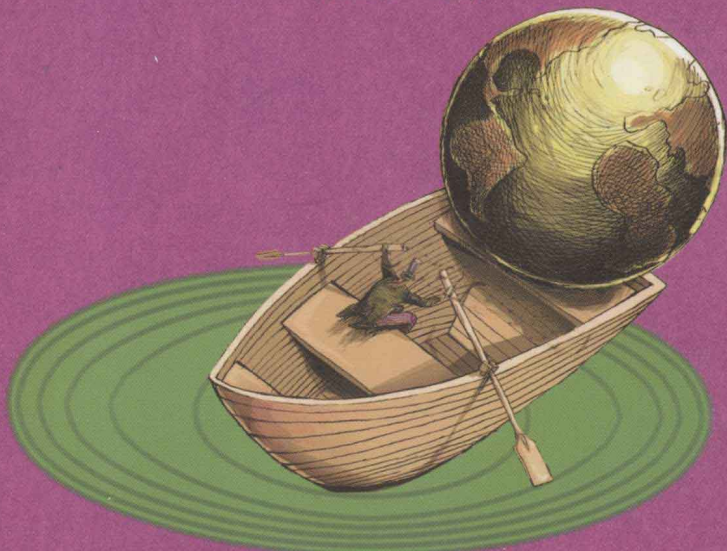


Wisdom of  
Psychology

# 心理学 的智慧

让你受益一生的88个心理策略

陈风彩 编著



最富哲理的成功法则 最具价值的人生智慧

洞察事物背后的规律 巧用心理策略成大事

88项心理策略，为你开启人类智慧的一扇扇窗户，为你引领人生之旅的航程，帮助你了解纷繁复杂世界背后的真相，让你在人生迷茫或困惑之际，尽快找到属于自己的方向和前进的动力。

不论你是职员、管理者、学生或家庭主妇，只要善于在现实工作和生活中应用这些策略，你就会比别人站得更高，看得更远，把命运紧紧地把握在自己手中。



中国城市出版社  
CHINA CITY PRESS

# 心理学

## 的智慧

---

让你受益一生的 88 个心理策略

陈风彩 编著

中国城市出版社

· 北 京 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心理学的智慧：让你受益一生的88个心理策略 / 陈  
风彩编著. —北京：中国城市出版社，2010.10

ISBN 978-7-5074-2361-7

I. ①心… II. ①陈… III. ①心理学—通俗读物  
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2010 ) 第196588号

---

选题策划	同人阁图书(北京)有限公司
责任编辑	华风(greatbook@sina.com 13661335586)
封面设计	同人阁图书·书装设计
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地址	北京市海淀区太平路甲40号(邮编 100039)
网址	www.citypress.cn
发行部电话	(010)63454857 63289949
发行部传真	(010)63421417 63400635
发行部信箱	zgcsfx@sina.com
编辑部电话	(010)52732085 52732055 63421488(Fax)
投稿信箱	city_editor@sina.com
总编室电话	(010)52732057
总编室信箱	citypress@sina.com
经销	新华书店
印刷	北京洛平龙业印刷有限责任公司
字数	300千字 印张18
开本	787×1092(毫米) 1/16
版次	2011年1月第1版
印次	2011年2月第3次印刷
定价	32.80元

---

版权所有，盗印必究。举报电话：(010)52732057



TONGRENGE BOOKS  
同人内图

## 目

## 录

- |                       |              |                     |
|-----------------------|--------------|---------------------|
| 1. 自我选择效应…………… (5)    | ——选择决定人生     | ——坚持自我,不轻易为人所动      |
| 2. 吉格勒定理…………… (7)     | ——大鹏展翅,志在千里  | 11. 蜕皮效应…………… (35)  |
| 3. 塞里格曼效应…………… (11)   | ——坚持梦想,永不放弃  | ——不断刷新,不断突破超越自我     |
| 4. 隧道视野效应…………… (14)   | ——站得高,才能看得远  | 12. 定势效应…………… (39)  |
| 5. 毛毛虫效应…………… (17)    | ——不走寻常路      | ——摆脱思维定式的束缚         |
| 6. 青蛙法则…………… (20)     | ——居安思危,防患于未然 | 13. 不值得定律…………… (42) |
| 7. 杜根定律…………… (23)     | ——信心是成功的基础   | ——别把生命浪费在无意义的小事上    |
| 8. PMA 黄金定律…………… (25) | ——心态决定一个人的命运 | 14. 罗伯特定理…………… (46) |
| 9. 德尼摩定律…………… (29)    | ——找到最适合你的位置  | ——人生最不能放弃的是希望       |
| 10. 韦奇定律…………… (32)    |              | 15. 卡贝定律…………… (49)  |
|                       |              | ——适时放弃才会得到更多        |
|                       |              | 16. 杜利奥定理…………… (52) |
|                       |              | ——不要失去热情            |
|                       |              | 17. 帕金森定律…………… (55) |
|                       |              | ——惜时如金,珍惜时间         |
|                       |              | 18. 布利斯定律…………… (58) |
|                       |              | ——三思而后行             |
|                       |              | 19. 临界点效应…………… (61) |

- 跨越人生的临界点
20. 物竞天择,适者生存法则 … (64)  
——优胜劣汰,适者生存
21. 马太效应 …… (67)  
——赢在起点
22. 吉格定理 …… (70)  
——才能需要后天的培养
23. 卢维斯定理 …… (74)  
——别让骄傲阻碍成功之路
24. 贝克尔境界 …… (77)  
——保持在半兴奋状态
25. 二八定律 …… (80)  
——抓主要问题,不奢求绝对公平
26. 墨菲定律 …… (84)  
——做周全考虑,做最坏打算
27. 蝴蝶效应 …… (87)  
——细节决定成败
28. 登门槛效应 …… (90)  
——步步扎实,逐级而上
29. 冷热水效应 …… (93)  
——了解人性,巧妙做事
30. 特里法则 …… (96)  
——勇于承认自己的错误
31. 权威暗示效应 …… (99)
- 不迷信权威
32. 威克效应 …… (102)  
——随机应变促成长
33. 蓝斯登原则 …… (105)  
——审时度势知进退
34. 竞争优势效应 …… (108)  
——合作才能共赢
35. 华盛顿合作定律 …… (111)  
——如何有效合作
36. 囚徒困境博弈 …… (114)  
——相互信任是合作的基础
37. 尼伦伯格法则 …… (117)  
——成功的谈判,双方都是胜利者
38. 奥卡姆剃刀定律 …… (120)  
——简单点,做减法有时更好
39. 苛希纳定律 …… (123)  
——不要多多益善,只要最佳数量
40. 鲶鱼效应 …… (125)  
——动静相宜,互相促进
41. 雷尼尔效应 …… (128)  
——知道员工的真正需求
42. 韦尔奇原则 …… (131)  
——选择合适的人做合适的事
43. 热炉规则 …… (134)

- 纪律绝对不可触犯
44. 避雷针效应 ..... (137)  
——善于疏导,攻心为上
45. 标杆管理法则 ..... (140)  
——向对手学习
46. 马蝇法则 ..... (143)  
——感谢对手
47. 菲米尼论断 ..... (146)  
——以退为进
48. 达维多夫定律 ..... (149)  
——创新才有生命力
49. 瓦伦达心态 ..... (152)  
——专心致志,不患得患失
50. 王安论断 ..... (155)  
——犹豫不决误时机
51. 卡瑞尔公式 ..... (158)  
——做最坏的打算,置之死地而后生
52. 破窗效应 ..... (161)  
——亡羊补牢的必要
53. 蘑菇定律 ..... (164)  
——不断努力,为自己增值
54. 大拇指定律 ..... (168)  
——当大拇哥,成为行业里的 No. 1
55. 卢皮扬定理 ..... (171)
- 在不断积累中走向成功
56. 比伦定律 ..... (174)  
——从失败的经历中寻找转机
57. 快鱼法则 ..... (177)  
——速度决定成败
58. 杠杆原理 ..... (180)  
——给我一个支点,我可以撬动地球
59. 首因效应 ..... (183)  
——第一印象的重要性
60. 比林定律 ..... (186)  
——学会拒绝,生活才会更轻松
61. 南风法则 ..... (189)  
——柔能克刚
62. 刺猬法则 ..... (192)  
——保持一定的距离
63. 投射效应 ..... (195)  
——不以己心度他人之腹
64. 留面子效应 ..... (198)  
——讲究说话策略
65. 皮格马利翁效应 ..... (201)  
——不吝啬激励赞美别人
66. 马斯洛效应 ..... (204)  
——尊重别人才能得到尊重
67. 罗密欧与朱丽叶效应 ..... (207)

——理解与支持比强迫更重要

68. 刻板效应 ..... (211)

——不僵化固定地看人

69. 跷跷板互惠原则 ..... (214)

——互利互惠,皆大欢喜

70. 贝尔效应 ..... (217)

——甘当人梯

71. 从众效应 ..... (220)

——有主见,有决断,不跟风

72. 250定律 ..... (223)

——善待每一个人

73. 牢骚效应 ..... (226)

——给别人开口机会

74. 格利定理 ..... (230)

——小信成则大信立

75. 费斯诺定理 ..... (233)

——多听少说,含而不露

76. 晕轮效应 ..... (237)

——正确认识他人

77. 参与定律 ..... (241)

——每个人都支持他参与的事物

78. 旁观者效应 ..... (244)

——不做冷漠的旁观者

79. 负性效应 ..... (247)

——看到积极的一面

80. 史提尔定律 ..... (252)

——团结周围,和谐共进

81. 表率效应 ..... (256)

——正人先正己

82. 亲和效应 ..... (260)

——提高亲和力

83. 情绪效应 ..... (264)

——避免情绪化

84. 安慰剂效应 ..... (267)

——不吝啬你的安慰

85. 异性效应 ..... (271)

——异性相吸,事半功倍

86. 跨栏定律 ..... (274)

——迎战人生的缺陷和困难

87. 幸福递减定律 ..... (278)

——不要失去对幸福的敏感

88. 蔡戈尼效应 ..... (281)

——善始终,认真生活



# 自我选择效应

——选择决定人生

20世纪最伟大的哲学家萨特说：“人有选择的自由，但是人没有不选择的自由。”大师的话道出了这样一个真理：人生处处有选择。

我们每个人都有选择自己生活的自由，我们也应该尊重每个人的选择。而明智的选择，往往决定了一个人今后的路是否顺利和成功。人的一生，是不断迷茫、不断选择的过程。有选择就有放弃，所以，会选择的人同时往往也会放弃。真正的智者，会减少迷茫，在一次次的选择中走向一个又一个胜利。



## 明智选择，成功人生

人生不断面临选择，选择也是一件考量自己智力和决心的事情。世界著名的高音歌唱家帕瓦罗蒂，在回顾自己的成功之路时，曾讲过一个故事。

帕瓦罗蒂从小就很喜欢唱歌，在这方面也表现出一定的天赋，但他同时又是一个品学兼优的好学生，在师范院校读书时，学业成绩也不错。毕业时，他面临着选择的苦恼——是继续学习唱歌，还是做一个教师呢？似乎两方面都不想放弃。于是，他想二者兼顾，一边做教师，一边用业余时间唱歌。

这时，他的父亲及时提醒他：“孩子，如果你想同时坐两把椅子，你只会掉到椅子中间的地上。在生活中，你必须学会放弃一把椅子。并且在选择后，就要



帕瓦罗蒂

义无反顾地坚持到底。”帕瓦罗蒂也觉得时间、精力毕竟有限，同时兼顾，恐怕哪个都做不好。于是，他为自己选择了一把“椅子”。说到当时选择的困惑，他深有感触地说：“选择和放弃是一件痛苦的事情，但却是成功的前提。”

帕瓦罗蒂听从了他父亲的话，选择了唱歌这把椅子。遗憾的是，七年过去了，他还是无名小辈，并没如此前想像的那样一举成名。他甚至想到了放弃。但每当想起父亲的话，他就坚持下来。经过一番努力后，帕瓦罗蒂终于开始崭露头角，并且声名日益高涨，最终成为一

名世界上最负盛名的男高音歌唱家。

当一位记者问起帕瓦罗蒂成功的秘诀时，他说：“我的成功在于我在不断的选择中选对了自己施展才华的方向，我觉得一个人体现他的才华的关键，就在于他要选对人生奋斗的方向。”

### 人生启示：



1. 人生就是不断选择、不断扬弃的过程，而选择往往与迷茫和不情愿的放弃相伴。

2. 你选择什么样的道路，就有什么样的人生。就此意义而言，命运掌握在自己的手中。

3. 选择有时也需要付出代价，明智的选择是一种智慧，选择正确，人生就成功了一半。

4. 选择时要经历困惑甚至痛苦，选择后需要付诸行动，这个过程，就是不断验证当初选择的过程。

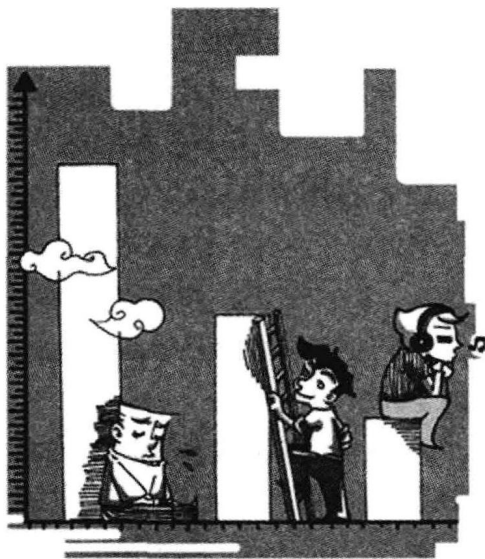


## 吉格勒定理

——大鹏展翅，志在千里

美国行为学家J·吉格勒提出：“设定一个高目标，就等于达到了目标的一部分。”这就是高目标与成功之间辩证关系的“吉格勒定理”。

人是有天赋的，但是很多有天赋的人并没成功。所以，成功并不是天才的专利，实际上，许多人一无所成，就是因为心中缺少理想，缺少雄心勃勃和坚持不懈、百折不挠的动力。如果你不能对自己有所要求，不能给自己制定一个高远的奋斗目标，那么，无论你是多大的天才，有多么超群的能力，终将一事无成。设定一个高目标，就等于达到了目标的一部分。



爱尔兰剧作家萧伯纳说过：“人生的真正意义是致力于一个自己认为是伟大的目标，有了目标才有向目标奋进的动力，才有为实现目标而百折不挠的毅力和超人的智慧，才有向目标一步步靠近的喜悦。”

高目标就是要对自己的人生角色有较高的期许，即制订一个长远的奋斗目标。这个目标就是自己人生的动力，有了它，在漫漫人生路上，

就不会迷失方向，就会少走些弯路、歧路；就会明白自己需要什么，要往何处去，如何才能一步步实现这个目标。有了它，你就会自觉提高自己的眼界、学识和境界，就会养成一种为达到此目标不懈努力的习惯和韧性。为此，上下求索，积极进取，迎难而上，充满“战斗”的快乐。有了它，你才能更投入、更全面地体验人生，才能在自己的人生之路上一步步靠近那个制高点，享受到一个胜利者登高望远的惬意和豪迈。



## 坚持目标，铸就辉煌

有一年，又一批意气风发的学子从哈佛大学毕业了，他们即将踏上人生的新征程。他们的智力、学历、环境等条件都相差不多。临出校门，哈佛大学对他们进行了一次关于人生目标的调查。结果是：

27%的人，没有目标；

60%的人，目标模糊；

10%的人，有清晰但比较短期的目标；

3%的人，有清晰而长远的目标。

二十五年后，哈佛大学再次对这批学生进行了跟踪调查，结果如下：

3%的人，在二十五年间朝着一个方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖和社会精英；

10%的人，他们的短期目标不断实现，成为各个领域的专业人士，大都生活在社会的中上层；

60%的人，他们安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩，几乎都生活在社会的中下层；

剩下的27%的人，他们的生活没有目标，过得很不如意，并且常常在埋怨他人，抱怨社会，抱怨这个“不肯给他们机会”的社会。

上面这组数据告诉我们：树立远大目标是重要的。目标是成功的第一推动力。



## 要成大事，必有大志

伟人之所以成为伟人，自有他超出常人的地方。纵观古今中外的伟人们，虽然各人情况不一，所成就的事业也各异，对时代的影响和所处的历史地位不同，但伟人们都有一个共同的特点：他们无一例外地，从小就树立了远大的理想和抱负。正是这个理想抱负作为他们强大的信念和精神支柱，在人生每个阶段都激励着他们奋勇向前，百折不挠，最终成就了不凡伟业。

周恩来总理从小立志的故事，就是一个典型的例子。1910年，周恩来刚满十二岁，就离开家乡淮安，跟随伯父周贻谦来到辽宁省铁岭银州镇第八小学学习。

有一天，老师问同学们：“你们为什么而读书？”

一个同学说：“为明礼而读书。”

另一个同学说：“为家父而读书。”

还有的同学说：“为赚钱、为吃穿而读书。”

老师把目光转向周恩来：“你为什么而读书啊？”

周恩来从座位上站起来，庄严地回答：“为中华之崛起而读书！”

一个才十二岁的孩子，居然能说出如此铿锵有力、掷地有声的话，而且小小年纪，就这么心怀祖国和人民，这是老师和同学们都没想到的。老师吃惊而赞赏地点点头，同学们也都向他投来敬佩的目光。

可见，周恩来从小的心胸和志向就远远高出常人。

有了为祖国而读书的理想，周恩来的学习更加自觉努力，学习成绩名列前茅。为了读书，他不怕吃苦，总是从学校的图书室借书来看，孜孜不倦，几乎到



青年时代的周恩来

了废寝忘食的地步。寒窗苦读，无数个深夜，都能看到在他的身边，只有一盏小小的煤油灯与之相伴……

为祖国崛起而读书，这个理想藏在他的心中，从此，他的生命就不是自己的了，而是赋予了别样的意义；这个理想，成为他强大的动力源和驱动器，生命的激情因它而燃烧。他为此努力奋发向上，经受来自各方面的更多的考验，在磨砺中不断成长提高，努力一生，奉献一生。

在以后的日子里，无论在什么环境中，周恩来都为自己的远大理想而学习和参加革命，人生获得一次次的成长和飞跃，直到做到共和国的总理位置。他为祖国、为人民鞠躬尽瘁，死而后已，成为前无古人、后无来者的一代伟人。周恩来用他一生的学习和实践充分证明了自己的那颗赤子之心，也证明了一个真理：心怀远大理想，才能成就大事。

### 人生启示：



1. 高远的目标是人生的强大动力，是积极进取，一步步走向成功的基础。

2. 要想成大事，必须树立高远目标。

3. 心有多宽，舞台就有多广；有什么样的目标，就有什么样的人生。

4. 不是所有有大志的人都必能成大事、成伟人，所以立志也需顺应时势，尤其要适合自己，否则就成了背负不起的压力。



## 塞里格曼效应

——坚持梦想，永不放弃

1975年，美国心理学家塞里格曼对狗做了一组实验：

先是把一条狗放进一个笼子里，锁住笼门，使狗不能轻易逃出，而笼子里装有电击装置。通过这一装置给狗施加电击，电击的强度刚好能够引起狗的痛苦，但不会使狗毙命或受伤。

实验发现，这只狗一开始被电击时，拼命挣扎想逃出笼子，但经再三努力无效后，挣扎的强度逐渐降低。

然后，把这只受过电击的狗放进另一个笼子，这个笼子由两部分构成，中间用隔板隔开，隔板的高度是狗可以轻易跳过去的。隔板的一边有电击，另一边没有电击。实验发现，这只曾受过电击的狗除了在头半分钟惊恐一阵之外，就一直卧倒在地，绝



望地忍受着电击的痛苦，不再做任何逃脱的努力。而如果把没有经受过电击实验的狗直接放进有隔板的笼子里，发现他们都能逃脱电击之苦，轻而易举地从有电击的一边跳到安全的另一边。

塞里格曼实验中狗的绝望心理被称为“习得性无助”。在现实生活中，那些长期经历困难、失败、病痛等打击的人，常常会出现“习得性

无助”的特征：当一个人发现无论他如何努力，总以失败告终时，就会气馁并丧失信心，感到无法控制整个局面，产生无奈、无助甚至绝望的心理，此时，曾经的精神支柱可能坍塌，热情和斗志丧失，逃避和放弃心理产生，结果是情况变得越来越糟，真的陷入绝望的境地。

在对人类的观察实验中，心理学家也得到了类似的结果。



## 坚持不懈，不轻言放弃

1948年，牛津大学举办了一个题为成功秘诀的讲座，邀请了当时的首相丘吉尔前来演讲。人们听说丘吉尔要演讲，纷纷赶来。演讲的前一天，会场上就已经是人山人海，世界各地的新闻媒体人士都到场了。



丘吉尔

在人们的想像中，丘吉尔首相一定会用他特有的语言和风格为大家讲述他精彩的人生，讲述他人生经历中富有传奇色彩的故事，还有他在政治和外交上的魄力和手段。当丘吉尔从容走上讲台时，人们热血沸腾了，以热烈的掌声欢迎这位英雄的政治家。人们翘首以盼，希望从这位伟大人物身上学习到更多成功的秘诀，在举手投足间感受他特有的风范和人格魅力。面对人们的热情，丘吉尔十分感动。但他并没有像人们想像中的那样，长篇大论地演讲自己的成功之路。只见他挥起自己的大手，止住大家雷动的掌

声，十分平静地说：

“我的成功秘诀有三个：第一是，决不放弃；第二是，决不、决不放弃；第三是，决不、决不、决不放弃！我的演讲完了！”

说完，他就走下了讲台。如此简洁的回答，的确出乎意料。整个会场沉默了一分钟，之后，突然爆发出热烈的掌声，经久不息……

丘吉尔，以他自己的方式成功，以他自己的方式演讲。他深知，自己的成功

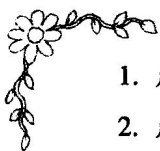


并非一蹴而就，只有自己知道其中付出了多少艰辛和努力；也只有自己知道，自己的成功之路也不能复制给别人，只不过是借鉴而已。成功绝不是那么顺利的，也不是通过一场演讲就可以说清楚的，各人禀赋不一，个性各异，自然不能给出一个让所有人可以受用终生的秘诀。那么，说点什么呢？只有说出其中精神内核的东西，也正因如此，丘吉尔才仅说出了那么简单的几句话。不必多言，很多事例大家都知道了，再说就是废话了。这个精神内核就是：坚持，不放弃。他的演讲简洁而耐人寻味。

丘吉尔是成功的，作为向往成功的普通人，他的事迹和人品当然有学习的必要。他告诉我们：成功其实没有秘诀，他以层层递进的方式来说出成功的秘诀不过是：决不放弃。

是的，既然心怀梦想和既定目标，就要为此付出实践的努力，在努力的过程中还要坚持不懈，有足够的意志力和承受力把这个努力坚持下去，坚持下去，永不放弃，只有这样，才可能获得成功。为了心中一个久已存在的梦想，我们要经受过艰辛、挫折、苦难、痛苦等种种打击。前进的路上总是布满崎岖、坎坷、弯路甚至歧途，此时人们往往抑郁、苦闷、迷茫、沮丧甚至绝望，但只要一息尚存，只要还有希望，请不要放弃，不要放弃，因为也许迈过了这个坎儿，你的眼前就呈现出“山穷水复疑无路，柳暗花明又一春”的新境界了。丘吉尔做到了，一路披荆斩棘而来，所向披靡，最终成就伟业。

### 人生启示：



1. 成功需要信念，内心要有志在必得的执着。
2. 成功需要梦想作为愿景，只有坚信，才可能有动力；只有不放弃，才可能成功。
3. 每个人都有自己的成功之路，别人的成功也仅仅可作借鉴。但有一条是共同的，那就是：没有随随便便的成功，成功的道路绝不平坦。于是，坚持成为决定性的因素。

