

定律

THE LAW

万变世界绝对不变的成功法则

李维文 ● 作品

CS | 湖南人民出版社

博集天卷
CS-BOOKY

定律

THE LAW

万变世界绝对不变的成功法则

李维文 ● 作品

CS | 湖南人民出版社

博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

定律 / 李维文著. — 长沙: 湖南人民出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5438-9442-6

I. ①定… II. ①李… 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 (2013) 第131669号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

定律

作 者: 李维文

出 版 人: 谢清风

责任编辑: 胡如虹

监 制: 于向勇

策划编辑: 刘 伟

营销编辑: 刘菲菲

封面设计: 主语设计

出版发行: 湖南人民出版社 [<http://www.hnppp.com>]

地 址: 长沙市营盘东路3号

邮 编: 410005

经 销: 新华书店

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

版 次: 2013年7月第1版

2013年7月第1次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 226千

书 号: ISBN 978-7-5438-9442-6

定 价: 35.00元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

1. 矢泽定律：每个人都渴望主宰自己，而不是受人驱使；每个人也应该成为自己的主人，而不是受控于别人。

2. 卡尔岑定律：任何行业都是表演行业。要想台前精彩，就要在幕后苦下功夫。

3. 贝尔纳效应：将一件事情做到极致。

4. 杜利奥定理：消极的心态会使人变得垂头丧气，精神不佳，并使他身边的一切事物处于不佳的状态，让他的世界变得毫无生气。

5. 杜根定律：强者不一定就能成为胜利者，但胜利最终会属于那些有信心的人。

6. 青蛙法则：挫折是常态，顺利才是意外。

7. 希望效应：在危险的境况中，那些自信、乐观的人才能存活下来。

8. 蜕皮效应：个体只有不断地突破自我，跳出安全区，才能得到发展。

9. 约翰逊效应：在关键时刻太看重成败得失，反而会导致失败。

10. 卡贝定律：不懂得做出必要放弃的人，也一定不明白怎样争取。

11. 齐加尼克效应：将工作放在一边，暂时不去想它，才能使身心摆脱压力。

12. 鲑鱼效应：鲑鱼都会本能地跟随鱼群首领的行动方向，而不是由自己思考和决定。

13. “懒蚂蚁”效应：那些能够准确地观察、分析并把握形势、利用新机遇的“懒蚂蚁”拥有更强的生存能力。

14. 吉格勒定理：设定一个高目标，就等于实现了目标的一部分。

15. 皮京顿定理：有目标才会有动力，没有目标就不会有动力。

16. 洛克定理：当我们制订的目标是未来指向的，又具有挑战性时，它便是有效的。

17. 布利斯定理：通过科学合理的安排事情的顺序，以及各项事情所

占用的时间，使办事的效率得到根本性的提高。

18. 迪斯忠告：昨天已经过去，暂时不要考虑明天，做好今天的事情。

19. 过度理由效应：个体在为行为寻找原因的时候，总是倾向于寻找更直观的外部原因，一旦外部原因足够为自己的行为做出解释，个体就不会继续寻找内部原因。

20. 儒佛尔定律：没有预测活动就没有决策的自由，有效的预测是英明决策的前提。

21. 磁石法则：一个想要成功的人，必须发挥他本身具备的磁石般不可抗拒的吸引力，将与其思维一致的人和物吸引到自己身边来，和他一起发挥力量，帮助他完成要做的事情。

22. 史崔维兹定理：帮助别人不应该别有用心，以获得好处为前提的帮助不算帮助。

23. 蓝斯登原则：当你爬梯子的时候，如果没有注意保持梯子的整洁，你很可能在下来的时候滑倒。

24. 野鸭精神：个性强烈、不拘小节并直言不讳的员工，总是在为团队的利益着想。

25. 吉格定理：除了生命本身，没有任何才能不需要后天的锻炼。

26. 托利得定理：一个高智商的人，头脑中可以同时容纳两种相反的思想，而无碍于其处世行事。

27. 特里法则：承认错误是一种巨大的力量源泉，“承认错误会得到错误以外的东西”。

28. 卢维斯定理：谦虚不是把自己想得很糟，而是完全不去想自己。

29. 阿什法则：承认问题才能解决问题，承认问题是解决问题的第一步。

30. 苏东坡效应：人们因为无法跳出自我的状态，所以往往无法正确地认识自我。

31. 社会惰化效应：个体与群体中的其他成员共同完成某件事情，或者有他人在场时，个人所表现出来的效率要比一个人完成这件事情时的效率低，活动的积极性也会降低。

32. 保龄球效应：负面打击会使人更加消沉，正面鼓励则会使人取得更大的成功。

33. 奥格威法则：如果你敢于起用能力超过自己的人，那我们的事业就会逐渐成长为一个“巨人”。

34. 皮格马利翁效应：人们总是不自觉地接受自己喜欢、信任和崇拜的人的影响和暗示，并尽力达到对方的期待。

35. 比林定律：一生中多半的麻烦是由于自己太快说“是”、太慢说“不”而造成的。

36. 吉尔伯特法则：最大的危机信号就是，没有人跟你谈论要怎么做，或者没人跟你谈论危机。

37. 情绪效应：一个人的情绪状态可以影响到对某一个人今后的评价。

38. 参与定律：每个人都会支持由他参与的事情。

39. 不值得定律：不值得做的事情就不值得做好。

40. 王永庆法则：节省一元钱等于净赚一元钱。

41. 韦特莱法则：成功者所做的工作，是绝大多数人不愿意做的工作，不落俗套才能非同凡响。

42. 沃尔森法则：将信息和情报放在第一位，金钱就会滚滚而来。

目 录

CONTENTS

序 万变世界绝对不变的成功定律 / 001

Part 1 矢泽定律：成为自己的主人 / 003

成为一个具备独立性的人才 / 004

改变世界之前先改变自己 / 008

运用自我暗示，实现自我掌控 / 010

Part 2 卡尔岑定律：关心事物的本质 / 011

好的品质要表现出来，才能具有价值 / 012

注重内在的提升，同时还要善于表现 / 014

挫折是人生的常态，也是必要的积累 / 016

Part 3 贝尔纳效应：将事情做到极致 / 019

做事贵精不贵多：涉猎的范围不要太广 / 020

善始善终，这是走向成功的唯一途径 / 021

Part 4 杜利奥定理：时刻保持热情 / 024

心态是成功的关键 / 025

消极的心态导致消极的行为 / 027

掌控情绪是调整心态的最好办法 / 029

Part 5 杜根定律：信心决定成败 / 031

为什么多数人没有成功？ / 032

当成功被定义为必然事件时，成功就一定会发生 / 034

“肯定自我”是培养并强化自信的唯一方式 / 035

Part 6 青蛙法则：挫折才是常态，顺利只是意外 / 038

是什么削弱了你的反抗意识？ / 039

警惕顺境，强化危机意识 / 041

“屡败屡战”，才能告别“屡战屡败” / 042

Part 7 希望效应：在绝望中寻找希望 / 044

有希望才会有动力 / 045

乐观面对生活中的困境 / 046

希望，暗含了改变 / 048

Part 8 蜕皮效应：不断实现自我超越 / 049

跳出安全区 / 050

跳出自我限定，真实面对发展 / 053

Part 9 约翰逊效应：不要太注重得失 / 056

提高心理素质，着眼未来 / 057

跳出得失的影响，得失只是暂时的 / 058

专注发展，而非专注于结果 / 060

Part 10 卡贝定律：放弃是为了最终的获得 / 063

放弃承受那些没有必要的挫折 / 064

当行动偏离目标，放弃是唯一的选择 / 065

现在的结果是下一个目标的开始 / 067

Part 11 齐加尼克效应：休息是缓解压力的最好方式 / 070

紧张总是来源于工作和压力 / 071

休息是最好的缓解紧张的方式 / 073

自我放松是一种积极的减压方式 / 074

Part 12 鲑鱼效应：领袖是如何控制群体的？ / 076

了解鲑鱼效应，拒绝被洗脑 / 077

从跟随到超越的四个阶段 / 078

鲑鱼效应与企业管理 / 080

Part 13 “懒蚂蚁”效应：时刻保持头脑清醒 / 082

你是一只冷静智慧的“懒蚂蚁”吗？ / 083

发现并且尊重“懒蚂蚁” / 085

勤奋的员工是企业利益最直接的创造者 / 086

Part 14 吉格勒定理：设定一个高目标 / 088

气魄大方可成大，起点高才能至高 / 089

实现梦想首先要敢于去想 / 090

激发潜能，你并没有自己想象中那么糟 / 092

Part 15 皮京顿定理：目标产生动力 / 095

目标驱动力：意识与行为的相互促进 / 096

为自己制订合理的目标规划 / 098

Part 16 洛克定理：怎样设置目标？ / 100

目标就是“篮球架” / 101

划分长远目标，逐步实现成长 / 103

Part 17 布利斯定理：提高办事效率的方式 / 107

用多一点的时间做计划 / 108

做计划的四个阶段 / 109

实现思想向行为的转化 / 111

怎样制订合理的计划？ / 113

Part 18 迪斯忠告：今天只做今天的事 / 114

不要只活在过去，也不要只活在未来 / 115

借鉴昨天，关注今天，才能掌控明天 / 117

今天是你唯一可以真实面对的时间 / 119

Part 19 过度理由效应：不要轻易止步于外部理由 / 121

关注“内在因素”，才能发现问题的本质 / 122

外在因素往往是影响个体行为的关键因素 / 123

不要被表象欺骗，更不要试图用表象欺骗别人 / 124

Part 20 儒佛尔定律：有效的预测是英明决策的前提 / 127

预测为决策指明方向，并且规定范围 / 128

预测使决策更加真实有据 / 130

Part 21 磁石法则：每个人都是一座能量场 / 133

让自己拥有独特的人格魅力 / 134

释放魅力的前提：自我分析与自我反省 / 136

Part 22 史崔维兹定理：保持动机的纯真 / 138

面对不完美，你应该保持纯真 / 139

动机决定行为的成败 / 140

Part 23 蓝斯登原则：保持梯子的整洁 / 142

给别人提供好的环境，就是在给自己铺路 / 143

成为员工的朋友 / 145

Part 24 野鸭精神：学会与直言的人相处 / 147

直言比婉言更有价值 / 148

激发“野鸭”的优势，听取最刺耳的意见 / 150

Part 25 吉格定理：勤奋才能成就天才 / 152

天分是不靠谱的东西 / 153

让勤奋成为一种习惯 / 155

从小事做起，从实事做起 / 157

Part 26 托利得定理：接受不同的思想 / 159

考虑问题的多面性 / 160

排斥“异端”是一种消极的处世方式 / 162

接受不同的思想，才能集思广益 / 163

Part 27 特里法则：勇于承认自己的错误 / 166

承认错误是负责任的表现 / 167

只有承认错误才能认清错误 / 169

肯定犯错的价值，才能树立改正错误的意识 / 171

Part 28 卢维斯定理：谦虚是完全不去想自己 / 173

消灭“伪谦虚”，客观评价自己 / 174

谦虚是最完美的自信 / 175

任何不付诸行动的思索，都是在浪费时间 / 177

Part 29 阿什法则：承认问题是解决问题的第一步 / 180

意外总会发生，关键是发现问题 / 181

居安思危，让问题止于萌芽 / 182

态度决定未来，知错才能改错 / 183

Part 30 苏东坡效应：正确认识自我 / 185

发现真实的自己 / 186

切忌在“自我”的误区中失去“自我” / 188

确定你的人生“焦距” / 190

Part 31 社会惰化效应：防止自己在团队中迷失 / 192

每个人都希望将责任均分给他人 / 193

团队应该具有共同目标和期望 / 195

借助外部环境来影响个体 / 197

Part 32 保龄球效应：利用负面打击和正面鼓励 / 199

无论批评还是激励，都要适合自己 / 200

消极的批评会扼杀一个人的创造力 / 201

怎么用激励来解决你的问题？ / 203

Part 33 奥格威法则：任用比你厉害的人 / 206

错过人才，就等于毁灭你事业的根基 / 207

成功不在于压制和击败强者，而在于利用强者 / 210

Part 34 皮格马利翁效应：给予自己最大的期待 / 212

有多大的期待，就有多高的成就 / 213

“下意识”是建立自我暗示的重要内容 / 215

积极暗示，才能释放激情 / 216

Part 35 比林定律：慎重对待自己的承诺 / 218

学会使用否决权 / 219

适时拒绝，冷静审视自己的能力 / 220

Part 36 吉尔伯特法则：避开危险的信号 / 222

不被告知错误，不代表你没有犯错 / 223

问题的出现没有意外 / 224

Part 37 情绪效应：擅用情绪，控制情绪 / 228

破除负面情绪的影响 / 229

保持平和的心境，才能战胜负面情绪 / 232

Part 38 参与定律：每个人都会支持他参与的事情 / 233

成功的最大教训：不要独裁你的事业 / 234

让别人参与到你的决策中来，才能集思广益 / 236

懂得放权与让利，才能赢得光明的未来 / 237

Part 39 不值得定律：寻找适合自己做的事情 / 240

让事业符合你的价值观 / 241

选择值得去做的，并把它做好 / 242

一项成功的事业，必须能够让你收获成就感 / 245

Part 40 王永庆法则：节省一元钱等于净赚一元钱 / 247

节俭是一种高贵的品质 / 248

赚钱要从节俭开始 / 250

用节俭的精神约束自身的行为 / 252

Part 41 韦特莱法则：不要让自己落入俗套 / 254

成功者的三大独特品质 / 255

没有不值得去做的事，只有不值得去实现的观念 / 257

Part 42 沃尔森法则：成功取决于你知道多少 / 260

得信息者得天下 / 261

发现、掌握并利用信息，你就走在了最前面 / 263

序 万变世界绝对不变的成功定律

在这个世界上，成功总是有章可循的，不管是世俗所谓的成功，还是心灵意义上的成功。

尽管你自认为已经具备了一些成功的条件，但仍然在为事业而打拼的道路上跌跌撞撞，内心充满了困惑，迷失了奋斗的方向。如果你有这些问题，而且正苦苦思索问题的答案，不妨看看这本书。本书总结了42条关于成功的黄金定律，涵盖了个人提升、融入团队等诸多方面，对于创业者需要具备的必要的能力——比如怎样驾驭人才等，本书也揭示了其基本规律，并做了详细的阐释。它们不一定能让你立刻解决面临的现实问题，但肯定能对你的思考形成有益的帮助。

重要的是，这些定律可以帮助我们发现问题：哪些方面我走错了方向？哪些事情我做得还不够好？在本书中，你都能受到启发——这42条成功定律是伟大人物智慧的结晶，都是被验证了无数次的经验之谈。

我在新加坡开讲座时，曾经建议我的读者多去研究、参考前人的经验，多去掌握规律性的经验。我说：“与其一个人去走出一条新的路，不如借鉴已有的几千、几万条路，斟酌筛选，从中选择最适合你的。”

这么做，有三大好处：

第一，节省思考的时间。时间就是金钱，时间也是生命。现代社会竞争激烈，大家你追我赶，你争我抢，机会转瞬即逝。残酷的现实不会给你太多的时间去判断和总结经验。学习这些定律，利用这些经验，就等于替你争取了时间。

第二，降低冒险的成本。根据这些定律（它们已由大量的案例和实验证

明)，你就可以从容迅速地做出最正确的决定，再也不会两眼一抹黑，摸着石头过河了，更不会因为冒险带来的失败而丧失自信心。

第三，加快积累的阶段。人人都要经历一个积累的阶段——积累知识、经验，甚至还有教训。我们总要犯一些错误，才能成熟起来。学习这些定律，既可以让你无须亲自尝试，又能吸取别人的教训，少走弯路，从而迅速地成长起来，走到别人的前面。

一位新加坡《联合早报》的记者曾问我：“李先生，今天华人最缺的是理想主义，但你总是教人怎么成功，这不是很功利吗？”

试想，如果一个人总是不成功，家庭、事业一团糟，他的理想又怎么扎根？这是一个很现实的问题。人们在谈论理想时，总是脱离现实。明明一些事情有规律可循，他们偏要背道而驰，认为只有这么做，才是不功利、不媚俗。这种错误的认识，导致了人们很容易掉进一个误区：我要展示自己的个性，就得跟规律对着干。

比如一位从名校毕业的高才生，从学校走向了社会，准备大干一场，他接下来要怎么做？显然，他首先要找一份合适的工作，也就是为自己的理想寻找一个平台，不是吗？事业是他的理想，平台就是他必须面对的现实。在工作中，处理不好和同事的关系，面对上司的安排，阳奉阴违，缺乏团队意识，独来独往，甚至表现得偏执极端，这难道不是在拆自己的理想的台吗？

本书提供的这42条由无数前人总结的黄金定律，就是让一个人顺利融入社会、充分发挥自身才干的保障。对于希望家庭幸福、事业成功的人来说，这本书当然是可以学习的，并且值得作为励志宝典来珍藏的。

李维文

Part 1

矢泽定律： 成为自己的主人

每个人都渴望主宰自己，而不是受人驱使；每个人也应该成为自己的主人，而不是受控于别人。这就是由日本管理学家矢泽清弘提出的“矢泽定律”。