

墨菲定律

A vibrant collage of educational and scientific icons. At the base is a blue globe. From the top of the globe, a variety of colorful icons emerge, including a round analog clock, a glowing lightbulb, a Bohr-style atomic model, several interlocking gears, two open books, a test tube with pink liquid, a paint palette with colored dots, a notepad, and several pencils. The entire scene is set against a solid black background.

黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

二十世纪西方文化最杰出的三大发现之一

墨菲定律

墨 墨◎编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

墨菲定律 / 墨墨编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2018.12

ISBN 978-7-5388-9892-7

I. ①墨… II. ①墨… 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(2018)第257879号

墨菲定律

MOFEI DINGLU

作 者 墨 墨

项目总监 薛方闻

策划编辑 沈福威

责任编辑 刘 杨 沈福威

封面设计 陈广领

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京铭传印刷有限公司

开 本 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张 6

字 数 150千字

版 次 2018年12月第1版

印 次 2019年3月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9892-7

定 价 36.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

前言

我喜欢在凌晨两点看书。

我知道，空置的大脑容易懒惰，于是我选择给它寻找点“高级食物”，看看哲学，翻翻各种定律，希望能给我的世界增加点风景。我愿意做一个有知识的人，至少看起来是那样。

今天是周末，我的家里又会来很多朋友，因此我早早地备好了茶水，静静地等待着。

九点钟，他们很准时。大家没有刻意地打扮，也没有各种礼物，有的只是一个个天马行空的大脑和一张张永不服输的嘴。

我的嘴很笨，很多时候，我有好的想法，也想插嘴，然而却总是以尴尬的闭嘴结束。但我会倾听，记忆力也很好，还有泛黄的稿纸和一支再寻常不过的笔。

你或许会问：你为什么不用电脑记录？

我的答案是，如果能记下来就记下来，记不下来就让它随着嘴边溜走。我们只是聊聊天，并不是什么大师。

他们从天上说到地下，我心中认同的就记下来，不认同的就用遗落来表达我的反驳，这已经成为一种习惯，这个习惯大概有一年多的时间了吧。

有一天，其中的一个编辑朋友问我记了多少。我看了一下，告诉他说：“大概有两万块钱那么厚。我的字写得比较大，每页平均在 200 个字左右。”

“那能出本书了。”他的欣喜让我猝不及防。

“你们说的那些真的营养吗？我看就不必了吧。”我嘲笑道。

“这都是‘大师’说的，我们只不过是加工加工，蹭蹭热度。”他假装谦虚道。

计划就这样定了，他们动动嘴，我就得熬夜加班。最后我提议道：“出书是可以的，但是稿费归我，我来买茶叶。你们来我这倒是痛快了，也不说带点茶叶过来。”

他们表示没有意见。

我于是开始工作，花了两个月的时间，把他们的“口水”整理成电子稿，有十几万字，感觉还行。我看了下记录的那些内容，确定我是善良的，他们有些阴暗的论调、狭隘的方法论和不靠谱的胡说八道我并没有记录下来。

事实上，没有一个人会真正被道理所说服，因此我也并不渴望这本书能有那么大的作用，只希望读者在感到不幸、纠结之时能够给自己找点儿成熟的理论。另外，我还写了点现实中能够用到的小知识，涉及管理学、经济学，希望在你阅读的时候，感受到我的认真，这就足够让我心满意足了。

作者

目 录

第一章 做个幸福的人

卡瑞尔公式：“绝处”一定“逢生”	002
右脑幸福定律：幸福感来源于“右脑”	005
贝勃定律：珍惜多少，才能拥有多少	009
麦穗理论：不求最好，但求合适	013
布里丹毛驴效应：在抉择面前，不要犹豫	016
幸福递减定律：知足才能常乐	020
罗伯特定理：消极是自己最大的敌人	023
史华兹论断：“幸”与“不幸”，全在自己	027
酸葡萄甜柠檬定律：只要你想，总有理由快乐	030

第二章 成功的秘密

瓦拉赫效应：长处，要发挥得淋漓尽致	036
木桶定律：懂得关注短板	039
相关定律：不固执，事物皆有关联	042

墨菲定律：成功一定伴随着失败	044
基利定理：成功是失败的质变	047
蘑菇定律：新人，都需要一段“沉默”时光	050
自信心定律：自信的威力	053
青蛙法则：未雨绸缪，生存关键	055
鲁恩尼定律：不骄不躁，才能长久	058
链状效应：时常微笑，运气不会太差	060

第三章 管理中的艺术

德尼摩定律：“知人”，然后“善任”	064
参与定律：参与感带来支持	067
雷尼尔效应：用“心”大于用“薪”	070
酒与污水定律：减少“有害融入”	074
破窗效应：不能“一破到底”	078
鲑鱼效应：引导人的重要性	081
二八法则：抓住“关键点”	085
分粥规则：利己，不等于不公平	087
犯人船理论：法治大于人治	090
公平理论：没有绝对的公平	093
鲇鱼效应：借势于外来事物	095

第四章 做个受欢迎的人

古德曼定律：沟通，也需要沉默	100
需求定律：以进为退，懂舍得之道	102
相悦定律：喜欢，是互逆思维	105
钥匙理论：真心，赢得共鸣	107
沉默的螺旋：有效表达自己	110
首因效应：“第一印象”很关键	113
刺猬法则：合适的距离产生融洽	116
投射效应：避免主观猜度别人	118
自我暴露定律：适当暴露，赢得知己	121
刻板效应：不让现在为过去买单	124
互惠定律：人情，讲究你来我往	126

第五章 懂点经济学

公地悲剧：“公共”惹的祸	130
外部效应：政府为什么发补贴？	132
阿罗定理：民主不一定是少数服从多数	135
政府干预理论：“挖坑”可以带动经济发展	138
挤出效应：“挤进”“挤出”由政策决定	140
马太效应：贫富差距为何会越来越大？	143

泡沫经济：失败都是一种质变	146
测不准定律：没有规律才有创造	148
口红效应：“危”与“机”并存	151
乘数效应：以小搏大，连锁反应	154

第六章 不纠结的人生

前景理论：纠结，一种缺乏自信的病	158
棘轮效应：由俭入奢易，由奢入俭难	161
配套效应：让不必要成为必要	163
机会成本：此消彼长，此长彼消	166
羊群效应：不被潮流恶意引导	168
沉没成本：不忘过去，没有未来	171
最大笨蛋理论：你是最蠢的人吗？	174
消费者剩余效应：如何在消费中节省	176
长尾理论：一天河东，一天河西	179
小数法则：细节会暴露很多	181

第一章

做个幸福的人

什么是幸福？得到的没有无缘无故地丢失，那就是幸福。

幸福，一种由内而外溢出的液体，这种液体充满酸甜苦辣，但却散发着芳香。是我的嗅觉出问题了吗？当然不是，我更愿意相信我的内心，而不去计较它的味道。

卡瑞尔公式：“绝处”一定“逢生”

没有什么事情是解决不了的，越是逢“绝处”，其实越能“重生”，就像卡瑞尔公式一样。

什么是卡瑞尔公式呢？

很久以前，有一个叫卡瑞尔的年轻技术工人，因为他在修理机器上遇到了难题，所以每晚都辗转难眠，睡不安稳，唯恐自己因为处理不了问题而丢失饭碗。

后来他左思右想，觉得焦虑不能解决任何问题，只会增加自己的心理负担，于是他索性告诉自己，做最坏的打算，接受最坏的结果。

没有了心理负担之后，他整个人反而轻松了起来。他直面问题，冷静地修理机器。在一次又一次地尝试之后，他面前的机器开始正常运转了起来，他的努力也换来了自己的成功。

在生活中其实也是一样，当你遇到困难的时候，不要第一时间去选择逃避，而是要调整好自己的心态，敢于直视困难。面对困难，你越是无惧，其实就越轻松；你越是恐慌，你的心理压力就越大。

卡瑞尔公式可以运用到生活的方方面面，举例来说，某同学要参加高考，但考前却非常紧张。众所周知，高考算是人生比较重要的转折点，所以紧张也是能够理解的。但过分紧张或许会影响考试的正常发挥，所以这个时候如果运用卡瑞尔公式，或许于

己有用。

那么，考前考生应该怎样做呢？

首先，做最坏的打算。最坏的打算无非就是与自己心仪的院校失之交臂。

其次，就是必须接受这个最坏的打算。

其实考试成绩无非三种：考得好、考得一般、考得很差，也就是发挥超常、发挥正常、发挥失常。退一万步来说，万一没有发挥正常，那么短时间的难过是可以理解的，但决不能长时期地颓废。

因为学校的好与不好并不能决定你的前途，有些人在重点大学浪费时间，不好好学习，出了校门也仅仅是混到了一张文凭而已；若在一般的大学，你能好好把握时间，吸收更多的知识，那么走出校门，走上岗位后，你的能力也会弥补学历的不足。

最后，当你接受了最坏的打算之后，你反而能平静地对待高考了，在考场上不会因为紧张而忘记平时会做的题目，也就不存在发挥失常这一说了。

我有位朋友在考试这件事上就做得非常好，他似乎非常清楚卡瑞尔这一公式。因为他每次考试都像“考神”附体一样，经常超常发挥。问及原因，他的回答跟卡瑞尔公式的原理一样，每次考前都不会紧张，自由发挥。没有紧绷的弦，心里自然畅快，而一畅快，脑子里平时记住的东西都能轻松地流到笔尖上为他所用了。

说白了，你越计较得失，“得”就未必能属于你；相反，你把它看淡一点、看开一点，它反而会“赖”上你。

前阵子大家的朋友圈被一篇文章刷屏了，文章里的小伙子刚过30岁生日不久，却被检查出胃癌。当家人都一副垂头丧气的

状态时，他却表现出一副“事不关己”的样子。

他留下一封信就奔赴远方了。信里说，他这些年工作太累了，现在好不容易歇一歇，还真是要感谢这场病。他不想在医院里面对着那些冰冷的器械，有这些时间还不如去远方看看世界。

从他踏出家门的那一刻开始，他感觉到的全是生命的美好，还有从未有过的舒适。在路途上，他结交了很多新的朋友，别人也看不出他是一个“将死之人”。他与大自然交往，以天为幕，以地为席，丝毫不去考虑死亡的事情。

他告别了过去，反而获得了“重生”，这正是因为他用了卡瑞尔公式的小窍门。他告诉自己，最坏的结果是什么？是死亡。既然是死亡，那不如让自己坦然地接受。

接受死亡以后，那就不如痛快地去改善现在的状态，让自己尽量开心地活，结果反而越活越好。

所以面对困难，最好的方法就是直视、摆平、解决。

生而为人，总会遇到难题，难题并不可怕，因为只要是题，就一定会有答案。

我记得以前销售部门的一位同事接了上司交代的一个任务，上司对他说，如果这一季度完不成指定的销售业绩，他就要卷铺盖走人，没有任何商量的余地。

同事一开始听了心里还有点不舒服，因为不想让自己有心理负担，后来他调整了对策，一遍遍地告诉自己，就算完不成也没关系，重新换一家公司，从头再来，没什么大不了的。

卸去这一心理负担之后，他反而能轻松地“上阵杀敌”了。他表现得比平时更出色。那次他的业绩不只达标了，还超额完成，最后，他被提拔做了小组的组长。

有什么大不了的？不管困难有多大，都做最坏的打算。最坏的结果你都能承担了，还有什么好怕的？

所以卡瑞尔公式告诉你，“绝处”一定可以“逢生”，下次遇到困难的时候，你大可以试试看。

绝处逢生的例子不在少数，其实我也是卡瑞尔公式的受益者。

大学毕业之后，我像很多应届毕业生那样走出校门找工作，拿着打印的精美简历却屡屡碰壁，一连两个月都没有找到合适的工作。那阵子我每天都处在焦虑之中，生怕自己一直这么下去会废掉。后来无意间看到了一篇文章，内容引用了卡瑞尔的故事，才让我茅塞顿开。我重新调整心态，再次迎接挑战。那会儿我想了最坏的结果，无非就是接下来的日子可能会找不到满意的工作，最后卷铺盖回老家，把梦想丢弃在这里。

我想了很久，当自己也能接受这个最坏的打算之后，感觉好了很多。因为以前不敢考虑的后果都提前想到了，所以反而能调整心态“迎敌”了。我把自己的状态调整到最佳模式，每次面试都精神饱满。没出一个星期，我就被自己向往很久的公司录取了。

所以桩桩件件的事情都能证明，没有绝对的“死”，而且有“死”就一定有“生”。

右脑幸福定律：幸福感来源于“右脑”

现在，很多年轻的女性在怀孕期间对宝宝进行胎教的时候，都会有意识地刺激胎儿的右脑，想令其右脑变得发达。这么做是

因为她们都熟知美国心理学家霍华·克莱贝尔的右脑幸福定律：右脑使人幸福，左脑用得多的人不易感到幸福。

知道这一定律后，孩子一生的幸福自然是要从在“肚子”里就开始抓起。因为从胎儿形成到出生的那几个月里，如果胎教做得足够好，他（她）的细胞会比正常人多出三分之一，那几个月，也正是孩子吸收的黄金时期。

为什么说使用右脑比使用左脑更幸福呢？据专家分析，左脑是“自身脑”，它属于理性圈，例如“逻辑”“功利”“个人经验”“分析与计算”这些词都跟它沾边；而右脑的代表词汇是“灵感”“直觉”“音乐”“艺术”“宗教”。说简单点，左脑是“现实派”，而右脑则是诗和远方。

随便说几个开发右脑的优点，相信你看完之后就会被它“魅惑”。

1. 有助于提高记忆力

总会听到一些人说自己记忆力不太好，是天生的，小时候就如此。真的是这样吗？其实不是的。人的记忆力没有天生好坏的区别，唯一的区别就是会不会用脑。因为人的大脑有一种非常厉害的记忆功能，而这种功能刚好处于右脑的中端。毋庸置疑，谁都想记得比别人多，比别人快，要做到这些，就必须开发右脑。

2. 做事效率更高

很多人做事时间花费了不少，却总是没效率。为什么？说到底就是不会用脑。

举个例子，如果你用左脑看书，你可能要花费 8 天时间才能

把一本书看完。但如果开启右脑，你可能只需要8个小时就能看完一本书。

3. 观察力更敏锐

那些观察力敏锐的人都善于运用右脑。要知道人的观察力受制于空间感知的影响，只有通过色卡训练，才能在大脑里形成思维影像。善于运用右脑的人在生活中也会有较强的观察力，观察事物会比别人更细致、更精确。好比在一张写满了“人”字的纸上加一个“入”字，他一眼就能找出那个唯一的“入”字。

4. 判断力更强

记忆力好，效率够高，观察能力够强，判断力自然不会弱到哪里去。右脑发达，判断力也跟着一起发达，右脑发达的人能找到问题的关键脉络所在，然后“对症下药”。

5. 能有效提高情商

情商，对于很多不会处事的人来说是个很大的硬伤。右脑变得发达以后，你的情商也会跟着一起改变，它会教你为人处世，能控制你脱口说出那些“蠢话”。很多时候，情商比智商更重要，是事情成败的关键。

虽然使用右脑有种种好处，但真正使用它的人却非常少。因为人总会潜意识地选择比较简单的东西，而不想给自己带来不必要的困扰。因为左脑比右脑更容易开发，所以使用左脑的人要多得多。

但是要想离快乐近一点，幸福指数高一点，就一定要多开发

右脑。你可以错过先天的胎教，但一定不能错过现在开发右脑的训练。

那么我们要如何开发右脑呢？首先，经常锻炼左手、散步、吟唱、垂钓等这些都是比较不错的开发右脑的方法。有专家还指出，反复诵读也可以开发右脑，让记忆在深层次巩固，不会转眼就忘。单词、诗句、领导吩咐过的任务，或者家庭琐碎，都需要强大的记忆功能，稍有不慎，就会遗漏一二。这个时候就要开启反复记忆法，渐渐把右脑的那扇大门打开，让它为你所用，让你去控制它，而不是它来控制你。

其次，可以通过静坐冥想，让大脑进行高速生动的想象，对身心会起到很大的作用，也是开启右脑之门的钥匙。

其实说到超强记忆这一点，有人说过某些人的记忆力超强，简直就是天才级别的，因为他们的脑子像是一个很大的容器，能容纳很多的记忆，仿佛“前世今生”都能容纳进来。

例如德国的一位考古学家，他会多种语言：英语、法语、荷兰语、俄语、瑞典语、波兰语、拉丁语、阿拉伯语等。会多门语言的前提是必须掌握大量的单词，只有这样，才能把这门语言学透。

会这些语言的背后，更是要有惊人的记忆力。如果记忆力弱，一门语言都会学得焦头烂额，更别说好几门语言了。

当然，上文的考古学家就是启用了右脑，他用“海马记忆法”来学习这些语言，通过大量输入和背诵来巩固记忆，最终看懂了这几门难啃的外语。

这些记忆超人是天生的吗？研究者通过观察发现，并非如此。这些人只不过是会使用右脑，加上后天勤奋刻苦，最终才变成了