

简洁 · 实用 · 奇妙 · 好玩

● 启迪智慧 ● 破除心理“魔咒” ● 改变思维模式

墨菲定律

不可不知的黄金法则和生存智慧

20世纪西方文化三大发现之一 与“帕金森定理”“彼德原理”并称

张新捷◎著



为什么越担心某种情况发生它就越会发生



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

张新捷◎著

墨菲定律

不可不知的黄金法则和生存智慧



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

墨菲定律 / 张新捷著. — 北京 : 中国人口出版社,
2019.1

ISBN 978-7-5101-6514-6

I. ①墨… II. ①张… III. ①成功心理—研究 IV.
①B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第007803号

墨菲定律

张新捷 著

责任编辑	何军
装帧设计	尚书堂
责任印制	林鑫 单爱军
出版发行	中国人口出版社
印刷	三河市明华印务有限公司
开本	710毫米×1000毫米 1/16
印张	12
字数	160千字
版次	2019年1月第1版
印次	2019年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-6514-6
定价	49.80元

社长	邱立
网址	www.rkpbs.com.cn
电子信箱	rkpbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83510481
传真	(010) 83538190
地址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言 Preface

为什么我们忘记带伞就会下雨？为什么我们所排的队伍总是最慢？为什么我们越是着急就越是赶不上车？为什么我们越是不想让人知道的事情，最后就越是会闹得人尽皆知？如果产生这些疑问，就代表着我们已经意识到了墨菲定律，并且已经展开了对于墨菲定律的思考。

日常生活中的墨菲定律无处不在，咖啡厅等人、办公室工作、家庭聚会、朋友游玩……随处都会发现墨菲定律的影子，可以说，墨菲定律与我们的日常生活息息相关。我们很多人都能发现墨菲定律，却不能正确地认识墨菲定律，甚至还会有人消极地认为墨菲定律是给我们生活带来不幸的元凶。

墨菲定律有四大基础内容：任何事都没有表面上看起来的那么简单；所有的事都会比你预计的时间长；会出错的事总会出错；如果你担心某种情况会发生，那么它就更有可能发生。

我们确实会发现，仿佛墨菲定律只是消极地告诉我们：任何事情都很难获得成功，我们不管做出怎样的努力都不能避免失败，就像是在劝导我们将一切交给所谓的“命运”，等待命运的裁决一样。

如果只是这样，就太小看墨菲定律了，其实墨菲定律并不复杂，道理也没有我们想象中的那么深奥，关键在于它解释了为什么不能忽视小概率事件的道理；揭示了我们必须时刻保持警惕、坚持预防为主的重要意义；同时对我们进行安全教育，这对提高我们的安全意识具有重要的现实意义。

墨菲定律告诉我们，容易犯错是人类与生俱来的天性，这与时代的发展、科技的进步并不存在关系，会发生事故迟早都会发生。而随着我们解决问题的手段越来越发高明，我们面临的问题也会越来越多。所以，我们事先准备得越周到、全面，那么我们在问题出现时也就越能坦然笑对。

所以不妨放缓自己的脚步，给自己放一个假，跟着本书一起走进墨菲定律，体验墨菲定律的奥妙。本书将从日常的生活、工作、理财、交友、为人处世等多个角度解析墨菲定律，让我们正确地认知墨菲定律，消除墨菲定律所带来的消极影响；转换墨菲定律，使其为我们服务，让我们无论工作还是生活都能向完满更近一步。

第一章

实现梦想的道路，比你想象的要漫长

梦想，不只是在梦里想想而已 / 002

当你的才华还撑不起你的梦想时 / 006

“一夜成名”的人都是运气好吗 / 009

你才二十多岁，为什么怕来不及实现梦想 / 012

没实现的梦想，大都输给了半途而废 / 015

循着兴趣，一步步成为你想成为的样子 / 018

第二章

你以为的创业，根本没有看起来那么简单

你认为创业就是当老板吗 / 022

为什么那么多企业家不支持大学生创业 / 025

创业没想象中那样简单 / 028

短暂的激情是不值钱的 / 030

必须随时做好过冬的准备 / 032

创业失败，后来怎么办 / 035

你真的适合创业吗 / 038

第三章

工作越是小心翼翼，越是出错

负向暗示力：你越怕出错，越会出错 / 042

释放压力，越紧张越出错 / 045

苛求小事，结果耽误了大事 / 048

过于依赖经验，也可能犯错误 / 051

控制错觉定律：我们总是会“自信地犯错” / 054

错误是不可避免的，贵在改进 / 057

第四章

你理财了，财也未必理你

今天买了明天就想赚的投资心态最害人 / 062

越是输不起的人，越喜欢下大赌注 / 065

回报率越高，赚钱的可能性越低 / 068

一投入资金，投资策略就会失效 / 071

投资理财，盲目从众让你损失惨重 / 074

第五章

你担心失去爱情，结果真的失去了

完美的爱情是不存在的 / 078

偷看爱人的手机，一定会发现“惊喜” / 081

为什么付出越多越得不到回报 / 084

为什么两情相悦的人不能在一起 / 087

一次不忠诚，就会让一切都变得可疑 / 090

动不动就说分手，总有一天会变成真的 / 093

第六章

命运很顽皮，你想往东它偏偏往西

与其在乎别人评价，不如努力做好自己 / 098

你越想快却越会慢 / 101

当你醉心于安逸，却不知危险已逼近 / 104

面对不如意不要一味认命 / 106

什么都不想舍弃，就什么也可能得不到 / 108

第七章

严谨防范，避免小概率失误事件

不要总以为“意外”离自己很远 / 112

没有危机意识的生活到底有多可怕 / 115

泰坦尼克号的悲剧，侥幸心理害死人 / 118

早防范，避免小错误引发大灾难 / 121

坦然应对突发状况，积极转化“悲观墨菲定律” / 124

有A计划，还要有B计划、C计划 / 127

失业不可怕，可怕的是失业后的自暴自弃 / 130

第八章

有时候，遭遇挫折未必就是坏事

错误不可避免，积极应对也能转化 / 134

逆境中做事比较冷静，成功的时候则易头脑发热 / 137

没有否定比没有肯定更可怕 / 140

沉入谷底，你的人生将有更多可能 / 143

第九章

不苛求，惊喜常不期而至

谁不曾犯过错，只有正视过去方能前行 / 146

不嫉妒，允许别人比自己优秀 / 149

抱怨没人给你打电话，不如将电话打过去 / 152

不随意指责别人是一种修养 / 154

从来没有十全十美的选择 / 156

行动吧！从来没有万事俱备的时候 / 158

第十章

不去想糟糕的未来，将一切引向乐观

吸引力法则，凡事往好的方面想 / 162

过度担心未来是一种病 / 165

不为不幸找借口，只为快乐找方法 / 167

如果你不开心，那就等一会儿再笑 / 170

酸葡萄效应：千万不要只盯着你没有的 / 172

积极暗示，别着急对自己说不 / 174

如果事与愿违，要相信一定另有安排 / 176

第一章

实现梦想的道路，
比你想象的要漫长



梦想，不只是在梦里想想而已

墨菲定律的主要内容有：任何事都没有表面看起来那么简单。就像梦想，说起来很简单，但真正实现起来完全是另外一回事。

你一定还记得18岁上大学那年的梦想吧。只是，很多人都来不及去实现。

22岁读完大学的时候，我们说先找了工作再说；26岁工作稳定的时候，我们说买了房以后再说；30岁有车有房的时候，我们又说等结婚了就去蜜月旅行；35岁有了小孩，我们的话又变成了等小孩大一点再去……最后的最后，我们都已经快要忘记了自己的梦想。

柯云见自媒体越来越火热，便也申请了一个微信公众号，方便自己写作。第一篇文章刚写了一半，他便将这件事告诉了自己的亲朋好友，“吆喝”他们为自己的公众号点赞、留言。朋友称赞道：“柯云，你真行，我下班后就想躺着，你可比我们上进多了！”

以前的老师也点赞说：“文采不错，为你点个赞！继续加油哦。”柯云将这些赞美照单全收，在好友群、班级群里谈起了自己的规划：“首先，我会坚持练习，笔耕不辍，逐步提升自己的写作能力。然后我要将这个公众号

运营上正轨，让流量越来越高！”

然而，柯云夸下海口后迟迟未再行动。见柯云的第二篇文章迟迟没有上线，朋友催促起来，柯云却解释道：“这几个月都在加班，实在没时间。”之后，柯云又在群里“广而告之”道，他将针对某社会热点问题制作一个专题。然而，一连两个月过去了，他口中的“专题”却始终不见踪影。

有人开玩笑道：“柯云你别糊弄我们啊。”柯云却委屈着说：“专题不是那么好写的，我要查阅很多资料，力求严谨。”

半年过去了，柯云的微信公众号也没有更新，他已经不好意思和朋友谈论写作的事了。

舞台剧《暗恋桃花源》的推广曲中有一句话：许我向你看，每夜梦里我总是向你看。

后来，有人将这句话进行了改编：梦想啊，许我向你看，每夜梦里我总是向你看，看完我还要继续朝你迈进。

我们如果只是单纯地想想而已，那我们永远都在原地踏步，丝毫不会向前，甚至我们还会离自己的梦想越来越远。

其实我们有时候差的只是一步而已，只要向前迈出一步，就能朝着梦想的方向一直前进，哪怕一小步也好。

有一个北京小伙子，在上学期期间结识了德国女友，在女友回国之后，便急切地想去见见自己朝思暮想的女友。

于是他下定决心，选择以“搭便车”的旅行方式前往。他历经13个国家，穿越亚洲和欧洲，其间遭遇了一些问题，也得到了一些陌生人的帮助。最终，小伙子在柏林的广场上偶遇了女友，并与她紧紧相拥。

这件事不仅被录制成纪录片在电视台播出，还因为这样的特别经历，出

版了一本书《搭车去柏林》。

当所有人都在佩服小伙子的耐力和毅力，感慨爱情的伟大的时候，小伙子却说：“有些事，你现在不做，永远也不会去做。”

“有些事，你现在不做，永远也不会去做。”一句很直白的话，却说出了我们所有人对于梦想的苦恼。

我们大多数人，往往不是倒在追梦的路上，而是在还没有开始追梦的时候，便已经选择了回头。

我们每次在下定决心的时候，总是会有种种“意外”打断我们的进程，而且这些往往都属于“不可不做”的急事，于是我们选择了妥协，选择处理完之后就去追逐梦想。

然而，就如同墨菲定律中的那句话一样：每当你准备做什么的时候，总有些别的事你得先做了，每个解决办法都会衍生出新的问题。最终的结果就是我们迟迟不能实施自己的梦想。

其实在这背后，只是因为我们已经习惯了而已，习惯了安于现状，习惯了哀叹贫穷，习惯了麻木不仁……

追逐梦想的过程中存在着太多的不确定性，这些不确定性使得我们不愿意再去做“无谓的折腾”。

但是我们趁着年轻，总应该肆意地“折腾”一番，就如同李宇春的那首歌一样，“再不疯狂，我们就老了”。

不折腾，我们永远都是“做梦君”，折腾也是对梦想的一种尊重，如果我们不能飞，那就跑；如果我们跑不动，那就走；如果我们实在走不动了，那就爬。

无论做什么，我们都要勇往直前；无论有多难，我们都要多坚持一下，千万不要低估我们实现梦想的能力。

如果我们只是在梦里想象，那么梦想永远只是一个梦而已，我们应该拿出实际行动，朝着自己的梦想前进，一步一步，总有一天我们也能实现自己的梦想。

当你的才华还撑不起你的梦想时

我们梦想年薪百万元，却做着月薪3 000元的工作；我们梦想在公司独当一面，却一直是一名默默无闻的小职员；我们梦想把公司做到上市，却面临人不敷出的惨淡经营……

梦想看起来那么遥不可及，我们开始怀疑、否定自己，对前途悲观、失望。事实上，能轻易实现的梦想都不叫梦想。就如根据“墨菲定律”推出的第二条理论那样，“所有的事都会比你预计的时间长”。尤其是当我们的才华还撑不起梦想时，更要耐下心来，一步一个脚印地提升自己的能力。

陈小安梦想成为一个电竞职业玩家，母亲对他比较溺爱，便联系了一家职业俱乐部的教练。

尽管教练告诉陈小安，电子竞技也是需要天赋的，单单依靠兴趣与努力成为顶级选手，并不比依靠学习考上北大、清华简单。

陈小安却毫不在意，义无反顾地加入俱乐部。

然而陈小安无法忍受长期大量且枯燥的训练，每次训练都是敷衍了事，整日想着自己什么时候才有机会上场。

机会终于还是来了，战队中的一位主力选手意外受伤，没有办法，只能