



一生受用的 墨菲定律

杜若
著

越害怕的事越发生
别再侥幸地活着了

墨菲定律
帮我们防患未然，
成就更美好的人生

—
Murphy's
Law
—



 中国纺织出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位





一生受用的 墨菲定律

杜若
著

 中国纺织出版社



内 容 提 要

墨菲定律，看起来像是“倒霉定律”：怕什么，来什么。然而，也正是因为它的存在，才提醒我们：做任何事情之前，都要尽可能地想得周到、全面一点。人永远不可能成为上帝，妄自尊大忽视了错误发生的可能性时，就会遭受到惩罚；如果能够承认自己的无知，墨菲定律会帮我们防患于未然。

图书在版编目（CIP）数据

一生受用的墨菲定律 / 杜若著. —北京：中国纺织出版社，2019.5

ISBN 978-7-5180-5915-7

I. ①—… II. ①杜… 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（2019）第020401号

策划编辑：郝珊珊 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年5月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：118千字 定价：42.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

什么是墨菲定律？

1949年，毕业于西点军校的航空工程师爱德华·A.墨菲，到爱德华兹空军基地参与美国空军高速载人工具火箭雪橇MX981发展计划。为了研究人到底能够承受多大的超重压力，他和同事们一起进行了试验。

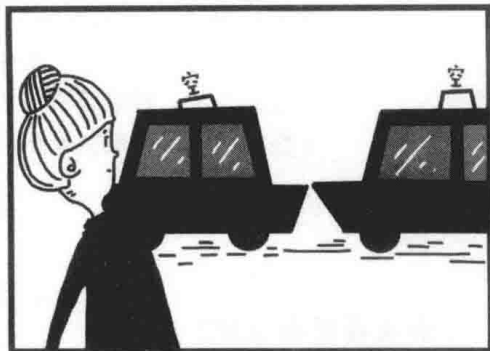
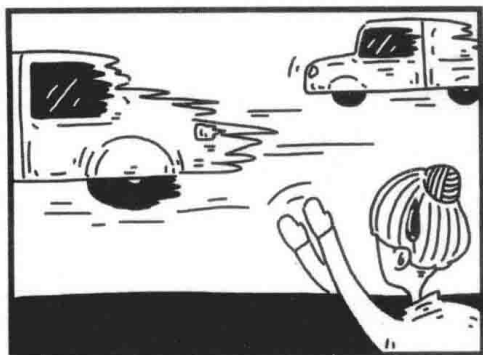
其中有一个试验是，把一套16个精密传感器装在超重实验设备上，然后加压，只要传感器没有发出警报，就可以不断加压。可是，超重实验设备在巨大的压力下都变形了，传感器的指针竟然一点都没动。经过检查后才发现，负责装配的同事把这16个传感器全都装反了！

沮丧的墨菲，不经意间跟同事说了一句玩笑话：“如果一件事情有可能出错，让他去做就一定会弄错。”后来，墨菲的上司斯塔普在试验任务完成后的一次记者招待会上，对墨菲的话用极为简洁的方式做了重新表述，并将其称之为“墨菲定律”，他说：“凡是可能出岔子，就一定会出岔子。”这，就是墨菲定律的来历。

墨菲定律不只是一个笑谈，它充斥在我们的生活中的各个角落：

你着急赴约，想打个出租车，却发现街上所有的出租车不是载着客人，就是不理睬你的招手；当你闲逛时，却发现不少的空车在你周围游弋，随时等着召唤。

你工作很认真，偶然的一天，在工作之余开了一个小差，其实也没



有真的偷懒，结果却偏偏被老板撞个正着，被误会成“不务正业”，无论怎么解释听起来都像是狡辩。

你的衣服里装着两把钥匙，一把是房间的，一把是汽车的，想拿出汽车钥匙的时候，往往拿出来的就是房间钥匙。

墨菲定律犹如一个神秘的幽灵，不时地捉弄人，让人懊恼烦躁。然而，我们苦心费力地去探讨这个“讨厌的家伙”，就只是为了证明它的存在吗？它对生活有没有积极的意义呢？

答案是肯定的。墨菲定律不是一个强调人为错误的概率性定理，而是阐述了一种偶然中的必然性。它提醒我们：容易犯错是人类与生俱来的弱点，任何时候都不要心存侥幸，那些不起眼的小概率事件，同样值得谨慎对待。要是一不留神，真的发生了不幸或损失，也要学会笑着应对，努力去总结所犯的错误，而不要企图掩盖它。

墨菲定律不可怕，可怕的是不能正确理解、积极对待。当你开始正视它的存在，在生活中多一分清醒和理智，不再轻视任何一种结果发生的可能性，墨菲定律就会把智慧的钥匙交到你的手上，让你受用一生。

目 录

篇1

人性：每个人都有无法摆脱的心理弱点

- 002 认为别人是什么样的人，往往自己就会成为那样的人
- 004 再怎么聪明的人，也无法避免做愚蠢的事
- 006 别人的缺点显而易见，自己的缺点视而不见
- 008 犯错之后，总想让人觉得错误不是自己造成的
- 010 我们能宽容自己讨厌的人，却无法原谅讨厌自己的人
- 012 自欺欺人的时候，没有人觉得自己是骗子
- 015 每个人都习惯用自己的标准去衡量世界
- 018 吃不着葡萄说葡萄酸，吃了柠檬就说柠檬甜
- 021 看热闹的人越多，救助行为出现的概率越小
- 023 什么东西跟“公共”沾上边，都会引发悲剧
- 026 凭着热心帮人做事，最后那些事就变成了你的事
- 028 最好的玩具，永远是别人手里正在玩的那个

篇2

认知：突破思维界限，认清事物的真相

- 032 把穿着打扮放第一位的人，自身价值比不上那些衣服
- 035 别把自己太当回事，没有你太阳明天一样会升起

- 038 人迷惑时并不可怜，不知道迷惑才是最可怜的
- 041 说自己绝对不会错的时候，往往错的就是你
- 044 你觉得拍得最漂亮的那张照片，别人都说不像你
- 046 总有人爬到了梯子的顶端，才发现梯子架错了墙
- 048 不要太自以为是，带着谦卑的心对待万物众生
- 050 你觉得只有一条路可走时，这条路往往是走不通的
- 053 别以为总有人比你更傻，一不留神你就成了最大的笨蛋
- 056 当你说不是钱的问题时，多半就是钱的问题
- 058 刚刚一得意忘形，灾祸立马就降临了
- 060 当所有人的想法都一样时，每个人都可能是错的
- 063 拥有两块表时，为什么反倒不知道时间了

篇3

心态：有什么样的态度，就有什么样的结果

- 066 越害怕某件事发生，越有可能变成真的
- 069 不是星座书写得太准了，是你相信了
- 072 怨恨不一定能伤到别人，但一定能伤到自己
- 074 别再垂头丧气了，明天未必比今天好
- 077 所有的不幸，只有被认为不幸时才是真的不幸
- 080 如果事情可以更糟，别着急，它肯定会
- 082 接受了最坏的东西，也就没什么可怕的了
- 084 当你咒骂倒霉时，那不过是一个开始
- 086 越为已经失去的伤心，便会失去得越多

- 089 有人旁观的时候，事情一定会出错
- 091 假装生气会变成真生气，假装快乐也会变得真快乐

篇4

生活：放弃侥幸心理，没有什么事是绝对的

- 094 你不担忧某件事发生，它也可能会发生
- 096 一件事只要有可能出错，就一定会出错
- 099 自以为买到了便宜货，出门就发现还有更便宜的
- 101 堵车的时候，总是旁边的行车道动得快
- 103 找东西最快的办法，就是去找其他的东西
- 105 如果不能解决某个问题，就不要制造这个问题
- 107 穷的时候觉得有钱幸福，有钱了却又觉得钱带不来幸福
- 109 经常看到的東西，你未必真的记得它
- 111 有时间旅行时没有钱，等有钱时又没时间了
- 113 带伞时不下雨，不带伞时偏偏下雨
- 115 纠结于两个选择时，没有被选的那个总是对的

篇5

社交：深谙人心，掌控交际的主动权

- 118 你永远没有第二次机会去塑造第一印象
- 120 不用担心别人怎么看你，他们也在为此担心
- 122 意识到自己谦虚的时候，就不是谦虚了
- 125 你把自己塑造得很完美时，你就没有朋友了

- 127 长得漂亮的人，总是比长得丑的人获得的更多
- 129 千万不要跟傻瓜争论，一不留神你可能就成了傻瓜
- 131 想用诋毁他人的方式抬高自己，很快就会陷入窘境
- 133 给一个人贴什么样的标签，他就会变成什么样的人
- 135 让别人感受到你的善意，而不是不顾别人的自尊
- 137 你可以不知道谁对，但一定要知道谁说了算
- 140 如果真相对你有利，往往没有人相信你
- 143 找到与对方的共同之处，就有成为朋友的可能
- 145 谈自己的非凡经历，最后的听众就只有自己
- 147 能让人感觉你是权威，就能让人相信你的话
- 150 讨好所有人这件事，谁做都会碰一鼻子灰

篇6

事业：命是失败者的借口，运是成功者的谦词

- 154 无论多么简单的事情，都会有人把它做错
- 156 别被加班加点干活的人感动，他也许是能力不足
- 158 知道自己想要什么的人，比什么都想要的人更容易成功
- 161 说原则上同意的人，并没有付诸行动的意思
- 164 越把失败当回事的人，越是容易遭遇失败
- 166 认定了一件事不值得去做，就不可能做好
- 168 越是贪图快速的，就越会花更多的时间
- 170 最好的游戏分数，一定是你独自玩的时候得到的
- 173 那些容易做出的改变，往往越变越糟

- 175 有的人还要给他更多，没有的人连他有的也要夺走
- 177 一切太过顺利的话，好日子就快到头了
- 179 每个人都打算做事，但做的往往都不是当初打算的事

篇7

婚恋：走出情感的迷雾，爱不失理智

- 182 越是心心念的东西，越是得不到想要的结果
- 185 你爱上一个人是因为，他/她让你想起了旧情人
- 186 总相信最好的还在前面，结果好的都被人捡走了
- 189 对方当初吸引你的品质，多年后就会变成你无法容忍的
- 191 未完成的恋情，总比最终拥有的印象深刻
- 194 爱是盲目的，婚姻就是撑起眼皮的小棍儿
- 196 世界上没有免费的午餐，爱情也不例外

篇 1

人性：

每个人都有无法摆脱的心理弱点

一生受用的墨菲定律

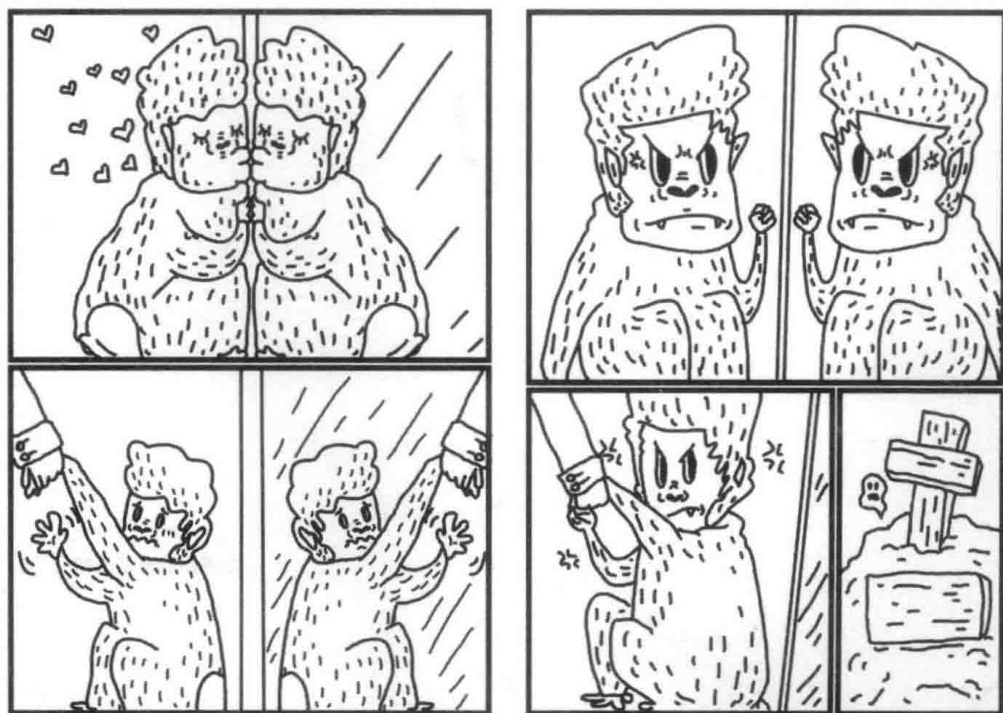


认为别人是什么样的人，往往自己就会成为那样的人

心理学中有一个著名的猩猩实验：

把两只猩猩放到两间安装了很多镜子的房间里。一只猩猩性情温和，它刚走进房间，就友善地对待镜子里的“同伴”，它发现那个“同伴”也很友善，于是很快就跟这些新伙伴闹成一团，相处得很融洽。三天之后，当研究人员把它从实验室里牵走的时候，它还有些恋恋不舍的。

另一只黑猩猩性情暴躁，从刚进入房间开始，它就被这些同类狰狞的



面目激怒了，它与这些同类疯狂地厮杀。三天之后，当研究人员将它从实验室里牵出的时候，它心有不甘，气急败坏，不久便心力交瘁而死。

外在的世界就是一面镜子，透过他人的言行、态度，我们可以看到真实的自己。换句话说，你一直认为别人是怎样的人，你就会成为那样的人。你如何对待别人，别人也会如何对待你。

一个面包师经常从邻居那里买黄油。有一次，他觉得本应该3磅（1磅=0.4536千克）重的黄油好像轻了不少，心里有点不平衡，就开始定期称量黄油。结果，他发现每一次黄油的分量都不够。这让面包师很生气，原来自己一直多付了钱。一气之下，他到执法机构告发了邻居。

法官问邻居：“你没有天平吗？”

邻居老实回答：“有的，法官先生，我有一架天平。”

法官又问：“那砝码准吗？”

邻居信誓旦旦地说：“不，法官先生，我不需要砝码。”

大家都很好奇：“没有砝码，你怎么称黄油呢？”

邻居说：“很简单。你看，面包师每次从我这里买黄油的时候，我也会从他那里买相同重量的面包。于是，我每次就用这些面包来做砝码。”

听完这些，没有人想要处罚那位邻居了，而面包师却不得不接受法官的处罚。

善待他人，其实就是善待自己。



再怎么聪明的人，也无法避免做愚蠢的事

提起愚蠢，恐怕没有人愿意与之沾边，都是拼了命地想要躲远一点。但有一个事实，我们必须得正视，那就是每个人的骨子里都有愚蠢的成分，每个人都有愚蠢的时候。

过去你可能会认为，天才和愚蠢的差异在于智力。但其实，他们最大的区别在于，天才的人有一定的局限性，而愚蠢的事却是无边的。不管多么离谱和违反常识的事情，都有人做得出来，绝对令你瞠目结舌。

一个名叫西尔维斯特·希里奇德尔（Sylvester—Briddell）的年轻人，朋友跟他打赌说，他肯定不敢拿着上满4发子弹的左轮枪对着自己的嘴，并扣动扳机。这样的事情，不就是自杀吗？还有必要打赌吗？然而，这位“勇敢”的年轻人，竟然真的这么做了！

一位亚利桑那人开枪打伤了自己。这样的事情，生活中也是有的，并不罕见，多半都是为了呼救。可你肯定想不到，这位受伤的人又开了一枪，且打在了自己的另一条腿上！

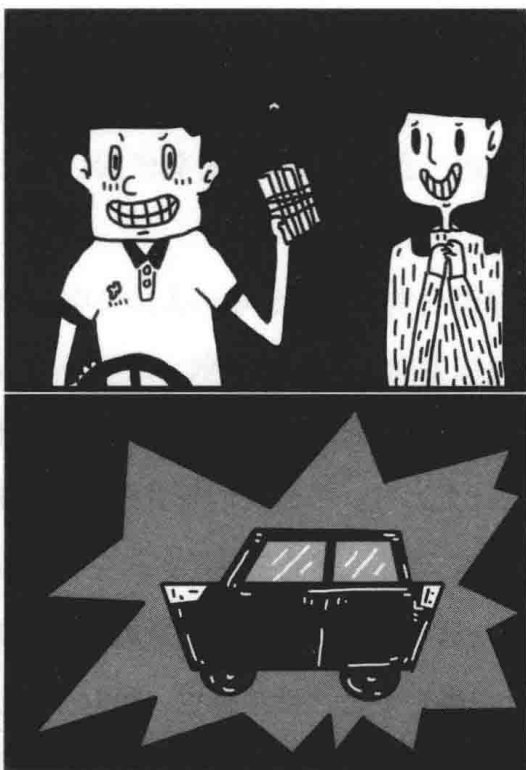
马克（Mark）在一条公路上目睹了一场车祸，那可不是一般的车祸。一对年轻的夫妻吵架，因为一时气愤，居然把不足周岁的孩子扔到了窗外。等到他们停下车想回去捡孩子的时候，扔出去的孩子已经被后面疾驰而过的车碾压了，完全没了生命迹象。

还有47岁的保罗·斯蒂尔（Paul—Stiller），凌晨两点钟跟妻子开车瞎逛，俩人都觉得很无聊，就想找点乐子。他点燃了一包炸药，想看看扔出窗外会怎么样？很遗憾，他们没有看到，因为兴奋至极忘记了打开车窗。

看到这些事情，你是否会嘲笑他们愚蠢？甚至觉得不可思议？这就是墨菲定律说的，愚蠢不可避免，且太让人不可

思议。其实，我们在生活中也会不时地做出蠢事，比如慌乱时、生气时、无聊时、受到挑衅时……都可能一时失控，做出不符常理的事情。

偶尔的愚蠢不可怕，可怕的是常常愚蠢，甚至无休止地愚蠢下去。凭借个人的理性和心智，也许无法做到完全摆脱愚蠢，但我们起码要经常提醒自己，理智再理智，努力地减少愚蠢，让人生少点儿遗憾。





别人的缺点显而易见，自己的缺点视而不见

你有没有发现一个问题？当我们放眼环顾四周的时候，基本上不用费什么力气。可当我们想看看自己，就得去找面镜子，否则根本看不到自己。这是人体的生理结构决定的，但在心理方面，也有类似的情况。

每个人都有缺点，这是毋庸置疑的事实。对于别人身上的缺点，我们总能轻易且准确地抓住，可对于自己身上的缺点，却是很难发现。这跟擦玻璃一样，不干净的总是在另外一面。

为什么人都不愿意看到自己的缺点呢？

从心理上来讲，无论一个人是否谦卑，在评价他人的那一刻，总有一个潜在的前提，那就是“我是完美的参照物”。可谁都知道，世间不存在完美的人。鉴于此，我们就开始拼命地隐藏自己的短处，不敢正视自己的缺点。发现别人的不足，会让人产生一种高于他人的优越感；可若承认自己的缺点，就会产生一种低于他人的自卑感，谁也不愿意体验这种滋味。

生活中，有一些人就特别喜欢给人挑刺，他们自己无法做到十全十美，却要求别人尽善尽美。他们总希望用他人的错误来证明自己的聪明，希望从挑剔中得到满足。要知道，提高自己并不需要贬低别人，获取他人的信任也无须中伤其他人。

有个成语叫目不见睫，说的是，人的眼睛，能见山峰之远，能视秋毫之细，却独独看不见眼前的睫毛。要知道，这并不是什么好事。一个人看不到自己的缺点，才是最大的缺点，因为没有办法认清自己，也就无法提升自我。

我们要学会把自己放在不同的环境中，与人与事参照，经常分析鉴别，从思想深处切实地把看人与省己结合起来。唯有这样，才能认识自己，克服不足，成为更好的自己。