



生活 知 日 慧

全书

SHENGHUO ZHIHUI
QUANSHU

吴卉 吴静 陈庭文◆编著

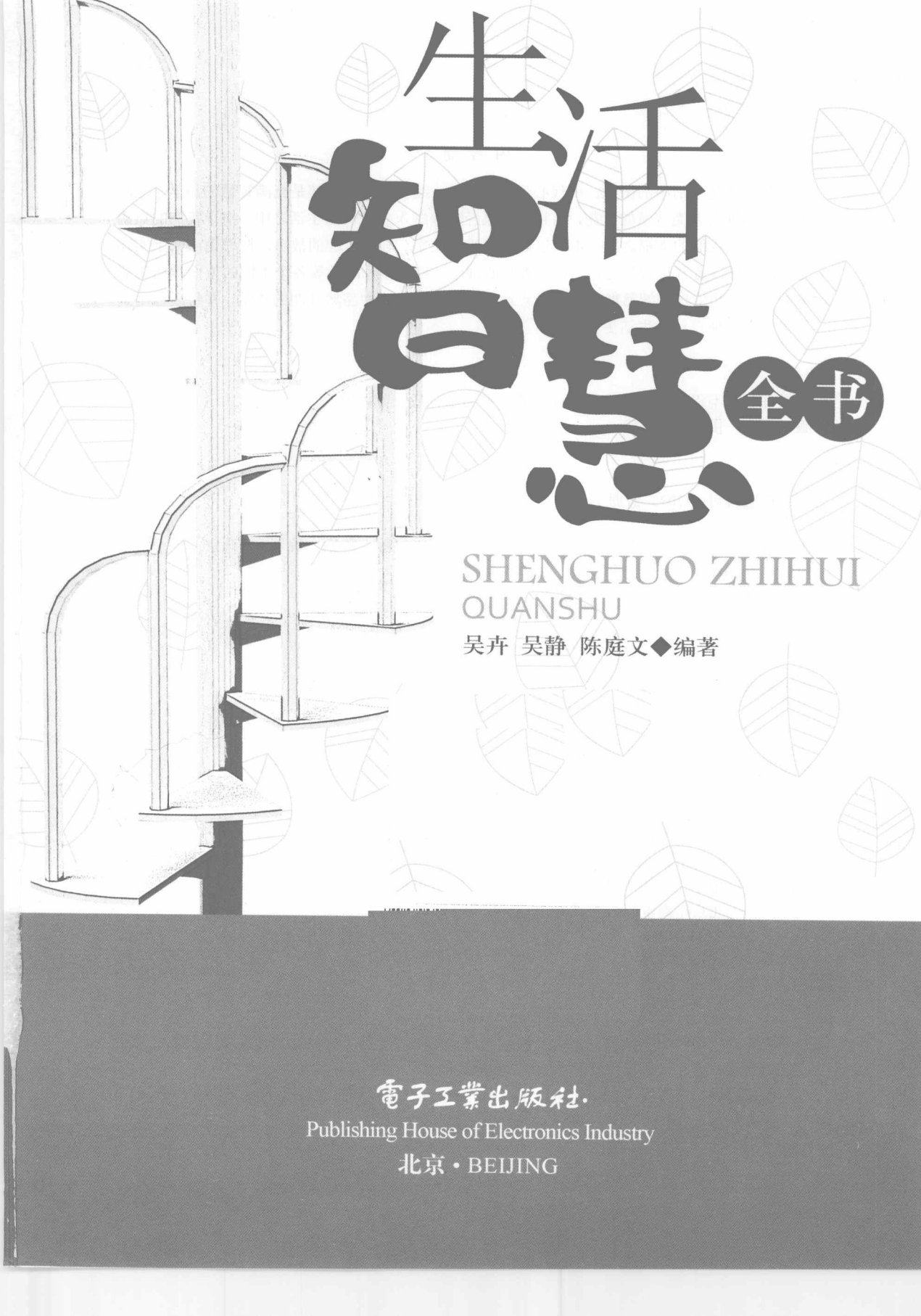
不可不知的160个生活原理

最实用的**心理学、哲学和经济学**，指导你的
点滴人生，照亮你的生活之路！



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
www.phei.com.cn



生活 智慧 全书

SHENGHUO ZHIHUI
QUANSHU

吴卉 吴静 陈庭文◆编著

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

智慧就是生活中的阳光。现代心理学、哲学、经济学等学科都是充满智慧的科学，无时无刻不闪烁着人类智慧的火花，而且它们已经深深融入到我们的生活之中，指导我们的点滴人生，照亮我们的幸福之路。本书以活泼精练的文字、轻松有趣的故事，把理论还原于实际生活，引导读者开启智慧之门，让读者从心理学、哲学和经济学等各个不同的方面领悟生活中的智慧。相信这些智慧能为读者指点迷津，让读者有一种豁然开朗的感觉，并将之应用到现实当中，使自己的生活更美好。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

生活智慧全书：不可不知的 160 个生活原理 / 吴卉，吴静，陈庭文编著. —北京：电子工业出版社，2010.3

ISBN 978-7-121-10366-7

I. 生… II. ①吴… ②吴… ③陈… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 024408 号

责任编辑：张 毅 zhanyi@phei.com.cn

特约编辑：底 波

插 画：所艳凤

印 刷：北京机工印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：22.25 字数：373 千字

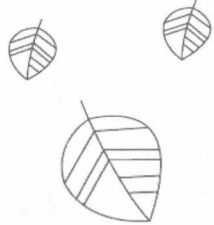
印 次：2010 年 3 月第 1 次印刷

定 价：36.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



序 言

我们常常有这样的感受，在许多情况下，由于各方面的影响，我们总会碰到各种各样的烦恼。有时纵然费了九牛二虎之力，却还是四处碰壁，常常连一些看似简单的事情都做不好。这使我们在生活中总是觉得不那么自在、和谐，老是有坎坷、碰撞与摩擦，有情绪的起伏。其实，有时候这些烦恼不是因为物质的缺乏，或者生活条件的不好引起的。

这是为什么呢？最大的原因就是你的生活智慧还不够多。

智慧是一个十分古老的概念，智慧可以深化于哲学、诗化于文学、雅化于艺术，还可以俗化于科学技术和民间生活。智慧既是西方人的价值追求，也是东方人的人生理想。比较起来，西方人更多地是追求理性的、科学的智慧，而东方人更多地是追求实践的、生活的智慧。总之，智慧是人类的一种实践方式和生活方式。

在生活中，无时无刻不闪烁着人类智慧的火花。现代心理学、哲学、经济学等学科已经深入到我们的生活中，使人们自觉或不自觉地将这些知识融入到自己的生活当中去。

在人际交往中，只有看透对方的心理，分析出他们的每一个表情，每一个动作所传达出来的信息，才能得知他们内心的真正想法，从而决定自己该扮演什么样的角色、说什么样的话、做什么样的事情。因为每一种行为都来源于一种心理反应，要想在人际交往中占据主动，就要学会在不动声色中看清他人的内心想法。心理学能很好地帮助我们解决这些在人际交往中所遇到的问题。当你学着用心理学的方法去分析自己的内心深处，你会发现一个完全不同的世界。

哲学更是一种智慧的学问。人生的欲望、困惑和悲苦引起的所有烦恼，都可以在哲学的智慧中找到慰藉和答案。可见，哲学的用处，就是让我们学会正确思考、增长智慧。

虽说很多人以为经济学不可思议、难以理解，但它的基本原理是既简单

而又实际的。它只是生活小智慧。根据具体事例理解这些原理，谁都能毫不费力地掌握它。其实，经济学正生动地编织着生活的方方面面，我们身边的大事小事都可以用经济学原理来一一破解。

所以，在现代社会生活中，我们除了要改变一些生活状态以外，更需要提倡去拥有智慧，去开发自己内心智慧的宝藏。用智慧来透视生活，让生活充满智慧，用智慧来指导我们的生活，让我们的生活中多一些自在、包容与慈悲，少一些摩擦、隔阂与烦恼。

可以说，智慧就是生活里的亮点，智慧使你与众不同，对生活充满激情。智慧能让你振奋，在柳暗中看到花明；能使你对不可预知的未来充满希望而不是惧怕；能帮助你解决生活中遇到的各种麻烦——本书的主旨和其中所包含的教益也正在于此。

本书以活泼精练的文字、轻松有趣的故事，把理论还原于实际生活，让读者在阅读趣味故事中感悟生活中的智慧。相信这些智慧能为你指点迷津，让你找到一种豁然开朗的感觉。

年轻人，带着这些智慧前进吧！它们会是你人生成功路上的重要伙伴，能为你解答人生的困惑，教你学会正确思考、增长智慧，从而更好地规划生活、认识生活、理解生活、创造生活、珍惜生活、享受生活。

参加本书写作的还有：刘杰、赵龙、彭书平、吴震宇、张竞文、陈俊涛、许玉杰、韩明媚、巫丹丹、彭月兰、皇甫晓洁、马琴，在此一并表示感谢！

目录

上篇 心理学中的生活智慧

引言 在生活中培养智慧	2	多看效应	25
第1章 成功交际的心理定律	5	“见面熟”多走运	25
门面效应	5	幽默效应	27
飞机晚点的“幸运”	5	化庄为谐解烦恼	27
首因效应	7	第2章 走进人的内心深处	30
人们为何不能原谅他	7	禁果效应	30
近因效应	9	“不许偷看”的诱惑	30
李夫人至死不见汉武帝	9	激将效应	32
登门槛效应	11	父亲的“损招”	32
导购小姐的温柔陷阱	11	海格力斯效应	34
刺猬法则	13	冤冤相报无了时	34
不要逼问别人的密码	13	暗示效应	36
淬火效应	15	假安眠药也有效	36
老师为何保持沉默	15	配套效应	38
自己人效应	17	一件华丽睡袍带来的烦恼	38
林肯为“仇人”演说	17	霍桑效应	40
同理心	19	我需要你的“关注”	40
和珅的“换位”思考	19	破窗效应	42
人际吸引	21	“破罐子”都会被破摔	42
干果店里的秘密	21	酸葡萄效应	45
贝勃定律	23	魔术师成了众矢之的	45
情人节的两束红玫瑰	23	三分之一效应	47

班长的鬼把戏	47	博士生频频出入超市	77
延迟满足效应	48	孤独心理	79
再等一会儿就好	48	一个自残的高中生	79
超限效应	50	害羞心理	81
马克·吐温偷钱	50	洒落满地的薄荷糖	81
黑暗效应	52	嫉妒心理	83
请在夜晚倾诉	52	好友的升迁让她痛苦不堪	83
第3章 从心理学透视人类性格	55	自卑心理	85
视网膜效应	55	是什么让他自惭形秽	85
孕妇的眼里全是孕妇	55	自闭症	87
设防心理	57	喜欢捏碎鸡蛋的男孩	87
这不是我的钱	57	抑郁症	90
蔡戈尼效应	59	经常哭泣的女生	90
被和弦“逼迫”起床的作曲家	59	焦虑症	93
德西效应	61	杞人为什么会忧天	93
孩子们不来了	61	叛逆心理	95
过度理由效应	64	让王室伤脑筋的公主	95
陌生人的一碗面	64	强迫症	97
期待效应	66	女作家为何屡次搬家	97
“说你行，你就行！”	66	洁癖	99
习得性无助	68	“极爱干净”的大画家	99
绝望自杀的女大学生	68	第5章 心理学揭开的“隐秘”	102
投影效应	70	坐向效应	102
到底谁是佛像	70	是什么改变了节目收视率	102
权威效应	72	巴纳姆效应	104
“股神”真的神吗	72	算命先生真“神”	104
前景理论	75	自我效应	106
两套餐具的差别	75	女妖的谜语	106
第4章 认识常见的心理问题	77	认知失调	108
偷窃癖	77	“傻女人”小芬	108

记忆偏差	110
十一长假带来的烦恼	110
齐加尼克效应	111
《达·芬奇密码》畅销的奥秘	111
凡勃伦效应	113
买东西就要买贵的	113
社会促进效应	115
人前绅士，人后放肆	115
恋父情结	117
女儿是父亲前世的情人	117
恋母情结	120
师生恋背后的秘密	120
自恋情结	122
常年装病的老太太	122
第6章 决定成败的心理规则	125
自我妨碍	125
黑色的气球也能飞上天	125
酝酿效应	127
青霉素的“意外”发现	127
心理定式效应	130
盲人如何买剪刀	130
约翰逊效应	132
走钢索人的“意外”失足	132
半途效应	134
别让事情毁在“半途”	134
不值得定律	136
到底要不要考研	136
第7章 从心理学解读社会现象	139
惊恐效应	139

地震，让人们成了惊弓之鸟	139
从众效应	141
人们为何总是集体闯红灯	141
旁观者效应	143
纽约公园里的谋杀案	143
邻里效应	145
远亲不如近邻	145
美女效应	147
香车总是伴美女	147
角色效应	149
假如你是被咒骂的那个人	149
色彩心理效应	151
黑色桥上的自杀者	151
异性效应	153
男女搭配，干活不累	153
流言效应	155
流言比非典还可怕	155
心理摆效应	157
狂欢后的悲剧	157
情绪效应	159
野马因何而死	159
第8章 人是如何感知世界的	161
触摸效应	161
抱着妈妈就不痛了	161
感觉剥夺	163
人类为何不能与世隔绝	163
心灵感应	165
说曹操，曹操到	165
错觉	167

草船为何能“借”箭	167
刻板印象	169
阿拉伯人的遭遇	169

光环效应	172
疯狂的追星少年	172

中篇 哲学中的生活智慧

第9章 正确运用我们的思维

逆向思维	176
送情报的小男孩	176
冲破思维定式	178
开锁专家的失败	178
思维决定人生	180
当乞丐遇见上帝	180
想象力与创造性思维	181
“大陆漂移”说的形成	181
创新思维	183
清洁工的好主意	183

第10章 如何把握事物发展的规律

谈矛盾	185
驯鹿和狼群的较量	185
矛盾的普遍性	187
世外桃源存在吗	187
矛盾的特殊性	188
东施效颦千古笑谈	188
矛盾双方的相互转化	190
盲人给正常人带路	190
主要矛盾和次要矛盾	192
“领头羊”带来的启示	192

矛盾的主要方面和次要方面	194
唐太宗突厥买马	194
谈辩证的否定	196
超市应该开在哪里	196
否定之否定规律	198
创维的“回归之路”	198
对立统一规律	200
水污染的源头在哪里	200
共性与个性	202
名山为何一定有胜景	202

第11章 用联系的观点看问题

内因和外因	205
孟母三迁的作用	205
量变引起质变	207
病入膏肓，为时已晚	207
量变和质变的相互转化	209
田忌赛马的学问	209
适度	211
葡萄为何种不活	211
质和量的规定性	213
一顶帽子和十顶帽子	213
因果联系	216
马为什么要跑向绞刑架	216

形式与内容	218
精美的萝卜和难看的沙拉	218
联系的观点	220
老中医的奇怪疗法	220
整体和部分	222
哲学家买“铁猫”	222
本质与现象	225
处处第一的温州人	225
偶然性与必然性	227
蛋卷冰激凌的来历	227
可能性与现实性	229
彩票引发的血案	229
质量互变规律	231
“土特产”的诱惑	231
第 12 章 怎样认识身边的世界	234
认识的本质	234
走不出的比塞尔	234
感性认识与理性认识	236
印度王赏赐小麦	236
由感性认识上升到理性认识	238
一鸣惊人的楚庄王	238
非理性因素	241
一块奇怪的旧石板	241

认识的多次反复与无限发展	243
乙醚成了迷魂药	243
认识的角度	245
上海人和北京人	245
实践是认识的来源	247
画家吃“狼桃”	247
实践与认识的关系	249
穿草鞋的李时珍	249
实践是检验真理的标准	250
石狮子被冲到了河的上游	250
直接经验与间接经验	252
栽到水里的博士	252
真理的绝对性与相对性	254
达尔文的爱情灾难	254
第 13 章 如何判断行为的对与错	257
客观规律性与主观能动性	257
禾苗为何枯死了	257
按客观规律办事	259
建筑师巧妙设计人行道	259
教条主义	260
孟家儿子的“效仿”悲剧	260
事物的变化和发展	262
被河水淹死的楚国人	262

下篇 经济学中的生活智慧

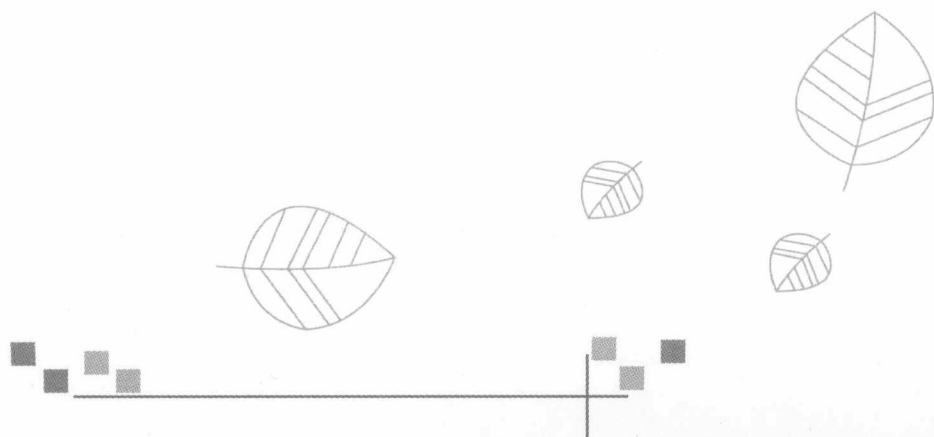
第 14 章 消费者和商品价格	266
消费者偏好	266
我喜欢，我选择	266

奢侈消费之谜	268
LV 手袋背后的泡面	268
棘轮效应	270

象牙筷子的灾祸	270	资源的最优配置	296
口红效应	272	两千万的最大效用	296
人人都爱“口红”	272	分散投资和集中投资	298
吉芬商品	273	应该把鸡蛋放入几个篮子	298
买涨不买跌	273	X 效率理论	301
价格歧视	276	人心不一，易于离间	301
你被“歧视”了吗	276	第 17 章 货币与物价的关系	303
总收益与需求的价格弹性	277	价格和供给量之间的关系	303
化妆品为何摆在商场第一层	277	城市草根购房记	303
消费者剩余	279	价格和需求量之间的关系	305
不打折不买	279	脱销的日食观测镜	305
第 15 章 政府对经济的影响	282	供给价格弹性	307
市场机制	282	为什么高油价不能持久	307
看不见的手	282	货币的含义和职能	309
弹性与税收归宿	284	最有价值的商品	309
奢侈品征税的后果	284	货币注入的影响	311
税收对经济的调节功能	285	货币是水还是蜂蜜	311
被搁置的蛋糕店扩张计划	285	通货膨胀	313
税负转嫁	287	一无所有的亿万富翁	313
隔物打物	287	通货紧缩	316
国内生产总值	289	800 文 = 1000 文	316
车祸“带来”的财富	289	第 18 章 用经济学的眼光看世界	319
物价指数	291	汇率的作用	319
《大富翁》里的通货膨胀	291	“省出来”的欧洲游团费	319
第 16 章 资源的最优配置	293	如何选择基金	321
生产可能性边界	293	童鞋店亏了多少	321
如何能做更多的饼	293	股票	323
资源稀缺性原理	295	巴菲特的资本雪球	323
缘木求财	295	期货	325

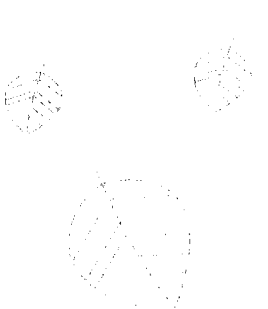
赚钱之前先学会赔钱	325
漂亮贴水效应	328
漂亮脸蛋能出大米吗	328
创新的意义	330
最赚钱的一只羊	330
效用的主观性	331
一元钱有多重要	331
路径依赖	333
他为什么不辞职	333

棘轮效应	335
有多少钱才能幸福	335
马太效应	337
有钱的人总是更有钱	337
多米诺骨牌效应	339
谁是第一张牌	339
信用的意义	341
魏文侯冒雨赴约	341





上篇 心理学中的生活智慧



引言

在生活中培养智慧

人生在世，要面对各种事物，家庭、工作中的烦恼一波接着一波。有的人虽然整天忙碌，但生活却像一潭死水，没有激情和色彩，还到处碰壁；有的人看上去很清闲，其实却能左右逢源，生活中充满了阳光和亮点。智慧就是生活中的亮点，它可以使自己与众不同，让生活充满激情。智慧能让人振奋，只有善于把握和运用生活中的智慧，才能使你的的人生更加出色。

在生活中，为什么几个人去办同一件事情，有时结果却大相径庭，有的事半功倍，有的事倍功半，这里面便体现着智慧。有一则童话故事，说的是一位父亲想考考三个儿子看看哪一个更聪明，于是就每人给了一元钱，叫他们用一元钱买一样可以把整个小屋填满的东西。大儿子用一元钱买了一大堆石头，但只填充了小屋的三分之一。二儿子用一元钱买了一大捆柴火，但也只填充了小屋的二分之一。而小儿子只用三角钱买了一根蜡烛，蜡烛点燃后却照亮了整个屋子。在大儿子和二儿子看来似乎无法办到的事，小儿子却用自己的智慧，轻而易举地实现了。

俄国的萨诺夫说过：“智慧是人生经验的综合。”中国更是讲智慧的国度，从古自今，产生了许多智者，如大圣人孔子、孟子，军事家孙武、孙臆等。这些人都是大智慧的代表，将生活中的小智慧归纳总结，上升到了大智慧的高度，从而有了《春秋》、《孙子兵法》、《三十六计》、《三国演义》等充满智慧的著作。

其实，生活中充满着太多的智慧。曾经有两个人打赌，甲对乙说：“我知道你不喜欢小鸟，但我有办法让你养鸟。”乙说：“既然我不喜欢鸟，我就不会去买，怎么可能弄只鸟来养呢？”第二天，甲送来了一个鸟笼子，这个鸟笼子实在是精致漂亮，以至于乙不但收下了，还想把它挂在一个显眼的地方，于是，他就把它挂在客厅里了。两天后，一个客人来访，看到客厅里挂了一个非常漂亮的空鸟笼，就问乙：“你养的小鸟飞了吗？”乙费了好大劲才解释清楚自己根本就没养过鸟。

几天后，又一位客人来访，看到空鸟笼，问：“你养的小鸟怎么死掉了？”乙于是又解释一番。后来，乙发现，几乎每个来访的客人都会询问有关鸟笼的事情，乙被问得不胜其烦，没过几天，乙只好买了一只小鸟养在笼子里。

在这个故事中，甲运用的其实是心理学中的智慧。生活里有些小智慧，不仅能帮助人们以巧取胜，甚至有的能转危为安、绝处逢生。你笑对生活，生活就会给你快乐；你思考生活，生活就会给你智慧。“生活的智慧大概就在于逢事都问个为什么。”法国大作家巴尔扎克如是说。这是生活的启示，也是生活的智慧。

从前，有一位画家想画一幅人人都喜欢的画，画好之后，他满怀信心地把画挂在人来人往的一面墙上，还在画旁放了一支笔，并附上说明：“如果谁认为这幅画有欠佳之处，可在画上涂上记号。”

晚上，画家取回了画，发现整幅画被密密麻麻地涂满了记号，画家感到非常失望，也非常奇怪，难道自己的画真的是一无是处吗？

几天后，他又临摹了一幅同样的画，再一次挂到了那面墙上。不同的是，这次他要求每位观赏者将其最为欣赏的妙笔都标上记号。当再次取回画时，他惊奇地发现画面上又被涂满了记号——那些曾被指责过的败笔，今天却都换上了代表赞美的标记。

画家突然明白过来：“其实我们做的事情，只要一部分人满意便是成功。因为

了供佛，二是为了美化寺里的环境，而不是为了生气。”

这位禅师的气度令人敬佩，他实在是一位懂得生活智慧的人。其实，生活的智慧就在于无论发生了什么，都应该明白自己最想要的，最该珍惜的是什么，知道了这一点，就能抓住生命里最重要的东西，而不会为了生活中的一些细枝末节而自寻烦恼。学会生活的智慧，不但可以使自己的生活更有味道，而且还会变得更有境界。

有一位白手起家的富豪，有一天陪同他的父亲到一家高雅的餐厅用餐，现场有一位琴艺不凡的小提琴手正在为大家演奏。这位富豪在欣赏琴声之余，想起当年自己也曾学过小提琴，并且为之迷恋。当听到这优美的琴声时，他非常感慨，便对父亲说：“如果我从前好好学琴的话，现在也许就会在这儿演奏了。”“是呀，孩子，”他父亲回答，“不过要是那样的话，你现在就不会在这儿用餐了。”儿子听了不禁一愣。在生活中，我们常为失去的机会或成就而嗟叹，但往往忘了为现在所拥有的一切而感恩。

在生活中，只要有一双明亮的眼睛，有一颗善于思索的心，我们就会发现生活中的灵动色彩。用心撞击生活，心就会与之擦出美丽的思想火花，这火花就是我们生活中得到的宝贵智慧！

第 1 章

成功交际的心理定律

门面效应



心理小故事

飞机晚点的“幸运”

有一次，一架民航客机在快要着陆的时候，飞机上的乘客忽然接到机长的通知，由于机场拥挤，无法降落，预计降落时间至少要推迟 1 个小时。顿时，机舱里发出一片抱怨之声，乘客们在焦急中等待度过这难熬的时间。然而仅仅过了几分钟，乘务员又再次宣布，再过 30 分钟，飞机就会安全降落，这时乘客们如释重负地松了口气。又过了几分钟，广播里又说，飞机马上就要降落了。虽然晚了十几分钟，但是乘客们却喜出望外，纷纷拍手相庆。当飞机降落后，对于晚点这个事实，乘客们不但不厌烦，反而异常高兴。因为飞机只是晚了十几分钟，相对晚点一个小时来说，这已经是最大的幸运了。



心理学解释

飞机晚了点，乘客们却感到高兴，这是为什么呢？其实，这是乘务员利用心理学中的门面效应来安慰乘客的一种手段。所谓门面效应，就是一种说服别人接受自己要求的方法：当你想让对方接受的是一个小的、但对方一般也不会答应的