

35X33

35岁前要懂的 33个法则

33 principles you should know
before the age of 35

流川美加 晴天娃娃 韩芳 著

吸引力法则、冰淇淋哲学、南风效应、蘑菇定律……

这些看似艰涩的理论，

其实在我们的生活、职场、交际中无所不在。

世界天天在变，唯有成功的法则永远不变！

学一次，用一生！



龍門書局

35X33

C-0025·0101

■ 善用法则，跨越人生的黄金关卡。

在工作、学习和生活中，你我难免会碰到诸如情感、工作、人际以及失眠、焦虑、忧郁等问题，但是如果你能懂得本书所挑选的33个法则，相信你就能很好地进行自我分析和调节，早日迈上成功的康庄大道。

■ 以亚洲人观点征服全世界，三地杰出作者强力出击。

最能代表亚洲声音的三地杰出作者——流川美加（日本）、晴天娃娃（中国台湾）、韩芳（中国内地）联合发声，共同创作《35岁前要懂的33个法则》。这部立足亚洲、放眼世界的成功宝典，将人生、职场成功的关键归纳于33个法则中，只要彻底掌握这些法则，绝对能让你找到人生的终极答案，快速改变人生！

■ 多懂一个法则，成就绝对多人好几倍！

本书为怎样拥有一个成功的人生，精心优选了35岁前应该要懂的33个法则，涵括自我成长、人际交往、职场关键、人生规划四方面。人类世界的运行中，处处有规则让我们依循，如果你掌握了这些工作和生活中无处不在的法则，并灵活运用在人生、职场的竞争中，那么未来你的成就便有可能多人好几倍，成为人生、职场上的常胜将军！

■ 35岁只是一种象征。

大多数人都期许自己能在35岁的壮年期便达到人生巅峰，但错过这个年龄是否就不再有翻身机会？当然不是！《35岁前要懂的33个法则》告诉你，人生的重点不在于你的年纪是否靠近或远离35岁，而在于你是否懂得善用成功的法则。因此，无论你现在在几岁，只要你渴望改变现状、自我精进，就该好好掌握本书中的真理。

上架建议：励志·畅销

ISBN 978-7-5088-3156-5



9 787508 831565 >

定价：28.00 元

大众图书分社

读者信箱：dazhong@mail.sciencep.com

35岁前要懂的 33个法则

流川美加 晴天娃娃 韩芳

著

35X33



龍門書局

图书在版编目(CIP)数据

35岁前要懂的33个法则 / (日) 流川美加等著. —北京: 龙门书局, 2011.6

ISBN 978-7-5088-3156-5

I. ①3… II. ①流… III. ①人生哲学-青年读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第117246号

本著作物经外图(厦门)文化传播有限公司代理, 由我识出版社有限公司授权, 在中国大陆出版、发行中文简体字版本。

北京市著作权合同登记 图字01-2011-3729

版权所有, 侵权必究。

责任编辑: 周 辉 徐 烁

责任校对: 胡新芳

责任印制: 赵 博

封面设计: 徐道会

龙 门 书 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

www.longmenbooks.com

保定市中西美凯印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年7月第 一 版 开本: A5(890mm × 1230mm)

2011年7月第一次印刷 印张: 7 5/8

字数: 155 000

定价: 28.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

晴天娃娃序

等待时机，不如创造时机

人活着就会有许多事情要做，就要面对一连串问题：出门和人交际、在家和家人相处、上班和同事共事、投资理财……但是与人相处时，为什么你总是会感到无法掌握人性？甚至无法控制自己的不满与愤怒！

其实无论在生活，还是在工作中，人的行为都是靠心理支撑的。因此，学习一些心理学的理论，掌握心理学的知识，对人生便具有十分重要的意义。毕竟每个人在社会上所扮演的角色不尽相同，但无论你是哪种角色，只要你懂得活学活用一些心理学衍生出来的规则，就能够处理好错综复杂的关系，成功地扮演好你的角色。当初主编在和我洽谈《35岁前要懂的33个法则》的构想时，对于要和其他两地作者的合作，我原本还存有一些疑虑，毕竟彼此的文化、成长背景不同，难免会先入为主地认为思想磨合上会有困难。但是在和流川美加、韩芳小姐相互讨论之后，才发现我也被这33个法则中的月晕效应绑住了，原来片面而不客观的第一印象是会限制许多原

本应该美好的发展。而且在和她们交流的同时，我也重新地认识了自己。在工作、学习和生活中，你我难免会碰到诸如感情、自卑、人际以及失眠、焦虑、忧郁等问题，但是如果能懂得本书所挑选的33个法则，相信就能很好地进行自我分析和调节，不至于陷入困惑中而难以自拔。

毕竟每个人的一生或多或少都会经历一些困惑，甚至是磨难，也会取得一些辉煌，只要我们能够使自己保持积极健康的心理、保持乐观的人生态度，就能让自己的生活充满阳光、使自己的事业有所成就。

苏格拉底曾说：“一个人想要有所成就，与其等待时机，不如创造时机。”的确，成功通常都降临在那些善于利用每一个好时机去创造机会的人。如果你也想从平庸迈向成功，就要调整自己的心态，建立充分的自信，客观审视自己，用智慧从容面对机会。只要你懂得掌握每个可以创造机会的时机，即便你在别人眼中只是平庸之辈，终究也会有功成名就的一天。

流川美加序

邀你和我一同玩这场人生游戏

或许你心中也曾跟我有过同样的疑问：《35×33》系列丛书到底还能出什么主题呢？当时满怀疑惑的我，在和主编深谈过后，才发现原来这些年来我已被太多既有的框架限制住，总认为35岁前的话题已经被太多人谈论，并且也了无新意。但是当我们回溯最早《35岁前要做的33件事》的出版初衷时，才惊觉到正因为人生没有几个35岁，所以第一个35岁是最为重要的关键。而在这之前我们完成什么，具备什么条件，都会影响到第二个，甚至第三个35岁。正因为重要，所以更值得我们一再强调。

人们总是在不停地寻找改变自己命运的方法。但是，有的人满载而归，有的人却一无所获。到底该怎样才能的人生中获取更多，并改变自己的命运呢？

其实人生，并不是一场战斗，而是一场游戏。只有当你明白这场人生游戏的规则，学会如何去玩这场游戏时，整个生命的运作才会变得易如反掌。这次我又和中国杰出的作者晴天

娃娃、韩芳小姐合作了这本《35岁前要懂的33个法则》。我们整理出33个你应该尽早懂得的法则，因为虽然世界天天在变，但这些成功的法则是永远不变的！只要你能照着书中的方法痛下决心执行，那么成功的大门绝对会为你敞开。

当然你也不必给自己太多压力，因为好好地轻松玩这场人生游戏，你将发现未来将会从此不同。

韩芳序

多懂一个法则，未来成就绝对多人好几倍！

35岁是人生的关键期，这个论点想必大家都很熟悉。一个人如果想获得成功，那么就要在35岁之前了解各种生活规范。《35岁前要懂的33个法则》就是一本教你通晓周遭法则的书籍，诸如吸引力法则、长尾理论、蘑菇定律……这些看似艰涩的理论，其实在我们的生活、职场、营销、与人相处中无所不在。

每当时间一到，你就不得不上开心农场去种菜、偷菜，甚至半夜，都还会硬从床上爬起来，这就是制约理论的最好体现。你我的人生也是被这一个个现象所制约。35岁前，你必须明白这些充斥在你我周遭的法则、定律，如果你不明白，那么只会被牵着鼻子走；只有明白它，才能破解它、利用它，甚至找出自己未来的方向。

但是，应该懂的法则有哪些，却不该是我的一言堂，于是，出版社特别邀请了晴天娃娃、流川美加这两位分别代表中国台湾和日本的亚洲作者，和我一起合著这本新书。

当然你或许也会质疑：如果已经超过35岁，这本书还有用吗？其实，35岁只是我们设定的一个分界标准，或者说应该是一种象征。大多数人都期许自己能在35岁的壮年期便让人生达到巅峰，但，错过这个年龄是否就不再有翻身的机会？当然不是。我想，重点应该在于你懂不懂得善用成功的法则，而并非年纪靠近或远离35岁。因此，无论你现在几岁，只要你渴望改变现状、自我精进，就该好好掌握本书中的真理。

人类世界的运行中，处处有规则让我们依循，如果你掌握了这些工作和生活中无处不在的潜规则，那么你就能更好地把握自己的命运。看完《35岁前要懂的33个法则》，相信你一定可以找到有用的心得和方法，来处理你碰到的任何问题。只要现在努力多懂一个法则，并彻底掌握，在人生、职场的竞争中灵活运用，那么未来你的成就便有可能多人好几倍，成为人生、职场上的常胜将军！

目录

第一部

自我成长篇

第1个法则 蝴蝶效应 ————— 3

不要轻忽周遭的任何小细节

蝴蝶效应是由美国著名的气象学家爱德华·罗伦兹提出。该法则告诉我们：初始条件出现极小的偏差都有可能造成结果的巨大差异。所以，在成长的过程中，你不能忽视周遭的每一个小细节，否则很可能会造成严重的后果。

第2个法则 制约理论 ————— 9

你的脑袋被浇筑了吗

制约理论除了给企业经营以指导外，还可以让我们知道，在面对各种困境之时，要勇于转换自己的观念，这样才能赢得蜕变的机会。

第3个法则 酸葡萄效应 ————— 16

与其嫉妒别人，不如另创自己的一片天

很多人在面对自己得不到却又很渴望的事物时，都会有一种嫉妒或者失落感。这时候，不妨放下心中的嫉妒或者失落，用积极而乐观的心态来看待它，继续努力付出努力，那么终究会开创出自己的一片天地。

第4个法则 冰淇淋哲学 ————— 24

即使身处逆境，也能找到生存之道

如果冰淇淋在冬天也能卖得很好，那么到了夏天便不愁没有销路。同样地，在你遇到挫折的时候不要气馁。如果能在逆境中找到生存之道，那么以后你的道路将会越走越宽广。

第5个法则 沉没成本 ————— 30

别为失去的东西哭泣，放下才是最好的选择

人生短短几十载，与其埋怨过去，不如抓住未来，用更多的时间、精力去寻找更广阔的天地。沉没成本，就像是人生中的一道高墙，爬过去，将会有更多的选择摆在你面前。

第二部

人际交往篇

第6个法则 视网膜效应 ————— 39

你所注意到的，往往也是你所拥有的

“生活就像是一面镜子，你对着它哭，它便对着你哭；你对着它笑，它也会对着你笑！”如果你的态度消极，只能看到自己的缺点，那么你与人相处的时候，看到的也只会是别人的缺点。在35岁前你要懂得在日常生活和工作中以乐观积极的态度来发现自己的优点，尽量不要把注意力放在自己的缺点上，那么久而久之便会发现，你的人际关系正在慢慢地好转。

第7个法则 月晕效应 ————— 46

不要以想当然的态度看人

人们在看到一个不熟悉的人，往往会按照自己的好恶对此人形成认知，然后再由此决定他的其他品性。但是这种认知往往是片面而不客观的。在生活当中，我们要学习努力跳出月晕效应的陷阱，以客观的态度来识别物件。

第8个法则 南风效应 ————— 53

对待他人要有人情味

企业的管理要以人为本，多关心体贴下属。当下属工作上出现问题或难题时，不要一味地批评，应该付诸关心，用心帮助其解决问题或难题，这样才能够让下属感受到温暖，当下属心服口服也服了，自然就愿意听从你的指挥。如此一来，即使你有想不到的地方，下属也会及时地提醒你。

第9个法则 皮格马利翁效应 ————— 61

多赞美少批评，能为你赢得更多人脉

优秀的企业管理者在管理下属的时候，不会愚蠢地以教训批评的态度来对待员工，而是巧妙运用皮格马利翁效应，以亲切的关怀和问候与员工联络感情，在员工做出成绩时加以褒奖，在员工工作失误时加以鼓励。这样，员工会以更大的热情和动力投入工作，为企业创造出更好的效益。

第10个法则 刺猬法则 ————— 67

再亲密的朋友也得保持距离

从上下级之间的关系来看，工作上牵扯到太多的利益关系，因此你必须保持一定的距离，一方面可以让大家把更多的心思放在工作上，减少搞小团体的机会；另一方面也可以赢得下属的敬畏。而在必要的时候略施小惠，对收买人心会更有助益。

第11个法则 比林定律 —————74

你要学会说“不”

人的一生中，至少有一半以上的麻烦是来自于我们没有及时地拒绝。所以，要想更轻松地生活，就要学会在日常生活中对自己不喜欢或者没能力去做的人、事、物说“不”。

第12个法则 费斯诺定理 —————81

少说话，多倾听

人的潜意识中都有一种欲获得别人认同的念头，正是这种念头让人们想将自己的愿望表达出来，却不知，正是这种想法让他们更容易失去别人的认同与好感。在人际交往中，你应当学会少说话多倾听，才能为自己带来更多的利益。

第三部

职场关键篇

第13个法则 蘑菇定律 —————91

少抱怨，为自己找出一条路

蘑菇定律可说是你人生中最重要的一堂课。只有经过蘑菇期的磨炼，你才会得到许多在一帆风顺时难以学会的经验，可以获得一些应对挫折的方法，也能提高自己为人处世的能力。

第14个法则 破窗理论 —————98

你必须懂得及时修正和补救问题

生活和工作中的一些不良现象往往会给人们带来一些消极的暗示，人们的情绪受到怂恿，很快就会将这种不良现象大幅扩展，造成很坏的后果。所以，杜绝坏现象的传播，就要懂得及时修正和补救问题。

第15个法则 墨菲定律 ————— 105

努力追求完美，但不能完美时也不要苛求

做事情一定要尽量追求完美，否则可能会造成你所不能承受的结果。如果你尽力了也不能做好，那么也不要再将其放在心上。

第16个法则 懒蚂蚁效应 ————— 112

要做就做那个不可被替代的人

少数在其他蚂蚁辛苦劳作时张西望不干活的蚂蚁，往往会在蚂蚁们遇到困境时，带领众蚂蚁走出困境或找到食物，这群懒蚂蚁在蚂蚁中是不可替代的。职场中也是一样，你如果想要在职场中做一个不可替代的人，那么就要确保自己有过人之处。

第17个法则 鲑鱼效应 ————— 119

引入新鲜元素可以为企业带来活力

身为管理者如果能将公司所缺乏的人才引入其中，便可以带动企业员工的斗志，进而促进企业更好地发展。

第18个法则 零和原理 ————— 126

打破零和，制造双赢局面

聪明的管理者会给员工公平的待遇，而员工也会以自己的忠诚予以回报。所以，员工与老板的关系，绝不是天生的冤家，而应是互惠互利，创造双赢的合作者。打破零和原理，制造双赢局面，才是赢得大利的智慧。

第19个法则 木桶定律 ————— 133

注重整体，别做拖后腿的那个人

一个由多块木板所组成的木桶，其盛水量不是由最长的一块木板决定，而是取决于最短的那块木板。所以，作为企业团队的一员，要与整体保持一致，避免成为拖后腿的那个人。

第20个法则 蓝海策略 ————— 138

与其一窝蜂，不如另辟新战场

蓝海策略并不意味着要你放弃现有的既得利益。在这飞快发展的社会中，你应该要用具有前瞻性的眼光找到公司发展的契机，还要尽力保障现有利益和消费群体的不流失，这不仅可以看出决策者的智慧，也可以看出决策者的眼光。

第21个法则 长尾理论 ————— 144

经营细节市场，寻找被忽视的一方

在传统市场中居于弱勢的消费者群体或者专案，在进入网络时代之后正以飞快的速度成长。长尾理论告诉我们，重视在市场上的被忽视者很可能便会带来一个新的发展契机。

第22个法则 紫牛效应 ————— 150

平庸无奇导致失败，与众不同方能赢得胜利

想要在职场上出类拔萃，你就要与众不同；否则在滚滚红尘中，你有什么条件让大家把焦点锁定在你身上呢？

第23个法则 鱼缸理论 ————— 157

想了解顾客需求就要到顾客中去

企业若想将产品更快更好地出售，就应该深入消费者中，了解消费者的需求，进而生产出适合消费者的产品，只有这样才能让消费者乐于购买。

第24个法则 250定律 ————— 163

哪怕只有一名顾客都不能轻忽得罪

每位顾客都有至少250个亲朋好友，赢得一位顾客的心，也就等于赢得250位潜在顾客的心。同样地，如果得罪一位顾客，也就意味着你失去了潜在的250位顾客。

第25个法则 帕金森定律 ————— 169

层级越多，麻烦越多

一个不称职的官员会选择为自己配备两个不如自己的下属来分担自己的工作，这两个下属也会上行下效，为自己找两个更无能的下属，这样慢慢地就会形成一个层级繁多、结构拥挤、人浮于事、效率低下的机构。

第四部

人生规划篇

第26个法则 犬獒效应 ————— 177

透过竞争才能产生强者

困境是创造强者的学校，只有强者才能在竞争中胜出。要么不做，要做就要做最好的。

第27个法则 吸引力法则 ————— 182

坚定你的愿望，就会得到所想。

思想和愿望就像磁铁一样，能将我们大脑中所渴望的、振动频率相同的事物吸引过来。也就是说思想和愿望具有使人愿望达成的魔力。

第28个法则 青蛙法则 ————— 188

生活要有危机感，否则不进则退

人安于现状时，便不会注意到外界环境的变化，当然也就不会感觉危险的逼近。想要避免青蛙法则侵袭，一定要居安思危，勇于进取，才能为自己赢得事业和生活的精彩。