

墨菲定律

受益一生的生活法则

焦海利 / 编著



民主与建设出版社

墨菲定律

受益一生的生活法则

焦海利 / 编著



民主与建设出版社

· 北京 ·

© 民主与建设出版社，2019

图书在版编目(CIP) 数据

墨菲定律：受益一生的生活法则 / 焦海利编著.

— 北京：民主与建设出版社，2019.3

ISBN 978-7-5139-2432-0

I. ①墨… II. ①焦… 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055619号

墨菲定律：受益一生的生活法则

MOFEI DINGLU: SHOUYI YISHENG DE SHENGHUO FAZE

出 版 人 李声笑

编 著 焦海利

责任编辑 王 颂

封面设计 亿德隆

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电 话 (010) 59417747 59419778

社 址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

邮 编 100142

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2019年5月第1版

印 次 2019年5月第1次印刷

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7

字 数 180千字

书 号 ISBN 978-7-5139-2432-0

定 价 35.00 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前言

在生活中，你一定有过这样的经历：越害怕考试考不好，越会考砸；自以为买到了最便宜的东西，结果出门就发现还有更便宜的；老板走过你的办公桌时，你总是在开小差；堵车的时候，总是旁边的车道先动起来；生怕弄丢手机，最后手机一定会丢失。为什么事情总是朝你最担心的方向发展呢？这些事件真的是偶然吗？其实，在这些现象的背后隐藏着一个“幽灵”，它就是——“墨菲定律”。

1949年，爱德华·墨菲和上司斯塔普少校一起参加美国空军的MX981火箭减速超重实验，这个实验是为了测试人类对加速度的承受极限。有一次，实验要把16个传感器装在实验设备上，然后不断加压，如果压力到达



极限，传感器就会发出警报声。可是，直到实验设备因为压力过大而变形，传感器都没有任何反应。原来，有人把16个传感器全部装在了错误的位置。理论上，全部装错这种可能性是非常小的。于是，爱德华·墨菲说：“一件事只要有可能出错，那就一定会出错。”后来这一论断就成了“墨菲定律”。

“墨菲定律”可以解释生活中的许多让我们无法回避的“偶然”现象，看似偶然的错误，其中却包含着某种必然性。但是，我们研究墨菲定律，只是为了证明错误的必然吗？当然不是！我们探讨和研究“墨菲定律”是为了揭示表面现象背后的规律，并希望从中得到一些启示，让它成为我们人生中的良师益友。

如果我们用正向的思维去看待“墨菲定律”中的效应和法则，那么它就能教我们远离陷阱，防患于未然。

“晕轮效应”提醒我们不要被表象所迷惑，“首因效应”告诉我们第一印象的重要性，“马蝇效应”鞭策我们勤奋，“木桶理论”提醒我们正视自己的短板，“幸福递减定律”告诉我们知足才能更快乐，等等。

本书从自我认知、心理调节、人际交往、职场成长、有效沟通、管理有序、两性相处、家庭教育、财富升值、快乐生活这10个方面入手，通过通俗易懂的语言和翔实生动的案例，为读者揭示各种的法则和效应。书中还针对工作和生活中的一些实际问题，阐述了解决的方法，

对实际操作具有一定的指导意义。

希望通过此书，帮助广大读者规避生活和工作中的“风险”，从容应对人生中的困境，不断完善自我，让生活更美满，人生更幸福。

上篇

打败我们的，往往是我们自己

自我认知法则：

为什么你会变成自己曾经最讨厌的样子 /017

焦点定律：你并没有你以为的那么重要 /017

苏东坡效应：若想驾驭人生，先认清自己 /020

自我宽恕定律：我们总是很轻易就原谅自己 /024

约拿情结：打败我们的，往往是我们自己 /027

控制错觉定律：我们总是会信心满满地“犯错” /031

马斯洛理论：为梦想而忙，往往也会因忙碌而丢掉梦想 /034

波特定理：过于在乎自己的错误，就会失去尝试的勇气 /038

心理调节法则：

为什么你越担心的事，越容易发生 /041

墨菲定律：担心某种情况发生，它多半会发生 /041

晕轮效应：不要像看“日晕”一样看世界 /044

不值得定律：别样的心态，别样的选择 /048



情感宣泄定律：请给情感一个宣泄的窗口 /051

曼狄诺定律：再苦再累也要面带微笑 /054

酸葡萄甜柠檬定律：只要你愿意，总有理由幸福快乐 /058

中 篇

要与同好争高下，不与傻瓜论短长

人际交往法则：

为何现在的人越来越难相处 /063

首因效应：在看脸的时代，如何塑造第一印象 /063

刺猬法则：小心越界！把握好人际交往的安全距离 /067

沉默定律：该争的一定争，不该争就请闭嘴 /071

白痴定律：和白痴争辩就是拉低智商 /074

互惠关系定律：天下没有免费的午餐！要得到，先付出 /077

自我暴露定律：抛开“完美”人设！小缺点让关系更亲密 /080

换位思考定律：想和他搞关系，就要钻进他心里 /083

相悦定律：因为喜欢，才有吸引 /086

职场成长法则：

为什么升职的总是别人 /091

蘑菇定律：新人，想成蝶先破茧 /091

链状效应：抱怨，升职加薪的天敌 /095

青蛙法则：居安思危，让你的职场永远精彩 /099

鲁尼恩定律：“近视眼”，职场晋升杀手 /101

拆屋效应：拒绝你认为不可能完成的任务，就是拒绝升职 /104

洛克定律：切实可行的目标，职场成功的法宝 /107

老鹰效应：突出自己，领导才能看到你 /110

艾森豪威尔法则：抓住“牛鼻子”，成为职场精英 /113

有效沟通法则：

为什么善于思考的你，却总在沟通上栽跟头 /117

位差效应：先平等，再沟通 /117

雷鲍夫法则：认识自己和尊重他人 /122

马蝇效应：懒马被马蝇叮咬，也会飞快奔跑 /126

特里法则：承认错误并不是丢脸的事 /129

费斯诺定理：多听少说，是一个成熟的人最基本的素质 /133

管理有序法则：

为什么你总是管不好 90 后员工 /137

彼得原理：不是员工不好管，是你没给 Ta 合适的位置 /137

罗森塔尔效应：想要人才，就要对员工有期待 /141

奥卡姆剃刀定律：管理的套路简单点 /145

儒佛尔定律：不预测，怎么能做决策 /148

酒与污水定律：注意，这 6 种“害群之马”留不得 /150



下 篇

保持合适的距离，才能相爱相离

两性相处法则：

为什么你们总吵架 /157

麦穗理论：不求最好的，但求最适合的 /157

互补定律：各有所长，互相吸引 /160

超限效应：越啰嗦，越反感 /164

距离效应：保持合适的距离，才能相爱相离 /167

家庭教育法则：

为什么不能用打骂的方式教育孩子 /171

期望定律：寄予什么样的期望，培养什么样的孩子 /171

蔡加尼克效应：调动孩子的渴求度，让孩子念念不忘 /175

延迟满足效应：适度忍耐能成大事 /178

詹森效应：教会孩子用平常心对待得失 /181

示范定律：教育就是以身示范 /184

财富升值法则：

为什么你那么辛苦工作，还是这么穷 /189

凡勃伦效应：总有人只买贵的，不买对的 /189

消费者剩余效应：买得值不值，自己说了算 /192

折扣效应：被理性驱使的感性消费 /196

马太效应：让财富逆袭变为可能 /198

快乐生活法则：

为何你总感觉不幸福 /203

贝勃定律：知足的人，幸福感才爆棚 /203

史华兹论断：“幸”与“不幸”，你做主 /206

右脑幸福定律：聪明的左脑，幸福的右脑 /209

因果定律：种下“幸福”的种子，才能收获“幸福”的果实 /212

罗伯特定理：打倒我们的，只有我们自己 /216

迪斯忠告：活在当下，不要想太多 /219

为什么事情总是朝你最担心的方向发展呢？

这些事件真的是偶然吗？

其实，在这些现象的背后隐藏着一个“幽灵”，
它就是——“墨菲定律”。

墨菲定律

受益一生的生活法则

焦海利 / 编著



民主与建设出版社

· 北京 ·

© 民主与建设出版社，2019

图书在版编目(CIP) 数据

墨菲定律：受益一生的生活法则 / 焦海利编著.

— 北京：民主与建设出版社，2019.3

ISBN 978-7-5139-2432-0

I. ①墨… II. ①焦… 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055619号

墨菲定律：受益一生的生活法则

MOFEI DINGLÜ: SHOUYI YISHENG DE SHENGHUO FAZE

出 版 人 李声笑

编 著 焦海利

责任编辑 王 颂

封面设计 亿德隆

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电 话 （010）59417747 59419778

社 址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

邮 编 100142

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2019年5月第1版

印 次 2019年5月第1次印刷

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 7

字 数 180千字

书 号 ISBN 978-7-5139-2432-0

定 价 35.00 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前言

在生活中，你一定有过这样的经历：越害怕考试考不好，越会考砸；自以为买到了最便宜的东西，结果出门就发现还有更便宜的；老板走过你的办公桌时，你总是在开小差；堵车的时候，总是旁边的车道先动起来；生怕弄丢手机，最后手机一定会丢失。为什么事情总是朝你最担心的方向发展呢？这些事件真的是偶然吗？其实，在这些现象的背后隐藏着一个“幽灵”，它就是——“墨菲定律”。

1949年，爱德华·墨菲和上司斯塔普少校一起参加美国空军的MX981火箭减速超重实验，这个实验是为了测试人类对加速度的承受极限。有一次，实验要把16个传感器装在实验设备上，然后不断加压，如果压力到达



极限，传感器就会发出警报声。可是，直到实验设备因为压力过大而变形，传感器都没有任何反应。原来，有人把16个传感器全部装在了错误的位置。理论上，全部装错这种可能性是非常小的。于是，爱德华·墨菲说：“一件事只要有可能出错，那就一定会出错。”后来这一论断就成了“墨菲定律”。

“墨菲定律”可以解释生活中的许多让我们无法回避的“偶然”现象，看似偶然的错误，其中却包含着某种必然性。但是，我们研究墨菲定律，只是为了证明错误的必然吗？当然不是！我们探讨和研究“墨菲定律”是为了揭示表面现象背后的规律，并希望从中得到一些启示，让它成为我们人生中的良师益友。

如果我们用正向的思维去看待“墨菲定律”中的效应和法则，那么它就能教我们远离陷阱，防患于未然。

“晕轮效应”提醒我们不要被表象所迷惑，“首因效应”告诉我们第一印象的重要性，“马蝇效应”鞭策我们勤奋，“木桶理论”提醒我们正视自己的短板，“幸福递减定律”告诉我们知足才能更快乐，等等。

本书从自我认知、心理调节、人际交往、职场成长、有效沟通、管理有序、两性相处、家庭教育、财富升值、快乐生活这10个方面入手，通过通俗易懂的语言和翔实生动的案例，为读者揭示各种的法则和效应。书中还针对工作和生活中的一些实际问题，阐述了解决的方法，