

# 改变人类生活的心理定律全集

朱 彤 著

当代世界出版社

## 序言：一本书的力量

在过去的2500年中，人类渴望揭开广大而幽渺的心理世界的面纱。在科技发展日新月异的今天，当人类的探索活动已经超越了脚下的地球走向外太空的宇宙中时，我们发现，曾几何时，人类自身的内心世界隐藏着一个更加深不可测的“未知宇宙”。

为什么人际交往中对别人过好，会对我们不利？

为什么在人际交往中，一定程度的自我暴露是给人好感的前提？

为什么热切的期望会使被你期望的人达到你的要求？

为什么对别人先否定后肯定、先抑后扬，最容易给人好感？

为什么情感有时比利益更能打动人心？

为什么完美的人不如有缺点的人可爱？

为什么世界并没有我们想象的那么大，碰见认识的人比我们想象的要容易？

为什么当责任不分明时，个体在团体中会出现不卖力的情况？

为什么当一种愿望无法得到满足，有时人们会用其他愿望来代替它？

为什么做喜欢的事如果收到物质奖励，会降低做这个事情的兴趣？

为什么情绪可以感染别人，使之产生相似的情绪感受？

为什么总是得不到尊重，会降低人的羞耻感？



为什么当别人答应了你的小要求，就比较容易答应你后面的大要求？

为什么动机太强，事情反而做不好；动机适度，事情才容易做好？

……

约瑟夫·福特说过：“上帝和整个宇宙玩骰子，但这些骰子是被动了手脚的，我们的主要目的，是了解它是怎样被动的手脚，以及如何使用这些手法，达到自己的目的。”

因此，你能在众多的书籍中打开这一本，是你真正的幸运。

不妨想一想，这个世界上有多少人在黑暗中苦苦挣扎，他们翻阅了无数教导人们如何成功的书籍资料，寻遍了各种引导成功的道路，却找不到方向。随着时间的流逝，他们由激情变得盲目，由盲目变得迷失，又由迷失变得消沉……你会重蹈他们的覆辙吗？你愿意重蹈他们的覆辙吗？

不！因为你已经打开了本书，仔细阅读它，你将不用继续在黑暗中摸索前进的方向，你将不会在错综复杂的人性丛林中迷失自己，你将领略近一个多世纪来最蓬勃发展的科学分支——心理学——的智慧魅力，你将了解支配人类社会和人类行为的黄金法则，最重要的是，你和你的命运也将随之改变。

本书精选的100条心理定律，涵盖了个人发展和组织成功的方方面面，同时又从许多日常现象和日常行为出发，带你一步步迈入有趣而实用的心理学殿堂。

心理学是一门与日常生活紧密相关的学科。日常生活、工作中的许多现象，背后都受到心理学规律的支配，只不过不为我们所注意和了解罢了；人的行为背后也往往具有比较深层的心理奥秘，甚至当事人自己也未必知晓；有一些心理学规律，可以帮助我们更好地处事为人，但我们却不一定能将它们总结出来。因为心理学的特点就是，它深深隐藏在生活的表象之下，支配着



人们的行为,却不容易被人所发现。

此书有三个功能:一是帮助我们了解自己,包括认知、个性、情感、生理等方面;二是帮助我们更好地处世,因为它为我们提供了人际交往的规律和技巧;三是帮助我们更深地认识社会,了解人处在群体和社会中的心理规律。

此书是一本心理学的趣味入门读物,它不同于心理学理论著作的深奥晦涩,它对有趣味的故事和生活中司空见惯的现象,用深入浅出的心理学理论来阐释,使读者在轻松、愉悦的阅读中了解许多心理学的基本知识。此书可以帮你了解日常现象背后的心理学原因,给你提供一些有利于自己的为人处世方面的心理学原则,并使你对生活的观察从此多出一个心理学的角度。



# 目 录

## 第一编 认知、感官与记忆

001 心理暗示定律	2
002 定势思维定律	5
003 晕环定律	8
004 整体性定律	11
005 选择适度定律	14
006 控制错觉定律	17
007 对比定律	20
008 空白定律	23
009 酝酿灵感定律	26
010 大小刺激定律	29
011 角色深化定律	32
012 时间错觉定律	35
013 陌生时长定律	38
014 两头快中间慢定律	40
015 注意选择性定律	43
016 眼球经济定律	46
017 记忆系统性定律	49
018 感官协同定律	52
019 记忆选择性定律	54



## 第二编 自我、个性与道德

020 了解自己定律	58
021 自我宽恕定律	61
022 需求发展定律	64
023 态度重要性定律	67
024 尊重需求定律	70
025 厚脸皮定律	73
026 挑战自我定律	76
027 挫折必然性定律	79
028 指标定律	82
029 目标适度定律	85
030 得寸进尺定律	88
031 动机适度定律	90
032 下坡容易定律	93
033 竞争优势定律	96
034 配套定律	99
035 道德动机定律	102

## 第三编 情感与情绪

036 情感宣泄定律	106
037 禁果定律	109
038 急中生智定律	112
039 空虚寂寞定律	115
040 厌恶防卫定律	118
041 代偿定律	121
042 当头棒喝定律	124
043 金钱破坏兴趣定律	127



044 情绪共鸣定律	130
045 好心情乐助人定律	133
046 物极必反定律	135
047 情绪转移定律	138
048 酸葡萄甜柠檬定律	141

#### 第四编 身体、环境与心理

049 身体语言定律	146
050 感觉剥夺定律	149
051 心身疾病定律	152
052 疼痛麻木定律	155
053 心理疲劳定律	157
054 感觉适应定律	160
055 眼不见为净定律	163
056 成瘾定律	165
057 体育健全性格定律	168
058 拥挤定律	171
059 颜色定律	174
060 天气定律	177
061 噪音定律	180

#### 第五编 人际关系与影响力

062 自我暴露定律	184
063 互惠定律	187
064 投射定律	190
065 首因定律	193
066 近因定律	196
067 相似定律	199



068 互补定律	202
069 相互吸引定律	204
070 皮格马利翁定律	207
071 攀比定律	210
072 以貌取人定律	213
073 邻里定律	216
074 情感与理性宣传定律	219
075 单面和双面宣传定律	222
076 心理控制定律	225
077 交往适度定律	228
078 欲扬先抑定律	231
079 情感征服定律	234
080 换位思考定律	237
081 交际氛围定律	240
082 讨厌完美定律	243
083 异性定律	246

## 第六编 社会与群体

084 从众定律	250
085 传播扭曲定律	253
086 社会促进定律	256
087 社会促退定律	259
088 权威定律	262
089 名人定律	265
090 冷漠旁观定律	268
091 社会感染定律	271
092 社会懈怠定律	274
093 小世界定律	276
094 破窗定律	279



095 马太定律	282
096 社会性定律	285
097 社会角色规范定律	288
098 社会角色转换定律	291
099 权力膨胀定律	294
100 遵从时尚定律	298



定律 051

心身疾病定律

心理状况会影响身体的健康。

医学名著《医典》的作者，古代阿拉伯著名医生阿维森纳，曾有一次被召去给年轻的王子治病。

王子一天天消瘦下去，夜不成寐，食不甘味，对周围的一切都漠不关心。但是很多医生却查不出他得的什么病。阿维森纳经过仔细观察和揣摩，猜测王子是堕入情网了。

阿维森纳在《医典》中记载了这件事：“爱情是一种像着了魔似的病症，类似忧郁病……判明恋人是治疗方法之一。作法是：一边号脉，一边反复叫出一些人的名字。如果脉搏变化很大，仿佛若断若续，那就反复试验几次，你就会得知恋人的名字。然后再以同样的方法，说出街道、房屋、职业、工种、家系和城市，把每样东西同恋人的名字结合起来进行号脉；如果当你再次提到其中的某一项时脉搏发生变化，你就从中搜集关于恋人、她的名字、



穿戴和职业的材料,并能了解到她是谁。”

他用这种方法,找到了王子的恋人。然后,撮合了他们,王子的病就神奇地痊愈了。

这个故事揭示了身与心的一种神秘的关系,就是心理状况会对身体的健康发生影响。

我们大概都体会过,身体上生病会导致心情不愉快甚至痛苦,比如“牙疼不算病,疼起来真要命”。那么,反过来,如果心情不愉快,遇到了不顺心的事,心情郁闷或烦躁,会不会影响到身体的健康,导致身体生病呢?恐怕这样的情况我们都经历过。

最简单的,比如我们嘴上起个泡,往往是心里上火、烦躁导致。还有皮肤病,也往往和心情有关,就是着急想解决事情,在现实中却感到力不从心,心里着急,就容易得皮肤病。还有许多疾病都和心情有关。我们自己也会有所体会,就是心情不好的时候,身体也容易出毛病。比如遇上巨大灾难,人会大病一场,自己很清楚这是由心情导致。

心情导致身体生病,早已被古人所认识。

我国中医早已发现心理对健康的影响,如中医经典中早就指出:在过度的情况下,喜伤心、怒伤肝、悲伤肺、思伤脾、恐伤肾。这些观点已被现代医学所证实。

中国俗话说说的,“心病还须心药医”,就是这个道理。我国的名著《聊斋志异》中也记载了许多类似的事,比如年轻男女相遇,一见钟情,之后茶不思饭不想而生病。所谓“心病还须心药医”,就是看到了问题的本质,从根上施治才能见效。

那么为什么心情会影响到健康呢?

人体中,生理、生化过程是物质活动,心理活动是非物质活动,它们总互相伴随着,不可分割地联系着、相互影响制约,在我们的身体中形成一个统一的整体。身体疾患可以影响人们的正常心理活动,而强烈或持久的心理刺激也往往导致身体健康水



平的下降,甚至发生心理疾病或心身疾病。

所谓心理疾病,就是指心理因素和社会因素引起的疾病,如各种神经症、焦虑症、恐怖症、强迫症、疑病症等;所谓心身疾病,是由心理因素引起的身体疾病,如原发性高血压、冠心病、胃溃疡、哮喘等。

我们身边经常可以看到心情影响健康的例子。比如有的学生一到重大考试之前就闹腹泻,在家里没问题,一进学校大门就跑厕所,一连几天不断,直到考试结束。这就是高度的考试焦虑引起的体征反应。

生活中的许多疾病,都是来自于外界环境中对个体不利的生理事件、压力和不良刺激,如过分紧张的工作、不顺心的事情、污染、噪音、拥挤等等。

为了避免身心疾病,我们就应该尽量保持积极乐观的心态。其实心态对人的健康和寿命是有很大的影响的。许多长寿老人,不一定是参加多少锻炼,而是总能保持乐观、平稳的心态。

心理学家欣克尔博士曾对一群工人进行研究,他发现在这批工人中,那些有明确生活目标,对婚姻、家庭和工作都感到满意的人,身体比较健康。相反,那些没有正确的生活态度、婚姻失败、家庭不幸福、对工作灰心失望的人,则比较容易得病。

要防止心身疾病的发生和提高心身健康水平,不仅要优化我们的自然环境和增强个人体质,还要优化我们的社会环境,培养良好的的世界观。



## 定律 052

## 疼痛麻木定律

某些特殊的心理状态可以使疼痛减轻。

我们大概都听说过《三国演义》中关羽“刮骨疗毒”的故事。

关羽在战斗中负伤，臂上中了毒箭。名医华佗听说后，在没有麻醉的情况下，为关羽做手术。这种情况一般人肯定无法忍受，但是关羽拒绝了把手臂固定在铁环中，用被子蒙住头的减痛方法。他命人摆上酒席，与马良谈笑下棋，同时让华佗割开皮肉，挤出毒血，用刀刮去骨上的毒质，再散上药，用线缝好。这个过程中，周围的人都吓得捂住眼睛不敢看。

这个故事令我们读来乍舌。因为我们最怕的事情，除了死亡，恐怕就是疼痛了。老子在《道德经》里说：“吾之所以有大患，为吾有身；及吾无身，吾有何患？”是啊，人之所以有恐惧心，很大程度就是因为身体会有痛感。是疼痛让人恐惧。

但是这个世界真是“大千世界，无奇不有”。偏偏就有人和我



们大多数人不同,他们似乎并不像我们那么怕疼。难道他们对疼痛麻木不仁,没有感觉吗?

当然不是。心理学家们和医学研究者们发现,疼痛并不完全是身体的问题,它有很大的心理成份。疼痛是身体感觉与我们对这些感觉的心理反应的混合体。而心理反应有个奇妙的作用,就是可以夸大或者缩小疼痛的强度。

比如,对疼痛的知觉和人的注意力方向密切相关。我们前面说过,注意力是有选择的,如果你注意了这方面,对另一方面注意力就少了。关羽正是凭着意志,把注意力集中在下棋上,而使疼痛不能引起他足够的注意,从而不感觉到太多的疼痛。

类似的例子在生活中也有。锦标赛的拳击家、足球运动员和其他运动员,通常是很能忍受严重损伤的,而且并不知道他们已经受伤。这是因为,他们的运动需要引起剧烈的和持久的注意,就充分地把注意力从疼痛上转移开了。

有时,一种情绪也会影响到对疼痛的感觉。

在第二次世界大战期间,一位在部队野战医院工作的医生发现,那些多处受伤的士兵们并不要求止痛。而医生知道,从伤口的数量来看,这些士兵肯定感觉到疼痛。但是奇怪的是,当给他们提供止痛药时,他们却拒绝了。

为什么这些士兵不感到很疼呢?原来这有心理上的原因。他们从战场上幸存下来,并知道自己的伤势足以要求广泛的治疗,就感到很高兴。因为他们可以长时间脱离战场,避免了死亡的威胁。这种心理上的高兴,减轻了他们生理上的疼痛。

相反,在平民医院里,大多数病人在手术之后便要求止痛药,即使这种手术中的疼痛,比战场上士兵们受伤的疼痛要轻得多。

看来,心情高兴,会使我们觉得疼痛无足轻重,从而不觉得它给我们很多痛苦。



## 定律 053

心理  
疲  
劳  
定律

心理上的不良情绪会导致疲劳。

比尔·盖茨曾说过：“每天清晨当我醒来的时候，都会为技术进步给人类生活带来的发展和改进而激动不已。”可见他对软件技术的兴趣和激情。

当有人问沃伦·巴菲特他的成功之道时，他回答：“我和你没有什么差别。如果你一定要找一个差别，那可能就是我每天有机会做我最爱的工作。如果你要我给你忠告，这就是我能给你的最好忠告了。”

也许我们曾经好奇过，许多杰出的人物和我们一样，没有什么三头六臂，可是为什么他们能做那么多的工作，取得那么多的成绩呢？

其实，人和人在智力上的差别并没有我们想象的那么大。比尔·盖茨和沃伦·巴菲特的话向我们揭示了这个奥秘，那就是成



功人士大多热爱他们的工作。

心理学家发现,一个人做喜欢的事,不容易疲劳。科学家的发现大体能证明这个结论:只是用脑不会使你疲倦。如果只讨论脑的话,那么它“在八个或者十二个小时之后,工作能量还像开始时一样地迅速和有效率”。脑部几乎是完全不会疲倦的。

那么是什么使你疲倦呢?心理治疗专家们都说,我们所感到的疲劳,多半是由精神和情感因素所引起的,本质上就是所谓的“心理疲劳”。

生理疲劳对人们来说比较容易理解,因为它比较直观,体现为人的体力或脑力的下降,并进而造成工作效率的下降。而人们对心理疲劳则了解得比较少。

心理疲劳虽然也经常在我们身上出现,但是心理学家对心理疲劳的揭示还处于初级阶段。因为心理疲劳常和生理疲劳掺杂在一起,其外在表现和内在机制很难认识、描述清楚。

心理疲劳的表现是:注意力不集中、思想紧张、思想迟缓、情绪低落和行动吃力,更主要指情绪浮躁、厌烦、忧虑、倦怠,感到工作无聊等现象。在感知敏度方面,心理疲劳者除有与生理疲劳者共同的一般的感知敏度减弱外,还有其独特的表现,就是对某些刺激特别敏感,如饥饿、姿势不舒服、睡意等。

心理学家认为,心理疲劳的原因主要是对工作的厌倦。也就是说,心理疲劳造成的工作效率降低,本质是,“非不能也,是不为也”。

比如有时候,我们做脑力劳动,做了一定时间后,就感到心烦意乱,不想再做了。但是反观自己,似乎也并不疲劳。但是一种不可知的原因让你就是不想做了。这种感觉其实是厌倦。

人的心理活动有一个特点是,做一件事如果过久,就会感到厌倦而不爱做。李开复曾说过,他在学校里的学习方法是:同时把好几个科目的书摆在附近。看一科看烦了,就换另一科。这样



换来换去,脑子不容易厌倦而麻木,头脑始终能保持比较活跃的状态。人脑的这个特点,也是死记硬背效果不好的原因之一。

造成心理疲劳的原因还有其他一些,比如是否受到鼓舞。在体育比赛结束时,胜负双方本来在体力上的消耗相差无几,但是胜方却远远没有负方感觉那么疲劳。这是为什么呢?因为胜方为获胜和周围观众的掌声而感到自豪,受到鼓舞,情绪激昂,所以感觉不到心理疲劳,就连体力疲劳也似乎恢复了。负方则不然,他们感到懊丧,感到来自观众、教练和亲朋好友的压力,无精打采,比赛中的疲劳就向他们袭来。

焦虑有时也会让我们心理疲劳。比如,做一项工作时,非常担心做不好它。这种担心的情绪如果总来骚扰你,会使你在情绪上浪费大量能量,从而感到非常疲劳。

总之,引起心理疲劳的因素有好多种,大多是消极的情绪,比如:厌倦,心烦意乱,无能为力,优柔寡断等等。

