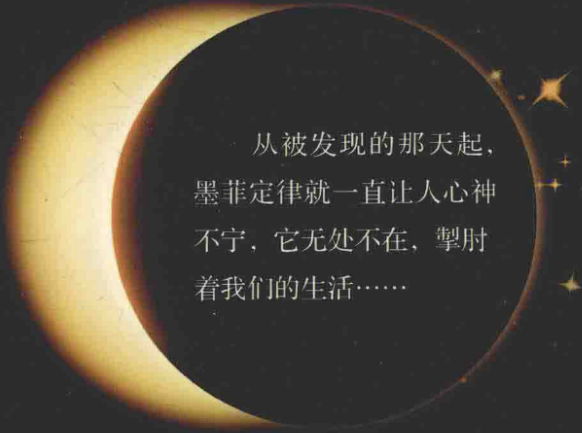


人类社会千百年思想和智慧的结晶

墨菲定律

「彩色图解」

楮墨 / 编著



从被发现的那天起，
墨菲定律就一直让人心神
不宁，它无处不在，掣肘
着我们的生活……

Murphy's Law



九州出版社
JIUZHOU PRESS

墨菲定律

Murphy's Law

楮墨 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

墨菲定律 / 楮墨编著. — 北京 : 九州出版社,
2018.12
ISBN 978-7-5108-7638-7

I. ①墨… II. ①楮… 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281168号

墨菲定律

作 者 楮墨 编著
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 32开
印 张 8.25
字 数 180千字
版 次 2019年4月第1版
印 次 2019年4月第1次印刷
书 号 978-7-5108-7638-7
定 价 45.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

前言

这个世界纷繁复杂，许多事情虽然是我们习以为常的，但我们却并不了解其真相，需要借助一些理论来揭示事物运行的逻辑规律，推演命运发展的因果关系。古今中外，人们总结出许多神奇的定律、法则、效应，这些神奇的理论，不仅能帮助我们洞悉世事，解释人生的诸多现象，更是指导我们改变命运的不二宝典。

无论你是否了解这些定律或法则，它们都在起着重大，甚至决定性的作用——只是我们很少去关注它们。纵观中外，那些伟大的成功者们，都深谙这些法则与定律的奥妙所在，也都在悄然遵循着它们行事。因此，无论我们是谁，从事何种职业，都需要对这些法则和定律有所了解。

一件事情如果可能出错，就一定会出错；如果有两种或两种以上的方式去做某件事情，而其中一种选择方式将导致灾难，那么则必定有人会做出这种选择；如果事情有变坏的可能，不管这种可能性有多小，它总会发生，还有，所有的事情都会比你预计的时间要长，等等，这就是墨菲定律告诉我们的。

本书共介绍了包括墨菲定律、洛克定律、二八法则、马太效应、登门槛效应等在内的数十种经典的定律、法则、效应。这些定律、法则以心理学的基本知识为依托，以案例分析为突破口，将晦涩难懂的心理学概念掰开揉碎，并附以形象生动又不失现实意义心理学案例加以说明，就如何运用其解释人生中的诸多现象，指导我们的工作和生活等进行了深入浅出的解读，在确保实用性的同时又不失趣味性，适合不同年龄、不同性别及不同文化层次的人阅读，是一部适合大众并可以启迪智慧、改变命运的心理枕边书。

书中的这些定律、法则、效应风靡全世界，无论于做人还是做事，都是成功人士所必知的。相信只要认真阅读此书，一定可以在轻松愉快的氛围中吸取其精华，多一分清醒，多一分智慧，也可以凭借这些神奇的法则、定理来驾驭你的人生，助你开启光明之门。

目 录

第一章

成功法则——人是一切的源头

- 墨菲定律：如果可能出错，就一定会出错..... 003
- 洛克定律：确定目标，专注行动 008
- 吉格勒定理：心有多大，舞台就有多大 012
- 自信心定律：相信自己，才能创造美好 016
- 肌理法则：时间是感性的，人是理性的 021
- 木桶定律：限制你发展的“短木板” 025
- 计划法则：凡事预则立，不预则废 028
- 时间成本法则：抓住眼前时间最重要 032
- 培哥效应：高效记忆，事半功倍 036
- 最后通牒效应：完成比完美更重要 040

第二章

职场行为准则——你的价值是你最坚定的靠山

- 蘑菇定律：新人，欲成蝶先破茧 047

刺猬法则：亲密有间，情感无间	052
温水煮蛙效应：生于忧患，死于安乐	057
秩序法则：简洁就是速度，条理就是效率	061
路径依赖法则：选好“第一份工作”	065
工作成瘾综合征：“工作狂”是种心理疾病	069

第三章

管理学原理——左手制度力，右手执行力

二八定律：把注意力放在20%的关键事情上	073
犯人船理论：制度比人治更有效	078
猴子管理法则：不要让别人浪费你的时间	082
分粥规则：利己并不妨碍公平	087
鲑鱼效应：外来“鲑鱼”推动你越游越快	091
金鱼缸法则：透明的管理利于民主的推行	096
拜伦法则：用人不疑，授权监管两相宜	100
赫勒法则：有监督才有动力	104
德尼摩定律：放在适合的位置都是人才	108
高效率原则：学会委托和外包	111

第四章

社交“读心术”——攻心为上，驭人有方

南风效应：感人心者，莫先乎情	117
----------------------	-----

首因效应：占据他人心中有利地形	121
换位思考定律：关心是关系最温柔的纽带	125
需求定律：欲取先予，以退为进	130
钥匙理论：交往先交心，真心换真情	135
互惠定律：礼尚往来，人情互惠	140
登门槛效应：得陇望蜀，层层递进	144

第五章

人性定律——光辉与弱点并存

皮尔斯定理：无知是有知的开始	151
马斯洛理论：人是有需求的动物	155
情绪定律：情绪影响一切	158
自我宽恕定律：自己的错误总是可以原谅的	163
补偿作用：弱点是一种力量源	166
镜中我效应：“镜中我”与“镜外我”	170
瓦伦达效应：专注而不患得失	174

第六章

经济学效应——富者越富，贫者越贫

帕金森定律：别让事情占满你的时间	181
机会成本：要效率还是要效益？	184
马太效应：富者越富，贫者越贫	189

格雷欣法则：劣币驱逐良币	194
测不准定律：越是“测不准”越有创造性	197
长尾效应：小市场聚合为大市场	202

第七章

两性关系定律——合适的就是最好的

相悦定律：喜欢是一种互逆过程	209
麦穗理论：合适的就是最好的	212
虚入效应：在他（她）最需要的时候出现	217
婚后沉默心理：婚姻不是爱情的坟墓	220
视觉定律：远看赏女人，近看识男人	225

第八章

幸福法则——生活的幸福密码

幸福真谛：世上除了生死，其他都是小事	231
酸葡萄甜柠檬定律：快乐的精神胜利法	234
野马结局：不生气是一种修行	238
右脑幸福定律：幸福在“右脑”	242
皮格马利翁效应：情感与观念受潜意识影响	246
狄德罗效应：给生活做减法	249
莫法特休息法：要积极有效地休息	253

第一章

成功法则——人是一切
的源头

墨菲定律：如果可能出错，就一定会出错

当你在忙碌的工作之余，偶尔开个小差，却偏偏正好被老板看到；菜刀钝得什么都切不动，切伤手却毫不费力；乘公交座位坐满，只得站着时，只有你附近的座位总也空不出来；超市排队结账的队伍，你所在的一排前进永远是最慢的。

这些其实都是墨菲定律跟你开的玩笑。墨菲定律无处不在，当你忽视它的存在，就会受到它的惩罚；当你承认自己的无知，就会受助于此，只因防患于未然。

墨菲定律也被戏称为“倒霉定律”，是以一个名叫爱德华·A·墨菲的人命名的。

1949年，墨菲到爱德华兹空军基地参与美国空军的MX981火箭减速超重试验，以测定人类对加速度的承受极限。实验之一是把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，就不断加压。不可思议的是，负责装配的同事把16个传感器全部装反了！

沮丧的墨菲调侃道：“如果做一项工作有多种方法，而其中一种方法将引发事故，那么一定会有人按此方法去做。”这个玩笑随即风靡爱德华兹空军基地，一旦有人做错事情，大家便以此嘲笑他。为此，每个人都力避出错，实验任务很快顺利

完成了。

在随后的记者招待会上，墨菲的上司斯塔普把实验成功归功于这个玩笑，并称其为“墨菲定律”。他总结道：“如果一件事情有可能出错，它就一定会出错。”从此，墨菲定律迅速流传到世界各地，并演变出各种各样的形式。

20世纪中叶，乐观主义笼罩全球：科技突飞猛进，人类在自然界、医学界及其他领域都取得了史无前例的巨大成就，于是许多人认为人类从此可以抗衡宇宙。殊不知，与茫茫宇宙相比，人类不过是一粒渺小的尘埃。人类有自身的局限性，无论有多高深的智慧也不足以理解世间万物，自然也避免不了犯各种错误。

墨菲定律的意义正在于此，它提醒人们不要盲目乐观、狂妄自大。错误既然是这个世界的一部分，与错误共生便是人类不得不接受的命运。我们要学会如何接受错误，并不断从中总结经验教训，尽可能于事先便考虑得周全些，采取多种保险措施，消除安全隐患，降低事故的发生概率。

2003年，美国“哥伦比亚”号航天飞机即将返回地面，却在美国得克萨斯州中部上空突然解体，机上的6名美国宇航员及首位进入太空的以色列宇航员全部罹难。

“哥伦比亚”号航天飞机的失事其实并不意外，如此复杂的系统如果不是在今天出事，可能明天也无法避免。而事故之后，人们必须要做的是积极寻找事故原因，以避免下一次事故的发生。放任悲剧再次重演，或是就此放弃航天事业，都不会是为一个国家所接受的结果。



一件事情，只要有人参与，就不可能确保每一个环节都不会出错。环节越是复杂，参与的人越多，出错的概率也就越大。甚至可以说，我们处理问题的方法越高明，将要面临的麻烦也就越大——事情永远都会出错，最坏的情况永远都会发生。

如此看来，墨菲定律似乎完全是悲观主义的论调，我们在一定会变糟的可能面前，是否就只能听天由命了呢？

事实恰恰相反。诚然，容易犯错是人类与生俱来的弱点，但我们通常是在尝试和失败中学习，而不是由正确中学习。

超级油轮“卡迪兹号”在法国布列塔尼沿岸的爆炸，让石油公司对石油运输中的许多安全设施重新加以核查，以避免成千上万吨的石油污染大片海面及沿岸的悲剧再次重演。具有冲击性的错误，引导着人们关注细节，不断将事物加以完善。人类的发明史，某种程度上讲，也是一部试错的历史。成功者之所以成功，绝非未曾经

历失败，而是没有被失败左右。

一天，一个名叫雅各布·博尔的丹麦大学生在实验室做实验时不小心打碎一只玻璃瓶，他没有一味悲伤叹惋，而是俯身精心收集起那些碎片。

这时，雅各布·博尔突发奇想，他将那些碎片分为大的、次大的、次小的和最小的4类，然后依次将其称重。结果发现，这几类碎片，大的与次大的重量比为16比1，次大的与次小的也是16比1，次小的与最小的同样是16比1。他对这个规律很感兴趣，于是又做了大量实验，结果发现几种碎片的重量比都接近16比1！

于是，雅各布于1942年推出了著名的“碎花瓶理论”，并以此理论为基础修复文物、陨石等不知其原貌的物体，给考古学及天体研究带来了意想不到的收获。



错误是创造萌芽时不可或缺的副产品，一味回避错误，害怕试错，也必然难以有所收获。哥伦布以为自己发现了到印度的捷径，却由此发现新大陆；开普勒从错误中偶然发现行星间引力；爱迪生试了几千种材料，才知道钨丝可以用作灯丝。

得失本就并非永恒，而是可以互相转化的矛盾共同体。事物都有其两面性，从另一个角度看，墨菲定律恰恰是在提醒我们，要关注细枝末节上可能出错的各种可能性，事先做好周全预案，将可能把更多的隐患扼杀于萌芽。

古语云：“万事必作于细。”墨菲定律一方面警告我们，最坏的情况一定会发生，无论是对技术还是概率都不要盲目自信，另一方面也提醒着我们，防微杜渐，事先尽量考虑到每一种可能性，消除潜在隐患。既然最坏的情况总会发生，至少我们可以提前做出周全的预案——这或许才是墨菲定律给我们最大的启示。

洛克定律：确定目标，专注行动

奋斗就要有方向、有目标，如果一个人不清楚自己奋斗的方向，也不知自己想要达到什么样的目标，又何谈能成功，即使误打误撞达到了目的，也会茫然不知，所以，要想成功，首先要设立明确的目标。

美国哈佛大学一项关于“目标”的跟踪调查证明了上述说法的科学性。这次的调查对象为一群无论在智力、学历还是生长环境都相差无几的年轻人。调查结果表明，在这群年轻人中，90%的人没有奋斗目标，6%的人有奋斗目标，不过目标很模糊，只有4%的人有着十分清晰明确的目标。

20年后，这些年轻人的生活状态有了明显差别，那4%有清晰明确目标的人，取得了令人瞩目的成就，生活和事业都远远优于另外96%的人，仔细推敲他们成功的原因，赫然发现，其中最重要的就是这4%的人有着清晰明确的奋斗目标。

美国心理学家埃德温·洛克认为：要想成功，就得设定一个奋斗目标。而这个目标一定不要罔顾实际，而要既富有挑战性，又要给人以希望。

有目标未必能成功，但没有目标的人一定不能成功。成功的人绝不是成功后才设定目标，而是先设定好目标才取得成功的。

目标可以说是我们前进的动力，是指引我们走向成功的灯塔。茫茫大海上，那些没有方向的船总是跟在有方向的船后面，这是