

提升心灵的力量，享受幸福的人生

幸福的生活往往很简单，任何人都有选择自己态度的自由，做好了人生的选择，就设定了自己的人生。气魄大方可成大，起点高才能至高。只有目标远大，才能卓越非凡。

# 心灵修炼的 88 个 秘密法则

邢延国◎编著

掌握生活的艺术，获得超然的生存智慧，引领自己创造想要的生活，从而改变命运。成功是一种持久稳定的进步，持续的改善和提升蕴藏着巨大的力量，帮助你走向人生的快车道。

XINLINGXIULIANDE88GE  
MIMI FAZE

地震出版社

# 心灵修炼的 **88** 个 秘密法则

邢延国◎编著

XINLINGXIULIANDE88GE  
**MIMI FAZE**

地震出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心灵修炼的88个秘密法则 / 邢延国编著.

—北京:地震出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5028-3789-1

I. ①心… II. ①邢… III. ①个人-修养-通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第167002号

地震版 XT 201000168 (XM0027)

## 心灵修炼的88个秘密法则

邢延国 编著

责任编辑:董青

责任校对:孔景宽

---

出版发行:地震出版社

北京市海淀区民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68455221

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市航远印刷有限公司

---

版(印)次:2010年10月第一版 2010年10月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:230千字

印张:16.75

书号:ISBN 978-7-5028-3789-1/B(4429)

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

# p 前言

reface

“心理学”一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。随着社会的发展，“心理学”的对象由灵魂转变为心灵。现如今的心理学的不仅是对心理现象进行描述，更重要的是对心理效应现象进行说明，以揭示事物发生发展的规律。

19世纪初，心理学得到长足发展，人们能够认识到，心理学几乎主导着一个人的一生。20世纪60年代，成功心理学在美国诞生。创始人唐纳德·克里夫顿博士认为成功心理学是关于发挥人的最佳效能的科学。它致力于发现和促进那些能使个体和社会成功的因素，关注对成功的生活与职业的贡献，它是一种新的研究方向。唐纳德·克里夫顿博士在研究成功心理学的实践中，总结出了许多心理学效应。后来也有许多学者不断地补充整理，使之成为了一门行之有效的成功学。

心理学效应运用心理学的研究方法，研究那些取得成功的人具有什么样的心理品质，这些心理品质在他们成功的道路上是如何起作用的，其中有没有普遍的、可以让他人借鉴的规律。

成功在每个人心中的定义是不一样的，那到底什么样的成功才算是成功？难道非得是获得世界之最才是成功？其实成功很简单，成功就是一种持久稳定的进步。如：一名原来成绩在班里居于倒数的学生考上了

一所好的大学就算是一种成功；一个普通职员成长为公司里不可缺少的人才也算是一种成功。你认为什么样的结果会令你产生成就感和喜悦，那就是成功！

成功心理学家经过研究发现影响一个人取得成功的因素有很多，比如敏锐的观察力、果断的行动力、理智的判断力、良好的人际关系、能够克制欲望、挑战困难、控制自己的情绪等。随着研究的深入，心理学效应对个人发展的影响越来越大。全球著名的《商业周刊》杂志发表评论，把心理学效应的发现称之为21世纪人类和社会发展最有利的武器；通用、可口可乐、IBM、沃尔玛、麦当劳、花旗银行、波音、宝马、奥迪、丰田、索尼、飞利浦、西门子等世界500强企业正在用心理学效应来引导员工的工作和生活。

当今社会，许多人在学习专业知识和各种外语等方面花了很多工夫，也取得了卓越的成绩，但是对于如何总结自己的心理状况，并运用积极的思维处理人际关系，进而取得事业的成功等方面却总感觉心有余而力不足。在今天这样一个知识大爆炸的时代，人才的竞争已经到了白热化的地步，掌握一项生存技能，似乎已经成为现代人的必修课之一了，而熟练掌握并运用心理学效应显然会为我们的人生增加无限动力。

本书全面系统地介绍了心灵修炼的88个秘密法则，包括怎样树立积极的心态、如何正确认识自己、如何健全自己的人格，以及如何发挥心理的潜能、如何建立起良好的人际关系、如何在商业竞争中立于不败之地、如何超越自我、如何扫除心理障碍，等等。

本书是一本既通俗又实用的心灵读物，书中摒弃了抽象的说教和深奥难懂的心理学术语，而是通过一个个具体生动的案例对精选的88个秘密法则做了深入浅出的阐述。它寓深刻的道理于每一个生动的案例中，让你从心理学的视角，用心理学的方法重新认识自己、思考世界、理解人生，找出最适合自己的发展模式，从而攀登到人生的巅峰！

## 第一章 调整心态，收获希望

1. 杜利奥效应：热情是最宝贵的财富 /3
2. 齐加尼克效应：让压力成为“发动机” /5
3. 约翰逊效应：保持一颗平常心 /8
4. 蘑菇效应：经历黑暗，迎来黎明 /11
5. 奋起效应：坚信自己可以成功 /14
6. 青蛙效应：生于忧患，死于安乐 /17
7. 塞利格曼效应：战胜绝望的心态 /19
8. 瓦伦达效应：专心做你正在做的事情 /22
9. 飞轮效应：万事开头难 /24
10. 过度理由效应：不要成为金钱的奴隶 /27
11. 墨菲效应：不贵于无过，而贵于能改过 /29

## 第二章 胸怀坦荡，塑造完美性情

12. 卢维斯效应：谦虚的力量 /35
13. 情绪效应：传递快乐的火炬 /38
14. 海格力斯效应：以德报怨真君子 /40
15. 流言效应：流言止于智者 /43
16. 链状效应：近朱者赤，近墨者黑 /46
17. 冷热水效应：相同的事物，不同的感觉 /48
18. 约哈里窗户理论：恰当地“自我暴露” /51
19. 蜕皮效应：成长就是不断地超越自我 /53

20. 多米诺骨牌效应：莫以小失大 /56
21. 淬火效应：在成功面前保持清醒的头脑 /58
22. 奥卡姆剃刀效应：放弃是一种智慧 /61

### 第三章 认识自我，超越自我

23. 定位效应：找准自己的定位 /65
24. 巴纳姆效应：人贵有自知之明 /67
25. 甜柠檬心理：学会接纳自己 /70
26. 巨人的影子效应：勇于正视自己的短板 /73
27. 瓦拉赫效应：扬长避短为上策 /76
28. 摩西奶奶效应：挖掘潜能是成功的开始 /79
29. 贝尔纳效应：找聪明的人助你一臂之力 /82
30. 对比效应：在比较中脱颖而出 /85
31. 马太效应：让自己不断变强大 /88
32. 皮格马利翁效应：你一定会成功 /91

### 第四章 人际交往，善用智慧

33. 首因效应：留下良好的第一印象 /97
34. 近因效应：“善始”更要“善终” /100
35. 名片效应：恰到好处地展示自己 /102
36. 仰巴脚效应：做一个有亲和力的人 /105
37. 古德曼定理：聆听也是一种沟通 /108
38. 瀑布心理效应：说话一定要注意分寸 /111
39. 安泰效应：人不能脱离群体而存在 /114
40. 刺猬效应：保持适当的距离 /117
41. 关系场效应：如何让1+1大于2 /120
42. 互悦效应：如何让别人喜欢你 /123

43. 自己人效应：“自己人”好办事 /126

44. 登门槛效应：得寸方能进尺 /128

## 第五章 规划人生，实现目标

45. 吉格勒定理：为自己设定一个高目标 /133

46. 布利斯效应：凡事预则立 /135

47. 榜样效应：树立心目中的榜样 /138

48. 可见目标效应：树立看得到的目标 /140

49. 最后通牒效应：拖沓者的克星 /143

50. 跨栏效应：困难决定了成就的高度 /145

51. 路径依赖效应：最初的选择决定最终的结果 /148

52. 因果效应：种瓜得瓜，种豆得豆 /150

53. 史华兹论断：祸福相依 /153

## 第六章 独辟蹊径，成就自我

54. 权威效应：你敢于挑战权威吗 /159

55. 酝酿效应：放松带来的惊喜 /161

56. 从众效应：努力活出自己的未来 /164

57. 韦奇效应：走自己的路 /167

58. 毛毛虫效应：打破思维定势 /170

59. 空白效应：此时无声胜有声 /172

60. 阿伦森效应：成功一定有方法 /175

61. 格式塔心理学效应：从整体考察事物 /178

62. 卡贝效应：放弃是创新的钥匙 /181

63. 直觉效应：神奇的直觉 /183

64. 布里丹毛驴效应：不可在犹豫中错失良机 /186



## 第七章 决战商海，谁主沉浮

65. 犬獒效应：在竞争中崛起 /193
66. 非零和效应：“双赢”方为赢 /195
67. 共生效应：竞争促进成长 /199
68. 长尾效应：小利润大市场 /201
69. 互惠效应：欲取先予 /204
70. 凡勃伦效应：抓住消费者心理，以智取胜 /207
71. 配套效应：让消费者自己打开钱袋 /210
72. 印刻效应：只争第一，不做第二 /213
73. 南风效应：温情暖人心 /216
74. 鲰鱼效应：用危机激发潜能 /218
75. 达维多效应：创新是企业发展的根本 /221
76. 蚂蚁效应：团结就是力量 /223

## 第八章 修炼心灵，快乐生活

77. 野马效应：控制你的坏情绪 /229
78. 心理摆效应：避免情绪的大起大落 /231
79. 霍桑效应：清理心中的垃圾 /233
80. 旁观者效应：敢于承担责任 /236
81. 投射效应：莫以己度人 /239
82. 晕轮效应：摘掉有色眼镜看别人 /242
83. 棘轮效应：由俭入奢易，由奢入俭难 /244
84. 延迟满足效应：你能抵制住诱惑吗 /247
85. 霍布森选择效应：不要走进“死胡同” /250
86. 鸟笼效应：不要作茧自缚 /254
87. 跳蚤效应：不要自我设限 /256
88. 减法效应：减出好生活 /258

## 第一章

### 调整心态，收获希望

心态是命运的控制器。美国成功学大师拿破仑·希尔曾经说过：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”如果你选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望；如果你选择了消极的心态，就注定要陷入失败的泥潭。



## 1. 杜利奥效应：热情是最宝贵的财富

### 秘密法则

美国作家杜利奥提出，没有什么比失去热忱更使人觉得垂垂老矣。因为精神状态不佳，一切都将处于不佳状态。这就是著名的“杜利奥效应”。“杜利奥效应”主要说明了“心态”的重要性。在心理学上，充满热情就代表着积极、健康、生机勃勃，这样做起事来往往事半功倍。

热情是世界上最宝贵的财富，它的潜在价值远远超过金钱与权势。热情可以摧毁偏见与敌意，摒弃懒惰，扫除障碍。热情是行动的信仰，有了这种信仰，我们就会无往而不胜。

从前，有一位将军奉命到沙漠去参加演习。为了陪丈夫，妻子就跟随他一起来到了沙漠中的陆军基地。白天，将军出去参加演习，只留她一人待在营地的小铁皮房里。

沙漠白天的温度非常高，热得让人无法忍受。令她更难以忍受的是没人可以和自己聊天，因为周围只有印第安人，他们都不会说英语，而且她自己也不懂印第安语。她很难过，就写信给父母，说自己想要抛开全部回家去。

没多久，父亲回信了，内容非常短，只有简单的两行：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到了泥土，一个却看到了星星。”父亲精炼而有力的回信，令她心头一颤，惭愧的她决定要在沙漠里找到“星星”。

此后，她开始努力地与当地人交朋友，而当地人也非常热情地与她交流，他们的反应令她很惊奇。慢慢地，她开始对当地人的生活感兴趣了，而当地人也十分大方地将自己最喜欢而又不舍得卖给观光客人的东西都送给了她。

## 心灵修炼的88个秘密法则

她对那些引人着迷的仙人掌与各种沙漠植物进行研究，又学习了关于沙漠动物的知识。有些时候，她还与当地人一起看沙漠的日落，或找寻几万年以前这片沙漠还是海洋时留下来的海螺壳。从此，她的生活发生了巨大的变化，原本无法忍受的环境变成了让人兴奋和流连忘返的奇景。她再也不想抛开全部回家去，她开始喜欢这个地方了。

事实上，沙漠还是那片沙漠，土著人还是那些土著人，改变的只是她的心态。倘若你热情高涨，那就算身处沙漠也会和仙人掌交友；倘若你没有热情，那非常遗憾，你失去了发现生活乐趣的眼睛。重燃的生活热情使她进行了一生中最有意义的冒险。

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”我们来看一个逻辑推理：心态决定思想，思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。我们无法改变自己的出身和周围的环境，但我们可以调整我们的心态，同样也可以开创自己的一片天空。

克罗克一出生，就与一个本来可以发大财的时代擦肩而过——西部淘金的运动结束了。而正当他准备上大学时，又迎来了1931年的美国经济大萧条。他不得不辍学去搞房地产。可房地产生意刚有起色，第二次世界大战又打起来了。人们都只顾逃命，哪有心思买房。于是房价急转直下，克罗克又是竹篮打水一场空。从此以后，他到处求职，曾做过急救车司机、钢琴演奏员和搅拌机推销员。但似乎一切都不顺，不幸几乎就没离开过克罗克。

尽管如此，克罗克仍是热情不减，毫不气馁。1955年，在外面闯荡了半辈子的他空手回到了老家。在卖掉了家里的一份小产业后，克罗克开始做生意。这时，他发现迪克·麦当劳和迈克·麦当劳开办的汽车餐厅生意十分红火。经过一段时间的观察，他确认这个行业很有发展前途。当时克罗克已经52岁了，对于大多数人来说这正是准备退休的年龄，可他却决心从头做起，到这家

餐厅打工，学做汉堡包。

后来，他借债270万美元买下了麦氏兄弟的餐厅。经过几十年的苦心经营，麦当劳现在已经成为全球最大的以汉堡包为主食的快餐公司，在国内外拥有7万多家连锁分店，年销售额高达近200亿美元。克罗克也被誉为“汉堡包王”。

作家拉尔夫·爱默生说：“热情像浆糊一样，可让你在艰难困苦的场合里紧紧地粘在这里，坚持到底。它是在别人说你‘不行’时，发自内心的有力声音——‘我行’。”麦当劳的老板克罗克的故事很好地说明了这一点。

热情能帮你在更少的时间里完成更多的事情，帮你做出更好的选择，使你更加富有魅力。在热情的推动下，你会感觉自己的日子飞一样地流逝，你的成就也来得特别快。

#### 心灵感悟

一个人如果缺乏热情，就丧失了积极向上的生活态度，是不可能有所建树的。可以说，热情是梦想飞行的必备燃料，这种燃料一旦被点燃，会让你的引擎在飞行期间充满力量地持续运转。

## 2. 齐加尼克效应：让压力成为“发动机”

#### 秘密法则

因工作压力导致心理上的紧张状态，被称为“齐加尼克效应”。它源于法国心理学家齐加尼克曾经做过的一次很有意义的实验：他将自愿受试者分为两组，让他们去完成20项工作。其间，齐加尼克对一组受试者进

## 心灵修炼的88个秘密法则

行干预，使他们遇到各种障碍而未能完成任务，而另一组则让他们顺利地  
完成全部工作。实验表明，虽然受试者在接受任务时均呈现出一种紧张状  
态，但顺利完成任务的受试，其紧张情绪逐渐消失；而未完成任务的受  
试，则紧张情绪却持续存在，他们的思绪总是被那些未能完成的工作所困  
扰，心理上的紧张压力难以消失。后一种现象即“齐加尼克效应”。

现实生活中的每一个人，都会感受到压力的存在，其实并不是真的有千  
斤重担压在你的肩上，而是一种无形的、能使一个人的精神和心理感受到的压  
力。压力是生活的一部分，是自然的、不可避免的。事实上，压力并非完全  
是一件彻彻底底的坏事情，以至于有时候缺少了它还不行。

有两名船长要指挥着各自的船横渡海峡，但是此时海峡上空乌云滚滚，  
眼看暴风雨就要来袭了。船长甲考虑了一会儿，命令水手往船上装沙袋。船  
长乙看见甲的举动，开始嘲笑对方的愚蠢。船长乙认为只有减轻重量才能快速  
渡过海峡，所以他命令水手把船上一切没用的物品都扔掉。

没想到的是，船长乙指挥的帆船在海峡中间被狂风吹翻了，而船长甲的  
帆船因为载重很大，所以稳稳当当地渡过了海峡。

心理学家认为，人的心理是有弹性的，就像弹簧一样，你越是挤压它，  
它的弹力就越大。同样，在心理压力下，生存需求和社会动机会将人的潜力  
尽可能地激发出来。也就是说，在一定程度内，压力越大，激发潜力的可能  
性就越大。

战国时代的苏秦，年轻时壮志凌云，曾跟随鬼谷子学习谋略。苏秦学成  
后到秦国游学，希望得到秦王的赏识，但久久未能如愿。身上盘缠用尽后，  
衣服也已破烂不堪，无奈之下只好返回家乡。家人见他一副落魄相，都很  
讨厌他。父母不出门认他，嫂子不给他饭吃，妻子坐在织布机前继续织布，  
丝毫不理睬他。在这么大的压力下，苏秦不是选择了放弃自己的目标，而  
是决心发愤

钻研姜太公的兵法。他夜晚读书困了，就用锥子猛刺自己的大腿，刺得鲜血直流。功夫不负有心人，他终于取得了巨大的成功。

后来，他再次出游诸侯国的时候，以“合纵”之说会见诸侯，建议共同对抗强秦。在诸侯会盟之时，苏秦佩六国相印，叱咤风云。

然而，任何事情都有两面性。一些风光无限、光芒万丈的企业精英，最终没有顶住压力的重担，以最为极端和低劣的方式结束了自己的生命。尽管他们的死因各有不同，但相同的是他们在绝望中选择了逃避。

现代社会是一个高压社会，尤其在企业高层中，压力更是普遍存在。在激烈竞争面前，决定职场成败的往往不是能力、经验与训练，而是驾驭压力的能力。

1989年，史玉柱研究生毕业后“下海”，在深圳研究开发M6401桌面中文电脑软件，并最终获得成功。1992年，他成立巨人高科技集团，注册资金1.19亿元，在1995年被《福布斯》列为中国内地富豪排行榜的第8位，而且是唯一一个靠高科技起家的企业家。

然而，1994年史玉柱决意在珠海盖一栋属于自己的大厦，可在他一次又一次和总理握手之后，这栋原本准备盖18层的大厦骤然间被拔高到70层，史玉柱意气风发地决心要盖中国第一高楼，虽然当时他手里揣着的钱仅仅能为这栋楼打桩。由于资金链的短缺，这座巨人大厦成为了一个烂尾楼，史玉柱一下子负债累累。在最灰暗的日子里，要债的人将他逼入了上天无路、入地无门的境地。逼急了，他放出话：“我所欠的每一分钱，我都会还给你们，而且还有利息。”这番话自然成了当时最流行的经典笑话。

十年前，没有人会相信他会东山再起，可是，奇迹发生了。当年像蚯蚓一样蜷缩在办公室的破产者，现在摇身成为中国最有实力的网游公司的老板。再次创业使他成为一个保健巨鳄、网游新锐、身家数十亿的企业家，而且还成了中国企业家绝境逢生、置之死地而后生的榜样。史玉柱制造的传奇比很多颇



## 心灵修炼的88个秘密法则

受推崇的企业家更让人赞叹。

史玉柱凭着强悍的抗压能力重新开辟了自己的天地。俗话说，没有压力就没有动力。一部汽车如果没有承受燃油被燃烧的压力，它就不会有动力。史玉柱恰当地驾驭压力，所以他拥有了无穷的动力。

很多人都是经过困难的考验才有所成就的，没有无缘无故的成功，只有经历了风雨才能见到彩虹。只是，有的人在困境中被压力压垮了，有的人顶着压力坚持下来了，坚持下来的人必然成为生命的强者。

### 心灵感悟

最出色的工作往往是在处于逆境的情况下做出来的。思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。

## 3. 约翰逊效应：保持一颗平常心

### 秘密法则

“约翰逊效应”得名于一位名叫约翰逊的运动员。约翰逊平时训练有素，实力雄厚，但在体育赛场上却连连失利。人们借此把那种平时表现良好，但由于缺乏应有的心理素质而导致竞技场上失败的现象称为“约翰逊效应”。

要走出“约翰逊效应”的怪圈，必须主动去克服对失败的恐惧。要做到这一点，最根本的解决方法是保持一颗平常心。如果环境不允许保持平常的心态，就要对压力和障碍加以适应。适应是一个过程，可以从一次次的磨砺中实现从量到质的飞跃，提高对外界压力的承受能力。