

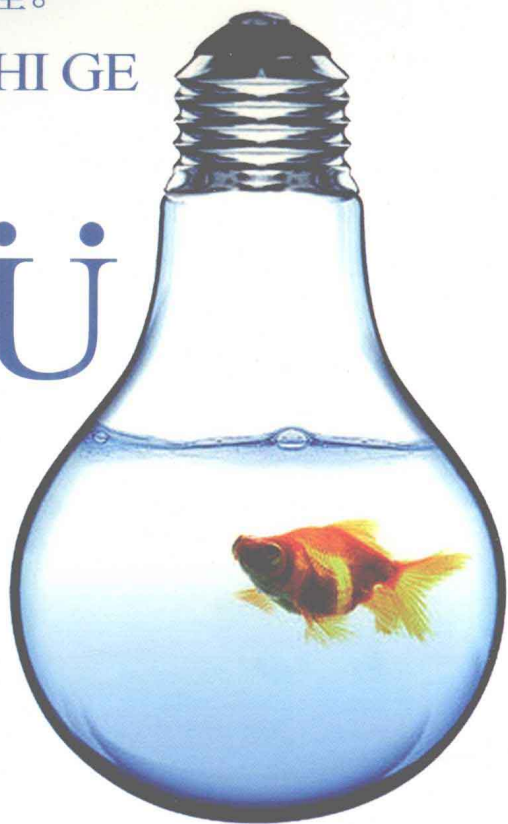
每一个心理定律都是更深认识自己、
进一步了解他人的绝对真理。

NIBUKEBUZHIDE BASHI GE

XINLI DINGLU

心理定律在任何的领域里，
都可以让你**战胜心魔**无往不胜

在自然界中，太阳的东升西落，月亮的阴阳圆缺，
地球运行的轨道，潮起潮落，春夏秋冬的更替……一切都
是那么的有规律。其实在人类的心灵世界里也存在着许多
规律，只是人们对这些心理定律了解得并不多。



你不可不知的80个 心理定律

心理学家指出，心理定律能够指导我们的行为，情况越复杂，我们越需要这些心理定律的指导。希望在本书的帮助下，大家能学会运用心理定律管理自己，管理人生。

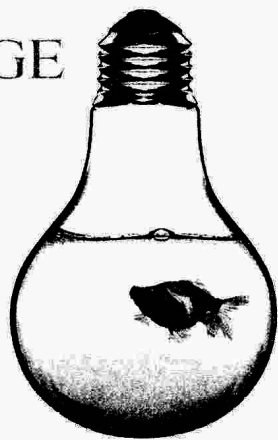
王来兴◎编著



朝華出版社

NIBUKEBUZHIDE BASHI GE

XINLI
DINGLU



你不可不知的 80 个
心理定律

王来兴◎编著

朝華出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

你不可不知的 80 个心理定律 / 王来兴编著. —北京: 朝
华出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5054-2050-2

I. 你… II. 王… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 017426 号

你不可不知的 80 个心理定律

作 者 王来兴

选题策划 杨 彬

责任编辑 赵 明

责任印制 张文东

封面设计 天之赋工作室

出版发行 朝华出版社

地 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 920mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 14

版 次 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2050-2

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

为什么一个人只是外表出众，就能迷惑很多人的眼睛？

为什么明明是不真实的，甚至是错误的现象，很多人却信若神明？

为什么一个觉得自己很优秀的人，别人却对他不屑一顾，甚至持否定态度？

为什么一个领导对犯了错的员工批评了多次，员工却依然如故？

为什么家长对孩子关怀备至，孩子却对家长的爱视而不见？

为什么大家都不看好的人，却最终取得了成功？

……

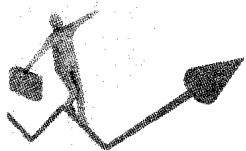
美国物理学者约瑟夫·福特说过：“上帝和整个宇宙玩骰子，但这些骰子是被动了手脚的，我们的主要目的是去了解它是怎样被动的手脚，以及如何使用这些方法，达到自己的目的。”

日常生活中，我们每说一句话、每做一件事都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约，尽管有时候我们觉察不到。说一个人发脾气、闹情绪，这就是一种心理活动；说一个人洋洋得意、意气风发，这也是一种心理状态；说一个人品行不好、思想消极，这其实还是心理活动的一部分。

今天，科学技术已经非常发达，我们对于周围的世界有了更深的了解，甚至都可以飞跃出地球去开拓更为广袤无垠的宇宙星空了。我们不得不叹服人类智慧的伟大。可是，在黑夜里，当你躺到床上，听着自己的心跳和呼吸声的时候，你是否想过人类的心理现象才是这个宇宙中最神秘的事物呢？

在自然界中，太阳的东升西落，月亮的阴晴圆缺，地球运行的轨道，潮起潮落，春夏秋冬的更替……一切都是那么的有规律。其实在人类的心灵世界里也存





在着许多规律，只是人们对这些心理定律了解并不多。

本书择取了对人们影响重大的80个心理定律，这些心理定律是前人经验的总结，也是让人从迷惘走向坚定、从失败走向成功、从痛苦走向快乐的法宝。每一个心理定律都是人类心灵的秘密，是经过千锤百炼之后确认无误的真理。

以往人们只是局限于心理定律本身所适应的社会领域，但事实上，这些定律对人生也有“导航灯”的作用。因为无论是为人处世，还是设立目标、与人交往、领导组织都可以应用这些原理和定律。本书详尽分析了每个心理定律，既有对这些定律的详尽介绍，同时也举出了生动详实的例子加以说明，使这些定律更实用，更具指导意义。

只要你能掌握并运用这本书中的心理定律，你就——

可以理性地看待外表出众的人，他们并非想象中的那么十全十美；

可以在别人都被一些假象蒙蔽时，看清问题的实质，避免上当受骗；

可以消除别人对你的怀疑与不满，并对你为人处世的态度表示认同和欣赏；

可以让你的员工积极改正错误，以更多的热情投入到工作中；

可以让你的孩子感受到爱，感受到关怀，并以一颗感恩之心回馈父母；

可以让自己的人生由平凡普通，走向人人惊叹的成功；

.....

心理学家指出，心理定律能够指导我们的行为，情况越复杂，我们越需要这些心理定律的指导。希望在本书的帮助下，大家能学会运用心理定律管理自己，管理人生。

目 录

1. 手表定律 /1

◇每个人都不能同时挑选两种或者两种以上的不同行为准则或者价值观念，否则他的工作和生活必将陷入混乱。

2. 蘑菇定律 /3

◇每个人的成长都会经历一些苦难，不能忍受苦难的人只能用一生去忍受平庸，能忍受苦难的人则能突出重围走向成功。

3. 期望定律 /6

◇如果一个人有自信心，对自己怀着期望，他就会朝着自己期望的方向发展。

4. 相关定律 /8

◇当你专注于某个难题无法突破时，不妨从与它相关的地方着手。

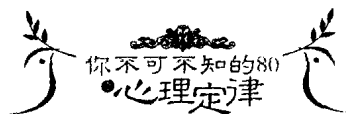
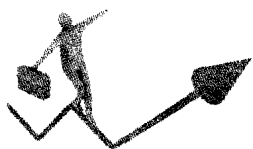
5. 吸引定律 /11

◇当你的思想专注在某一领域的时候，跟这个领域相关的人、事、物就会特别吸引你的眼球。

6. 所思所梦定律 /13

◇梦有时能指导你改变生活，还可以部分地解决醒来时的冲突，使你的生活更加充实。





7. 情绪定律 /15

◇如果能够从根本上改变对一件事的看法，那么，情绪也就会得到很大的影响和改善。

8. 坚信定律 /18

◇当你对其事情抱着百分之一的相信态度时，它最后就会变成事实。

9. 自信心定律 /20

◇相信自己有能力完成各种任务、能应付各种事件、能达到预定目标的人，必然是一个充满自信且容易成功的人。

10. 自制力定律 /23

◇一个人一旦失去了自制力，便可能误入歧途，导致一生的遗憾。

11. 人际关系定律 /26

◇人不能离开社会而独自生活，每个人都要与周围的人和事发生这样或那样的关系。因此，搞好人际关系是非常必要的。

12. 累积定律 /28

◇天下并没有什么大事可做，有的只是小事，一件一件小事累积起来就形成了大事。

13. 厚脸皮定律 /31

◇脸皮厚不是天生的，只要在日后的生活中能够得到他人的尊重，就不会成为厚脸皮的人。

14. 木桶定律 /33

◇每一个人都可能面临一个共同问题，即构成自己生存技能的“木板”是优

劣不齐的，而劣势部分往往决定整个人的水平。

15. 酒与污水定律 / 36

◇一个正直能干的人进入一个混乱的部门可能会被吞没，而一个人无德无才者则很可能将一个高效的部门变成一盘散沙。

16. 挫折效应 / 38

◇人的一生不可避免地会遇到挫折，人往往会由挫折和苦难得到更大的考验和提高。

17. 孤独效应 / 40

◇孤独，是一种常见的心理状态。最重要的是，我们要去驾驭孤独，而不是被孤独驾驭。

18. 空虚效应 / 43

◇心灵空虚的人往往没有追求和远大的理想，就像一只无头苍蝇，到处乱飞，会感到生活像漫漫长夜，没有边际。

19. 嫉妒效应 / 46

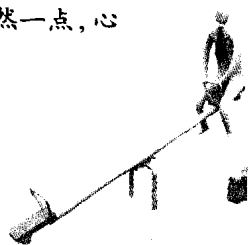
◇嫉妒是建立在他人幸福之上的一种痛苦。人们嫉妒的往往不是陌生人的飞黄腾达，而是身边人的飞黄腾达。

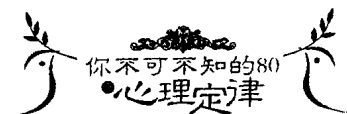
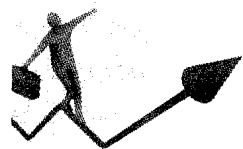
20. 虚荣效应 / 49

◇虚荣的人不但不会得到尊重和推崇，反而会招致别人的反感和敌意。

21. 紧张效应 / 52

◇把自己的心灵之弦拉得太紧，势必会使生命的音乐失色。活得坦然一点，心灵之弦才能奏出动人的音乐。





22. 浮躁效应 /55

◇浮躁的人永远飘在空中，不能够脚踏实地，就像断了线的风筝一样。只有务实一点，才能在泥土中扎根。

23. 恐惧效应 /57

◇屡次去做令自己害怕的事情，你就会发现自己的恐惧感已经消失了。

24. 心理暗示效应 /60

◇坚持心理上积极的自我暗示，对个人获得成功是非常重要的。

25. 心理平衡效应 /63

◇现实生活中，不如意之事十有八九。如果不能处之泰然，很容易引起心理不平衡，导致身体和精神上的疾病。

26. 逆反效应 /65

◇具有逆反性格的人需要明白的是，颠覆其实只是快乐的痛苦。

27. 布里丹毛驴效应 /68

◇如果一个人永远徘徊于两件事之间，对自己先做哪一件犹豫不决，他将会一件事情都做不成。

28. 酸葡萄效应 /70

◇酸葡萄心理效应是心理防卫功能的一种，但过多地应用就会产生很多副作用。

29. 刺猬效应 /73

◇人与人之间只有保持适当的距离，彼此才能最大限度地感受对方的美好。

30. 苏东坡效应 /75

◇“人贵有自知之明”，既要看到自己的不足，也要看到自己的长处，这样在学习和工作中才能扬长避短，取得好成绩。

31. 责任分散效应 /78

◇俗话说：“人多力量大。”但是有时候人越多，事情越是没人做。

32. 糖果效应 /81

◇如果一个人每进步一小步，就能及时得到奖励，尝到成功的滋味，就会有助于取得更大的成功。

33. 自我选择效应 /84

◇选择对于人的一生来说是很重要的，每一步都要慎重，否则很容易没有后路。

34. 从众效应 /86

◇个体受到群体影响的时候，往往会怀疑并改变自己的观点、判断和行为，朝着与大多数人一致的方向变化。

35. 南风效应 /88

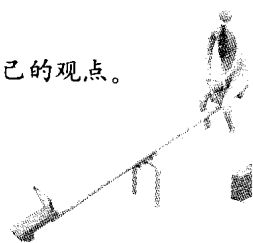
◇与别人发生矛盾，各不相让，到最后往往是两败俱伤。而如果两个人能平心静气地好好谈谈，往往能化干戈为玉帛。

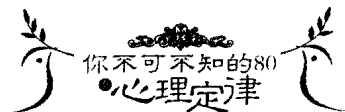
36. 增减效应 /90

◇良好的人际交往水平，可以使喜欢你的人越来越喜欢你。

37. 权威效应 92

◇不要过于迷信权威人物所说的话，应敢于坚持自己的看法，说出自己的观点。





38. 投射效应 / 94

◇如果总是把自己的心理特征归属到别人身上,认为别人也具有同样的特征,那么我们不仅无法真正了解别人,也无法真正了解自己。

39. 登门槛效应 / 97

◇要让他人接受一个很大的,甚至是很难的要求时,最好先让他接受一个小小的要求。一旦他接受了这个小的要求,他就比较容易接受更高的要求。

40. 齐加尼克效应 / 99

◇如果能够正视工作中的压力,合理化解压力,便可消除紧张。

41. 毛毛虫效应 / 102

◇毛毛虫习惯于固守原有的本能、习惯、先例和经验,而无法破除尾随习惯而转向去觅食。

42. 鲶鱼效应 / 104

◇人只有不断挑战自己,参与竞争,才能更快地成长和发展,安于现状,只能一事无成。

43. 蝴蝶效应 / 107

◇一丝细小的不快或许就会导致一整天的心境不快,或许还会引起诸多烦恼,甚至还会引来一连串的厄运。

44. 泡菜效应 / 109

◇环境可以造就一个人,也可以毁掉一个人,人也可以通过努力去改变环境,让自己生存的环境越来越好。

45. 态度效应 / 111

◇对别人的态度会决定一个人的人际关系，对孩子的态度决定孩子将来的发展，对工作的态度决定一个人的业绩，对人生的态度则决定一个人的成败。

46. 皮格马利翁效应 / 114

◇每个人都会不同程度地受到他人或自己的暗示。如果这些暗示是积极的，你便能取得积极的影响；如果这些暗示是消极的，你的行动自然也会受到消极的影响。

47. 巴纳姆效应 / 116

◇别人谁也不能做你的镜子，只有自己才是自己的镜子。拿别人做镜子，白痴或许会把自己照成天才。

48. 边际效应 / 119

◇在逐次给你增加一倍的消费品时，虽然带来的总效用仍然是增加的，但是带来的单位效用却是逐渐递减的。

49. 过度理由效应 / 121

◇如果一开始就是为了得到报酬而努力，那么一旦这种报酬没有了，人也就不会再努力了。

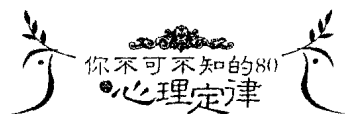
50. 反馈效应 / 123

◇及时对活动结果进行评价，能强化活动动机，对工作起促进作用。

51. 幽默效应 / 126

◇幽默是一种特殊的情绪表现。它是人们适应环境的工具，是人类面临困境时减轻精神和心理压力的方法之一。





52. 习惯效应 / 129

◇习惯对我们有着极大的影响，因为它是一贯的，在不知不觉中，经年累月地影响着我们的行为，影响着我们的效率，左右着我们的成败。

53. 过度完美效应 / 131

◇追求完美其实是一种普遍的心态，也不能说是错误的。但凡事有个度，如果追求完美过于僵硬，不懂得变通，就成了完美主义者。

54. 懒蚂蚁效应 / 134

◇有时候，懒是一种幽默的智慧，它体现着人性化的生存态度。

55. 角色效应 / 137

◇你把自己定位于什么样的角色，你就会成为一个什么样的人。

56. 猜疑效应 / 141

◇怀疑精神本是人类积极探索世界的一大利器，但如果总是无端猜疑，杯弓蛇影，无疑就是一种病态。

57. 倾诉效应 / 144

◇每个人在一生中都会遇到压力、烦恼，学会倾诉，及时排解不良情绪，会使一个人的心理更健康。

58. 直觉效应 / 146

◇直觉智慧不需实证和推理，也不需逻辑或论据就能勘破事物的表象而直奔内核，剖明其实质和主旨，甚至可以未卜先知、预感泰否。

59. 吝啬效应 / 149

◇一个吝啬的人若能改掉吝啬的习惯，就能为自己的内心建设一座人人都可

以欣赏的美丽花园。

60. 超限效应 / 152

◇如果一个人面对的刺激过多、过强，或作用时间过久，他就会表现得极不耐烦或是出现逆反的现象。

61. 攀比效应 / 154

◇攀比是一把双刃剑，适当的攀比对自己具有激励作用，但失衡的攀比心理首先会伤害自己。

62. 光环效应 / 157

◇当你一个人产生好感时，此人身上就好像出现了奇妙的、理想的光环。

63. 破窗效应 / 159

◇一个人打碎一块玻璃后，如果能及时修复，就没有人会故意打碎第二块玻璃。

64. 异性相吸效应 / 161

◇在一个只有男性或女性的工作环境里，不管条件多优越，不论男女，都容易疲劳，工作效率也不高。

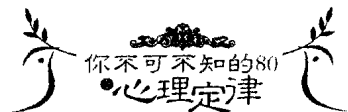
65. 鸟笼效应 / 164

◇人们绝大多数时候采取惯性思维，所以在生活和工作中培养逻辑思维是很重要的。

66. 首因效应 / 166

◇一个人留给他人的第一印象往往是最重要的，它作用力强，持续时间长，将直接影响到他人以后的一系列行为。





67. 詹森效应 / 169

◇在竞技场上,人与人之间不再是实力水平的比拼,而是心理素质的比拼。因此,培养良好的心理素质是至关重要的。

68. 名片效应 / 171

◇恰当地使用心理名片,可以尽快地促成人际关系的建立。

69. 自我参照效应 / 173

◇在接触新东西的时候,如果它与我们自身有密切关系的话,学习的时候就有动力,而且不容易忘记。

70. 思维定势效应 / 176

◇思维定势可以帮助我们解决每天碰到的90%以上的问题,但是它却不利于创新思考,不利于创造。

71. 刻板效应 / 178

◇仅凭一个人所属的人群特征来判断他的其他特征,很容易产生偏差和错觉。

72. 瓶颈效应 / 181

◇瓶颈期遇到的困难只是暂时的“玻璃顶”,若是无法找到合适的通道,“玻璃顶”就会变成“水泥顶”,从而封死一个人的出路。

73. 共生效应 / 184

◇一个想要成才的人是不能远离社会这个群体的,就像一棵棵大树,不能远离森林。

74. 禁果效应 / 186

◇一味地禁止,并不能达到阻止某种行为继续下去的目的,反而会助长这种

行为。

75. 冷热水效应 / 189

◇当一个人不能直接端给他人一盆“热水”时，不妨先端给他人一盆“冷水”，再端给他人一盆“温水”，这样的话，这盆“温水”同样会获得他人的良好评价。

76. 半途效应 / 191

◇无论做什么事，都应持之以恒、有始有终，若半途而废，那就永远不会成功。

77. 三对一法则 / 194

◇在生活中，你要想让别人接受你的建议，你最好把自己的支持者扩大到三个人。因为，当三个人同时对一个人说一件事时，对方的立场动摇的几率就比较大。

78. 沟通法则 / 196

◇与人沟通要善于选择合适的途径，因为它不只是语言，还包括动作、姿态、眼神、表情等等。

79. 成功法则 / 199

◇有想法就会矢志不渝地把它贯彻到底的人，往往会离成功越来越近。

80. 注意力法则 / 202

◇良好的注意力是知识的窗户，有了它，知识的阳光才能射进来。



1. 手表定律

◇每个人都不能同时挑选两种或者两种以上的不同行为准则或者价值观念，否则他的工作和生活必将陷入混乱。

只有一个标准时，做起事来往往比较从容，而如果有两个或者多个标准，则会让人变得无所适从。这说的就是“手表定律”。有一则寓言故事，讲的就是这个道理。

森林里有一群猴子，每天太阳升起的时候，它们外出觅食，太阳落山的时候回去休息，日子过得平淡而幸福。

有一次，一名游客穿越森林，把手表落在了树下的岩石上，被猴子伶俐拾到了。聪明的伶俐很快就搞清了手表的用途，于是，伶俐成了整个猴群的明星，每只猴子都向伶俐请教确切的时间，整个猴群的作息時間も由伶俐来规划。伶俐逐渐树立起威望，当上了猴王。

做了猴王的伶俐认为是手表给自己带来了好运，于是它每天在森林里巡查，希望能够拾到更多的表。功夫不负有心人，伶俐又拥有了第二块、第三块表。但伶俐却有了新的麻烦：几只表指示的时间不尽相同，哪一个才是确切的时间呢？伶俐被这个问题难住了。当有下属来问时间时，伶俐支支吾吾回答不上来，整个猴群的作息時間也因此变得混乱起来。

过了一段时间，猴子们起来造反，把伶俐推下了猴王的宝座。伶俐的收藏品也被新任猴王据为己有。但很快，新任猴王同样面临着伶俐的困惑。

这就是著名的手表定律的起源。当一个人只有一只手表时，他只有一个判定时间的标准，而当他同时拥有两只手表时，他判断时间的标准就会受到干扰，甚

