷骰子成功的概率会更大一些。这大概是由于在日常生活中，很多行为都是靠我们自己的主观判断来加以控制的，因此会将这种意识错误地加在所有的事情上，包括那些依靠“运气”的事件。

导致我们产生错觉的原因还有很多。客观上来讲，错觉大部分是在知觉对象所处的客观环境有所变化下而出现的；主观上来讲，错觉极有可能是跟过去的经验、情绪以及各种感觉因素有所关联。另外，一些外在的因素，例如环境也会影响我们的判断。

在现实生活中，我们经常被这种盲目自信的错觉所控制，最后招致失败。例如找工作，一些刚刚步入社会的大学生认为自己在择业方面有着种种优势，觉得自己学习好、政治条件好、学校有名、专业又很吃香，因此过于自信，挑来挑去，在面试中流露出一种非我莫属的自大感，结果反而容易招致面试官反感。最终往往是自己的优势，用人单位并不需要，而用人单位需要的经验，这些职场新人又不具备，到头来低不成高不就，屡屡在择业中受挫。

普利策奖获得者约瑟夫·哈里南早就告诉过我们：99%的人过度自信，这是我们犯错误的根本原因。我们要知道，并不是所有事情都是可控的，如若错误地认为自己可以操控一切，自信也就成为了自负。所以请认清自己，不要做龟兔赛跑中的那只盲目自信的兔子。



坏运气总是接二连三



有时候，你怀疑自己被坏运气缠上了，各种麻烦开始降临到你的身上，你到哪里它便会跟去哪里，生活变得一团糟，你的心情也糟糕到了极点。在摆脱不了这种坏运气的情况下，你开始相信所谓的命运，认为自己一定成为了上帝捉弄的对象，只能任由其玩耍。

在极度消极的情况下，你开始在脑海里罗列自己最近一段时间遇到的倒霉事。比如你在上班的路上，因为下雪滑倒摔伤了脚踝，由于受伤，又请了假，结果那天恰好是上司准备将重要任务交给你的日子，由于你的请假，上司只能将这项工作交给了其他人。那个人由于这项工作的完成备受领导青睐，没过多久就升了职。而那天当你从医院里出来，走到家门口，才发现自己的房门钥匙也弄丢了。这样的坏运气，让你心情十分低落，结果到了第二天，心神不宁的你又失手打翻了家中的一个名贵花瓶……正如墨菲定律所说：“如果你遇到了麻烦，你就会再给自己添麻烦。”

为什么那些麻烦事总是会降临到你的身上呢？虽然里面不免掺杂了一些巧合的因素，但是更重要的是由于你的心理失衡造成的不良心态而引发的。在心理学中，有一个十分有名的“吸引力法则”，



指的就是遇到麻烦事情的人，如果将注意力放在了当前正处理的麻烦事情上，那么他就会吸引与前面麻烦频率相同的事物，比如人际矛盾、沟通障碍等。这些麻烦又会代替原来的麻烦，从而导致更多的麻烦，造成恶性循环。

想要终止这种恶性循环其实也很简单，就是调整自己的心态。因为你之所以会一而再、再而三地遇见麻烦事，是由于你在麻烦降临的时候，开始变得恍惚，对周围的一切都变得敏感，而这种敏感就容易引发其他的麻烦降临在你的身上，就连平常觉得不怎么麻烦的事，也开始变得麻烦起来了。

心理学专家认为，生活中各种“麻烦”，如环境变化、工作挫折、家庭不和、丢失财物、生死离别等，都有可能会打破原来的心理平衡。当你有了烦恼，那么世界的一切便都会染上灰暗的颜色。因此，当我们被麻烦缠上的时候，首先要学会客观对待，要能够做到就事论事，不要去猜测、臆断，要找出导致问题出现的根本原因，积极解决问题。其次要学会控制自己的情绪，及时调节自己的心态，让自己可以冷静处理事情。



别把错误归结到别人头上



中国自古便倡导“严于律己，宽以待人”的为人处世之道，不过真正做到的人却少之又少。现实中，人们仿佛更容易习惯用“宽于律己，严以待人”的方式来为人处世，尤其是在错误面前，更是如此。正如墨菲定律认为：“犯错之后，人们会竭尽全力为自己找理由，让人看上去所有错误都是别人造成的。”

心理专家告诉我们，人们通常认为，犯了错就应当接受惩罚。而当这个惩罚对象变成自己的时候，就会本能地寻找理由，百般狡辩，避免惩罚，甚至将责任推给别人，或者死不承认。还有一些人是由于他们的自尊心太重，不允许自己出错，担心这样会让自己的形象受损。另外，自卑的人也不愿意承认错误，越是自卑，越是怕犯错，越不敢承认自己犯错。我们经常可以听到犯错的人这样辩解：“如果不是没钱，谁愿意做这些伤天害理的事情啊！”“如果不是老板天天在我耳边啰唆，我也不会因为分心算错了数据。”

一个杀人犯在被捕之后，不仅没有一点儿忏悔之意，甚至理直气壮地大喊：“他们活该，都是他们逼我的，如果他们不逼我，我也不会杀了他们。这是他们应有的下场！”一个总是打劫富人的强盗，在被抓捕之后，还学着电视剧里的主人公的样子以大侠自居，认为