

MURPHY'S LAW

# 墨菲定律

郑一群——编著

二十世纪西方文化  
三大发现之一

被证明对事情出错  
的最好解释

凡事可能出错  
就一定会出错



# 墨菲定律

MURPHY'S LAW

郑一群——编著



北京燕山出版社  
BEIJING YANSHAN PRESS

图书在版编目 ( CIP ) 数据

墨菲定律 / 郑一群编著. -- 北京 : 北京燕山出版社, 2018.12

ISBN 978-7-5402-5285-4

I . ①墨… II . ①郑… III . ①成功心理—通俗读物  
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 282656 号

书 名 墨菲定律  
作 者 郑一群  
责任编辑 吴友  
出版发行 北京燕山出版社有限公司  
社 址 北京市丰台区东铁营苇子坑路 138 号  
邮 编 100079  
电话传真 86-10-65240430 ( 总编室 )  
印 刷 天津文林印务有限公司  
开 本 787mm × 1092mm 1/32  
字 数 167 千字  
印 张 10  
版 次 2019 年 1 月第 1 版  
印 次 2019 年 1 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5402-5285-4  
定 价 35.00 元

策 划 人：林柄洋  
产 品 经 理：刘 忻  
装 帧 设 计：陈本伟  
封 面 插 画：吴吉鹏  
内 文 排 版：陈 榕

生活中，很多人都有过这样的经历：

勤奋工作时领导往往没看到，而偷懒摸鱼时却总被领导撞见；

排队时，总觉得另外一队动得比较快；

去搭地铁，总发现要坐的那一班刚刚走；

开车总是一次又一次地在同一个地方转错弯

……

为什么总是会有这么多事与愿违的情况呢？

其实你只是受到墨菲定律影响，让你误以为事情总这样！

那么，什么是墨菲定律呢？

墨菲定律，又叫“莫非定律”或“墨菲定理”，它是以一个叫爱德华·A·墨菲的人的名字命名的。

爱德华·墨菲是美国爱德华兹空军基地的上尉工程师。1949年，他和他的上司斯塔普少校参加美国空军进行的

MX981 火箭减速超重实验。这个实验的目的是为了测定人类对加速度的承受极限。其中有一个实验项目是将 16 个火箭加速度计悬空装置在受试者上方，当时有两种方法可以将加速度计固定在支架上，而不可思议的是，竟然有人有条不紊地将 16 个加速度计全部装在错误的位置。

于是，墨菲做出了这一著名的论断：如果做某项工作有多种方法，而其中有一种方法将导致事故，那么一定有人会按这种方法去做。接着，在几天后的记者招待会上，那个犯了错误的实验者引用了墨菲的这个观点。墨菲的上司斯塔普少校称之为“墨菲法则”。后来，这一“定理”逐渐进入习语范畴，其内涵被赋予无穷的创意，出现了众多的变体，其中最简洁恰当的描述为：凡事可能出错，就一定会出错。

从被发现的第一天起，墨菲定律就被证明是对事情出错的最好解释。它告诉我们，容易犯错是人类与生俱来的弱点，不论科技多发达，错误都会发生，且永远都无法避免犯错，我们要做的只能是尽量减少自己犯错的次数，并不断从中总结经验教训，以防止人为失误导致的损失和灾难。

墨菲定律随时随地影响着人们的生活，虽然它多以玩笑的形式展现，却蕴涵着很深刻的道理，其含义也渗透到各个领域。它无处不在，当你无视它的存在时，就会受到墨菲定

律的惩罚；相反，如果你承认自己的无知，它就会帮助你防患于未然。

本书语言流畅，案例丰富，列举了各种心理学知识，其中最具有代表性的“墨菲定律”是人们从不断变化的生活中提炼出来的精华部分。把握这些心理学知识，可以帮助人们正确理解人性、理解社会，了解事物发展的本质与规律，解决在生活与工作之中遇到的各种问题，让您成为一个受人欢迎且成功的人。

## 第一章 自我认知：在自我认知上犯糊涂，就会麻烦不断

越平凡的人，越容易把自己当回事 / 2

焦点效应：你并没有你以为的那么重要 / 4

自我宽恕定律：我们总是很轻易就原谅自己 / 7

无所不知后，就学不到什么了 / 11

犯错之前，人们总对自己充满自信 / 14

不用担心别人怎么看你，因为他们也在为此担心 / 16

无法认清自我，就会导致失败 / 19

总认为自己最聪明的人，往往是最笨的 / 23

## 第二章 为人处世：人际交往没有看起来那么简单

你永远都没有第二次机会去打造第一印象 / 30



如果你的电话老是不响，就该打出去 / 33

不要与傻瓜争论，别人可能分不清谁是傻瓜 / 36

互惠原则：礼尚往来的社交智慧 / 38

以貌取人，结果常会谬以千里 / 41

晕轮效应：别戴有色眼镜看世界 / 45

保持隐私距离，才能相处得更融洽 / 49

不要背后诋毁人，因为对方很可能会知道 / 52

### 第三章 沟通交流：默契在于心灵间的沟通

钥匙理论：真心才能打开对方的心门 / 58

若劝说时不顾及别人的自尊，你的出发点再好都没用 / 60

沉默往往比“连珠炮”更管用 / 64

懂得割舍退步，反而能获得更多 / 66

急着亮牌，常常会最先丢失主动权 / 68

站在对方立场说话是让对方妥协的最佳方法 / 70

没人能在争辩中获胜 / 75

愤怒时，人们的表达能力会退化 / 78

口才最差的人永远在喋喋不休 / 81

#### 第四章 成功之路：与梦想相反的情况随时会出现

马斯洛理论：人是一种有梦想的动物 / 86

条条大路通罗马，不要一条道跑到黑 / 87

目标越大，越容易让人半途而废 / 91

成功的定义：站起来的次数比被打倒多一次 / 94

有些问题看似是危机，其实也是机会 / 97

目标太多的结果，会使你失去目标 / 101

所谓对手，不过是那些迫使我们自己变得强大的人 / 105

没有计划就是最失败的计划 / 108

#### 第五章 决策选择：每个人走的路都是自己的想法

凡事只要有可能出错，就会出错 / 114

不太可能发生的事情总会发生 / 117

经验让人们避免旧错误，却犯新错误 / 119

从众效应：你是大多数中的一员吗 / 121

越优柔寡断，越容易决策失误 / 124

别人贪婪时，你一定要谨慎 / 128

什么都不想舍弃，那就什么也得不到 / 131

你今天的选择，决定明天的生活 / 134

## 第六章 快乐情绪：生活总是美的，不要总纠缠于烦恼之中

幸福递减定律：珍惜你所拥有的，才能感受幸福的味道 / 140

酸葡萄效应：千万不要只盯着你没有的 / 143

坏情绪不控制，就会产生更多的坏情绪 / 146

不要总被糟糕的记忆所影响 / 150

不要让恐惧耽误你成功 / 155

愤怒就像洪水，及时宣泄才不会崩溃 / 159

摆脱消极心态，才能收获幸福生活 / 163

只要心存希望，就一切皆有可能 / 168

## 第七章 日常生活：生活的秘密往往不在意料之中

越是熟悉的事物，越会出现差错 / 172

抄近路是两点之间最长的距离 / 175

你排的队永远是最慢的 / 178

科技越发达，错误与麻烦也会更大 / 181

一旦你转错一次弯，你会一直转错 / 183

稀缺效应：越稀缺的商品，价格越高 / 185

贫者越贫，富者越富 / 189

别为打翻的牛奶而哭泣 / 192

## 第八章 人在职场：你是真傻还是假聪明？

做事应该更高效，而不是更勤劳 / 198

十字法则：一定要分清主次 / 203

不值得去做的事，总会做不好 / 207

工作忙碌之余开个小差，往往会被领导发现 / 210

每一个人都有可能升到不胜任的位置 / 213

如果你自命不凡，就会让领导忍受不了 / 216

若想讨好上司，就把功劳让给他 / 219

不为失败找借口，只为成功找方法 / 222

## 第九章 经营管理：如何才能让团队发挥更大能量

鲑鱼效应：火车跑得快，全靠车头带 / 226

青蛙法则：居安思危是避免灾祸的最有效策略 / 229

古狄逊定理：不懂放权，你就一个人累到死 / 232

奥格尔维定律：选用比自己能力强的人 / 235

错误也是一种财富，汲取经验继续前进 / 237

帕金森定律：组织机构的死敌 / 239

破窗理论：及时补好第一块“破窗” / 241

奥卡姆剃刀定律：化繁为简的智慧 / 245

## 第十章 婚姻爱情：为什么你爱的人却不爱你

你爱上的每个人身上都有初恋的影子 / 248

“我爱你”并不等于“你爱我” / 251

人往往拥有时不觉得幸福，失去之后才知道珍惜 / 254

男女最好的相处模式，就是互补互爱 / 257

只看对方的优点，不看对方的缺点 / 261

世上没有完美的爱人，有的只是两人完美的契合 / 264

在爱情面前优柔寡断，将失去爱情 / 266

不要轻易说分手，并不是每段感情都可以重来 / 269

## 第十一章 家庭教育：对孩子期望过高，往往适得其反

越是吼叫打骂，孩子越是不听话 / 274

避免用负面的语气同孩子说话 / 277

最美的教育不是传授，而是欣赏和激励 / 281

勤劳的父母，养不出勤劳的子女 / 285

正确对待孩子的“逆反心理” / 288

父母有了坏情绪，受牵连的总是孩子 / 293

为什么别人家的孩子往往更优秀 / 297

不及时制止任性，便会发展成理所当然 / 301

## 第一章

自我认知：在自我认知上  
犯糊涂，就会麻烦不断

## 越平凡的人，越容易把自己当回事

心理学有这样一句话：“我们很平凡，但常常太把自己当回事。”其实，在生活中，每个人不仅自己把自己当回事，还希望他人重视自己，把自己当回事。因为渴望被人重视，这是一种很普遍的、人人都有的心理需求。每个人都希望自己在别人心目中有一定地位，希望成为重要的人物。但从墨菲定律的视角看，不管你的资质、能力如何，对于一个集体或整个大社会而言，你只是平凡而微小的一个个体。如果在某方面取得一点成绩，便以为自己有多么重要，受损失的一定是自己。

越是功成名就的大人物越懂得以平凡的姿态示人。正如小溪、江河抑或是大海一样，总是以自己最为天然的态度出现在蓝天浩宇之下。然而，现实中，那些真正平凡的人却有一颗争强好胜的心，他们都想做生活的强者，都渴望得到别人的关注与尊重。有的人是有几分才华，恃才傲物，不把周



围的人放在眼里；有些人喜欢炫耀，处处觉得自己高人一等。这些人共同的问题是把自己太当回事。古人云：木秀于林，风必摧之；行高于人，众必非之。为人处世过于张扬和显露，不仅显出自己的无知和浅薄，也在不知不觉间伤害了他人的尊严和颜面，会招致他人的嫉恨、诋毁和攻击，使自己的事业和人生陷入困境。所以，一个人要想获得广阔的发展天地，就必须不能太把自己当回事。

诗人鲁藜说，还是把自己当成泥土吧，老是把自己当作珍珠，就会有被埋没的痛苦。没有把自己太当回事的人，知道自己是芸芸众生中的一份子，不会自高自大，自命不凡；懂得脚踏实地，从最基本的事情做起，不会好高骛远，眼高手低；没有把自己太当回事的人，懂得只有努力奋斗、开拓进取，才能一步一个脚印地攀登人生的高峰。

要做到不把自己太当回事，就要拥有一颗平常心，拥有“归零”的心态，能够承认自己的平凡，能够时时刻刻提醒自己，我其实很普通。这并非是妄自菲薄，也并非是对自己能力的否定，更非对自我的贬低。恰恰相反，这是出于对自己正确客观的认识，会使自己更容易得到众人的认可和赞赏。