

许德熙 / 编著 周锐坚 / 绘

# 我的第一本 职场 心理学漫画书

改变你 一生的96个心理学效应

皮格马利翁效应  
青蛙效应  
木桶定律  
跳蚤效应  
羊群效应  
糖果效应  
多米诺骨牌效应  
蘑菇定律  
磨菇定律  
鸟笼效应  
成见心理  
瓶颈效应  
贝勃定律  
刺猬效应  
马蝇效应  
鲶鱼效应  
手表定律



毕业几年，做什么、怎样做最赚钱？

工作中，如何突破瓶颈？

怎样让老板为你升职加薪？

顾得了工作，却顾不了生活，怎么办？

.....

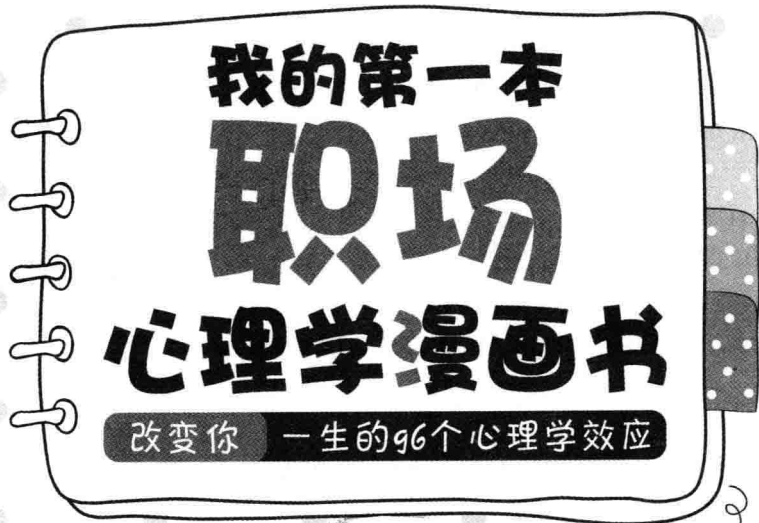
想改变现状，先从改变思维开始！

送给职场中有些迷惘、浮躁、焦虑、无奈的你！



华南理工大学出版社  
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

许德熙 / 编著 周锐坚 / 绘



华南理工大学出版社  
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

·广州·

## 图书在版编目(CIP)数据

我的第一本职场心理学漫画书:改变你一生的96个心理学效应/许德熙编著;周锐坚绘. —广州:华南理工大学出版社, 2013. 12

ISBN 978 - 7 - 5623 - 4128 - 4

I. ①我… II. ①许… ②周… III. ①职业-应用心理学-通俗读物  
IV. ①C913. 2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 319564 号

我的第一本职场心理学漫画书——改变你一生的96个心理学效应

许德熙 编著

周锐坚 绘

---

出版人: 韩中伟

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学17号楼, 邮编 510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail:scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020 - 87113487 87111048 (传真)

策划编辑: 李良婷 李秋云

责任编辑: 李良婷

印刷者: 广州市怡升印刷有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 6.75 字数: 169千

版次: 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

定价: 28.00元

---

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换



# 前言



有这样一群人，他们在生活上总是左右逢源，在工作上处处得心应手。他们人缘很好，在生活中能与形形色色的朋友打成一片，在职场上能巧妙处理与领导、同事之间的关系。如果说他们有什么秘诀，那既不是什么背景，也不是什么后台，而是他们恰好掌握了人际关系中的要领——心理学法则。

懂得心理学法则的人，他们知道“第一印象效应”——初次见面留下的印象非常重要；他们知道“跳蚤效应”——目标有多高，成就就有多大；他们知道“蘑菇定律”——经受艰苦才能得到成长；他们知道“厚脸皮定律”——工作中需要适当把脸皮增“厚”；他们知道“瀑布心理效应”——注意说话的分寸与禁忌；他们知道“木桶定律”——不想被淘汰就不要做团队中最短的那块“木板”……掌握了这些，在生活和工作中可以说是无往而不利。

本书挑选了96个涉及职场的心理学法则、定律、效应或原理，用图画的形式将其绘成轻松好读的八格漫画，图说文字简易浅明，既富含哲理又不失趣味。本书力图将看似难懂的心理现象用最简单的图文形式表达出来，让读者在随手翻翻、噗嗤一笑之余也能领悟到深刻的人生道理，及时发现并梳理工作、生活中所遇到的问题和困难。

要适应社会就要知道社会，要掌控职场就要知道职场，懂得潜藏在生活、工作中的各个心理学法则定律，能让你做起事来事半功倍。希望通过阅读这本漫画书，可以帮助身陷职场囹圄的你拨开云雾，扫清懊恼，解决人际问题，走出工作误区，取得自己应有的成功！

**一 原来“我”是这样子的**

- 鸟笼效应：开始了就停不下来 / 2
- 热手效应：凭直觉易失策 / 4
- 投射效应：善良的人以为别人都是善良的 / 6
- 巴纳姆效应：说你丑你不一定真的丑 / 8
- 成见心理：戴着有色眼镜看到的是假象 / 10
- 对比效应：不比较不知道自己的缺点 / 12
- 视网膜效应：发挥优点才能成功 / 14
- 欲望无止定律：得一想二 / 16
- 逆反心理：你要向东我偏往西 / 18
- 流言效应：乱信传言，苦不堪言 / 20
- 虚假同感偏差：你所喜欢的，我不一定喜欢 / 22
- 瓶颈效应：换个姿态，轻松突破瓶颈 / 24
- 棘轮效应：上去容易下来难 / 26
- “酸葡萄”和“甜柠檬”效应：自我安慰 / 28
- 古烈治效应：男人思维与女人思维不一样 / 30

**二 是什么在左右心情**

- 寂寞空虚：内心不充实，感情无所寄托 / 34
- 好心情效应：心情好看什么都顺眼 / 36
- 时间错觉：快乐时间总是过得特别快 / 38
- 皮肤饥渴：自小被抚摸的猫咪更温顺 / 40
- 贝勃定律：变的不是事实，而是感觉 / 42
- 嫉妒心理：越是攀比越是难过 / 44
- 自我宽恕定律：原谅自己才会舒坦 / 46
- 情感宣泄：喜怒哀乐都是宣泄 / 48
- 代偿行为：给自己找个合适的替代品 / 50
- 态度效应：你对生活笑，生活也会对你笑 / 52
- 海格力斯效应：放下仇恨，获得新生 / 54

## 三 怎么让你喜欢我呢

- 第一印象效应：初次见面留下的印象很重要 / 58
- 情绪共鸣：有共鸣更易走进对方的内心 / 60
- 晕轮效应：不要以貌取人定善恶 / 62
- 换位思考：如果你是他，会怎样做 / 64
- 改宗效应：你因我而变，我更喜欢你 / 66
- 感情冲动：感情用事，后悔莫及 / 68
- 超限效应：把握好分寸与火候 / 70
- 刺猬效应：相处之道，在于距离长短 / 72
- 异性效应：男女搭配，干活不累 / 74
- 冷热水效应：先降低对方期待值，再超出其所料 / 76
- 瀑布心理效应：注意说话的分寸与禁忌 / 78
- 人脉效应：朋友不嫌多 / 80
- 人际吸引：臭味相投者更情投意合 / 82
- 自己人效应：努力成为对方的“自己人” / 84

## 四 成功需要一点点智慧

- 不值得定律：值得才有动力去干 / 88
- 手表定律：双重标准会使你陷入混乱 / 90
- 过度理由效应：别被“外部理由”蒙蔽眼睛 / 92
- 布里丹毛驴效应：做事优柔寡断难成功 / 94
- 蘑菇定律：经受艰苦才能得到成长 / 96
- 社会角色转换定律：“扮演”好自己的“社会角色” / 98
- 相关定律：挖掘事物的内在联系 / 100
- 酝酿效应：放一放、想一想更有效 / 102
- 登门槛效应：小目标成就大目标 / 104
- 增减效应：掌握技巧，适当为自己加分 / 106
- 急中生智：临危不乱方显真本事 / 108
- 多米诺骨牌效应：尽量注意每一个细节 / 110
- 奥卡姆剃刀原理：简单的方法同样也可以做好事情 / 112
- 安泰效应：学会借助团队的力量 / 114



- 糖果效应：抵抗小诱惑，换来大成功 / 116  
 韦特莱法则：你距离成功可能只差一点“勇气” / 118  
 蔡戈尼效应：学会平衡工作与生活 / 120

## 五 教你赚得更多

- 眼球效应：越多人关注，越容易赚钱 / 124  
 凡勃伦效应：越贵越受欢迎 / 126  
 美女经济：用“美”来创造经济效益 / 128  
 名人效应：利用名人来提高影响力 / 130  
 权威效应：借助权威，更具说服力 / 132  
 时尚效应：时尚里藏着大金矿 / 134  
 羊群效应：不盲从，道路才会越走越宽 / 136  
 边际效应：第一次总是比第二次好 / 138  
 互补效应：互补不足，双方都会受益 / 140  
 零和博弈：损人利己最终害人害己 / 142

## 六 不想当将军的士兵不是好士兵

- 迁移效应：一理通百理明 / 146  
 厚脸皮定律：适当把脸皮增“厚” / 148  
 反馈效应：及时反馈才有助于提升自己 / 150  
 鲑鱼效应：保持适当的紧张能让你充满活力 / 152  
 酒与污水定律：一粒老鼠屎糟蹋一锅汤 / 154  
 马蝇效应：被“马蝇”叮咬会跑得更快 / 156  
 热炉法则：不要试图挑战公司的“热炉” / 158  
 责任分散效应：要做到两个和尚也有水喝 / 160  
 共生效应：相信群体的力量 / 162  
 蚂蚁效应：人多力量大 / 164  
 海潮效应：凭什么让我留下来 / 166  
 南风效应：暖暖柔情最能俘获人心 / 168  
 彼得原理：升职加薪注意顶峰 / 170  
 金鱼缸法则：公开透明，杜绝不良 / 172  
 权力定律：珍惜手中权力，避免滥用 / 174



## 七 从现在开始，你可以改变未来

习得性无助：不要习惯性地觉得自己不行 / 178

挫折必然定律：没有人强大到不经历挫折 / 180

自我选择效应：什么样的选择决定什么样的生活 / 182

跳蚤效应：目标有多高，成就就有多大 / 184

半途效应：分段实现大目标，拒绝“半途而废” / 186

马太效应：强者愈强，弱者愈弱 / 188

破窗理论：及时修好“第一扇破窗” / 190

木桶定律：不做最短的那块木板 / 192

帕金森定律：合理高效地利用你的时间 / 194

摩西老母效应：你的能力比你所能感知的要强 / 196

青蛙效应：生于忧患，死于安乐 / 198

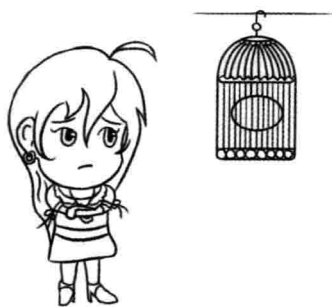
社会促进效应：放下心理负担，自由发挥 / 200

皮格马利翁效应：你期望什么，就会得到什么 / 202

期望定律：只要相信便能成功 / 204







一 原来“我”是这样子的

# 鸟笼效应：开始了就停不下来

——因为小小的源头，而引起我们后续不断追加东西的现象。

①

一个空鸟笼，我们会想到在其中放入小鸟。

鸟笼空空，还是养只鸟吧。



看见了什么之后，就自然会想到要做点什么。

好想去打球啊！



看我的手机链漂亮吗？

漂亮，可惜手机是旧款啊！



我们日常生活中只要有了一些改变，就会引起其他的变化。

我的新手机配上这条手机链不错吧！



细小想法，会慢慢变为巨大的改变。

②

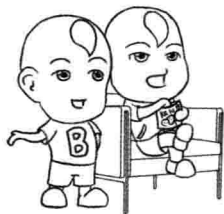


像爷爷这么有知识的人，要多看书才行！

因外部的因素，使心里有了想法，从而产生实质的行动。

我们看一下剧场栏目吧！

看电视节目会连带把该节目提及的剧场栏目都浏览一下。



不过不能产生无止境的连带渴求，不然只会导致无穷的投入。



为了把新买的衣柜装满，结果买了太多不需要的衣服了……



要学会放弃，懂得怎样扔掉“空笼子”。

老爷爷，这鸟笼给你养鸟吧！

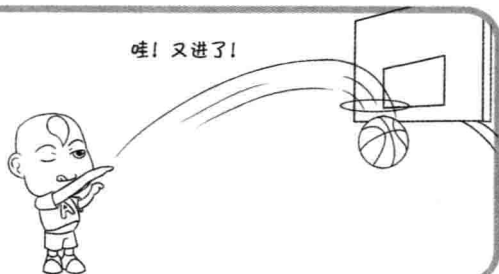


# 热身效应：凭直觉易失策

——因为过分相信直觉，在没有做出正确的分析判断时就做出了决定。

①

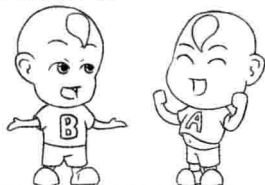
在一场篮球比赛中，  
如果一个球员连续命中得分。



那么其他球员就会因  
他“手感好”，而给他  
更多的投篮机会。

太厉害了，下次投篮也交给你吧！

就交给我吧！

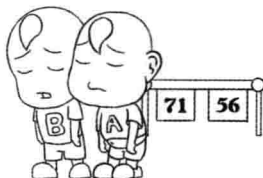


但无论之前命中了几球，  
接下来都可能一球不进。

可惜！连续3球没进！



你们的失败是因为太相信一时的直觉了！



被“手感好”的直觉麻痹，而做出错误决定，后果往往不堪设想。

冷静，你这样就中了“热手效应”的陷阱了！ 这支股票昨天一直在升，今天也一定会升的。



“热手效应”经常出现在我们身边，但要避免也并不难。

你的电源有插好吗？

我都尝试了4次了，这台机器一定是坏了！



要告诫自己，一次或多次得出的结果并不一定是正确的！

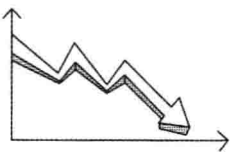
冷静下来！考虑一下再决定吧！ 这支股票一定会升的！

切不可因过分相信直觉，而丧失了理智！



时刻保持清晰头脑，分析情况再下结论。

看吧…… 哇！大跌……



# 投射效应：善良的人以为别人都是善良的

——当我们拥有某一特性时，我们就会以为别人也有同样的特性。

①

那部漫画真有趣，  
你也喜欢吧！



抱歉，我对动漫一点  
也不感兴趣……



知道吗？其实我们都有着  
“以己度人”的坏习惯。

请问你知道××  
大厦在哪吗？

我带你去吧！

他会不会有不轨  
企图呢……

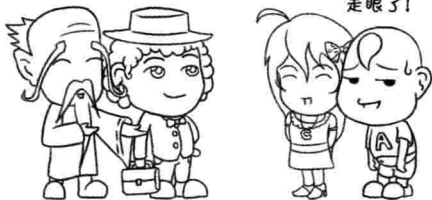
善良的人总认为别人是  
善良的，多疑的人则认  
为别人都不怀好意！



这位是世界慈善大使！

看来是我看  
走眼了！

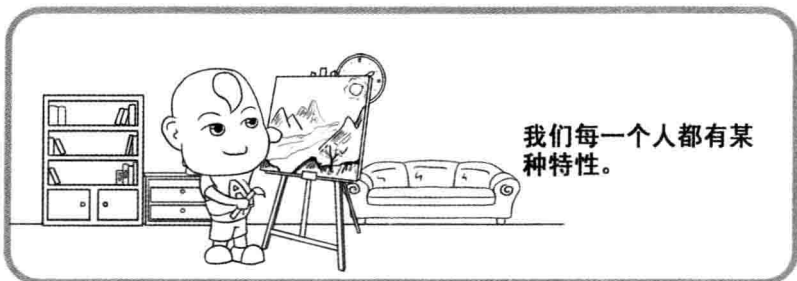
但“以己度人”往往是  
会产生偏差的！



为什么每个人看上去  
都这么自私呢？

将自己的特性投射到别  
人身上，而造成的对别  
人认知的偏差，这就是  
“投射效应”。





我们每一个人都有某种特性。



画画终究没有成就！  
你还是好好去读书吧！

我是不会放弃的！

千万不要将自己的意愿  
强加到别人的身上。



我相信你，你能行！

谢谢你！

相反，应给予鼓励，  
让其顺应自己的特性  
发展自己的才能。



只有这样，每个人才会  
走出属于自己的光辉  
道路！

当初的我错了啊……

# 巴纳姆效应：说你丑你不一定真的丑

——我们往往会因外界的信息，而造成自我认识的偏差。

①



你觉得自己是一个怎样的人？



你有多认识你自己？

哇，他弄得这么脏，那我岂不是也很脏！

好不容易打扫完了！



我们在自我认识的过程中，时常会受到外界信息的影响。

然而这些信息并不一定就是正确的。

你干嘛捂着脸？

别看，我现在的脸一定很脏！



只有选择正确的“镜子”，才能真正地看清自己！

用这面镜子照一照！你并不是很脏啊！

原来这才是真正的我！





②

为避免巴纳姆效应，我们首先要学会勇敢地面对自己。



只有面对自己，你才能看清自己！



培养出收集信息的能力和敏锐的判断力！

尊敬的客人，请问我们的服务你满意吗？



乱扔垃圾可不对，我可不能那样做！



以人为镜，通过比较来认识自己。

我的成绩还是不错的！以后要继续保持！



唉，看来我要继续努力了！



通过对成功或失败的反思来认识自己。