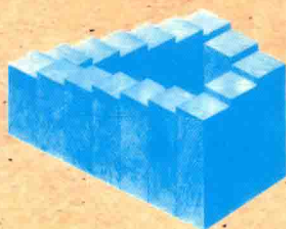


# 50

世界上  
最经典的  
50个心理定律

这些心理学的经典法则，被全球累计数亿的人读过；其中的精英人士一般保持着每周浏览一次的习惯，并自觉依照这些法则去改变自己的人生。



## 每天懂一点 经典 心理学

一个人究竟能够取得多大成绩，拥有怎样的人生；说到底取决于他如何做人 and 处世。而心理学中的经典法则正是处世的制高点，亦是精英人群秘而不宣的做人技巧。卡耐基曾经说过：“你可以不知道蝴蝶，但你不能不知道蝴蝶效应。”原因正在于此。

江乐兴 编著



# 每天懂一点 经典 心理学

江乐兴 编著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

每天懂一点经典心理学/江乐兴编著. —北京: 朝华出版社,  
2011. 3

ISBN 978-7-5054-2620-7

I. ①每… II. ①江… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 030040 号

## 每天懂一点经典心理学

作 者 江乐兴

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约编辑 孟令飞 田玉晶

责任印制 张文东

封面设计 e 缘设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京外文印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 268 千字

印 张 18

版 次 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2620-7

定 价 29.80 元



## 前言

当公交车进站时，等候多时的乘客一拥而上，把狭窄的车门围得密不透风；而在另一处公交站，乘客们自觉排成一队，秩序井然地上车。每当看到此情此景，你都会不由地发出感叹：人的素质咋差这么大呢？可是真的是素质问题吗？如果你懂得心理学定律，就能明白答案并非如此。

生活中，很多人认为心理学与我们的生活没有多大关系，其实心理学在现实生活中有很强的实用性。科学研究表明，人的行为是由人的心理支配和指导的。许多现象的背后，都受到心理学的支配，都反映了心理学定律，只不过人们不了解罢了。每个人行为的背后，也往往具有较深层次的心理动机，有时甚至当事人都不知晓。因此，懂得必要的心理学知识，对我们做人做事都有很大的帮助。

如果你是家长，当你掌握了心理学定律，并能活用心理学知识，你就能充分掌握孩子的心理，适时给孩子恰当的关心和指导，对孩子提出积极的期望，使孩子在自信和快乐中健康成长……

如果你是员工，当你掌握了心理学定律后，你就能很好地适应自己的角色，充分融入职场生活，积极应对职场竞争，使你能在职业生涯中如鱼得水，游刃有余……

如果你是领导者，当你掌握了心理学定律后，你就能更好地了解员工的心理和需求，适时调整管理方式，使员工感到备受尊重和关心，从而激发他们的工作积极性，挖掘其潜能，使之为企业的发展做出更大贡献……

无论你目前扮演什么角色，无论你是在工作中，还是在生活中，抑或是在休闲娱乐中，你都需要掌握必要的心理学知识。心理学定律是由无数心理学家、成功学家、社会学家经过实践和实验总结出来的，这些智慧结晶可以为我所用，成为我们成功路上的垫脚石，如果不懂得运用，就会错



失许多良机。所以说，你是否主动去了解这些心理学定律，关系到你人生的成败和生活的苦乐。

或许上学的时候，老师告诉过你地球离太阳有多远，却没有告诉你心与心的距离有多近；老师告诉过你原子里有什么，却没有告诉你内心世界有什么；你能熟练地背诵数理化公式，但可能不知道心理学规律……

现在，你眼前的这本《每天懂一点经典心理学》就是你的知心朋友，它会告诉你心理定律的无穷奥妙，还会教你轻松运用知识帮助自己实现飞跃式的发展。它将深奥的心理学知识融会贯通于一个个妙趣横生、饱含人生哲理的故事中，它形象分析了行为背后的心理动机，深入浅出地提炼了心理学定律给我们的启示，以指导我们在生活中更好地趋利避害。当你读完此书，你会惊奇地发现：原来心理学并非艰涩难懂，并非抽象得难以捉摸，只要细细品读，就能充分掌握。



# 目 录

## 第一章 态度定律

1. 态度效应——你有怎样的态度，就有怎样的人生 ..... (2)
  - 启示 1：待人如待己，真爱成永恒 ..... (3)
  - 启示 2：善待工作，就是善待自己 ..... (5)
  - 启示 3：以爱感化恨，以善感化恶 ..... (6)
2. 海格力斯效应——冤冤相报何时了 ..... (8)
  - 启示 1：以恨换恨恨无涯，以爱换爱爱无边 ..... (9)
  - 启示 2：学会宽容，懂得忍耐 ..... (11)
  - 启示 3：要以德报怨，不要以牙还牙 ..... (12)
3. 苏东坡效应——不识庐山真面目，只缘身在此山中 ..... (14)
  - 启示 1：最大的劣势是不能客观地认识自己 ..... (16)
  - 启示 2：通过别人来充分认识自己 ..... (17)
  - 启示 3：最好的听众是自己，请与之“对话” ..... (19)
4. 猜疑效应——质疑精神可嘉，猜疑精神可怕 ..... (20)
  - 启示 1：不要冲动，要用理智思考 ..... (21)
  - 启示 2：被误会时，敞开心扉交谈 ..... (22)
5. 斯坦纳定理——在哪里说得越少，在哪里听到的就越多 ..... (23)
  - 启示 1：善于倾听让你受人欢迎 ..... (24)
  - 启示 2：积极倾听可以化解矛盾 ..... (27)
  - 启示 3：不要自以为是、不听劝告 ..... (28)



## 第二章 强者定律

6. 坚信定律——有志者事竟成，百二秦关终属楚 ..... (32)
  - 启示 1: 坚定信念，成就梦想 ..... (32)
  - 启示 2: 坚定目标，决不轻言放弃 ..... (34)
  - 启示 3: 乐观一点，别把事情想坏了 ..... (35)
7. 跳蚤效应——屡屡碰壁，不知不觉开始放弃 ..... (37)
  - 启示 1: 不要自我限制，越挫越勇才能把梦想实现 ..... (38)
  - 启示 2: 心有多大，舞台就有多大 ..... (40)
8. 蘑菇效应——不经风霜考验，难有明媚春天 ..... (42)
  - 启示 1: 找准位置，少走弯路 ..... (43)
  - 启示 2: 吃得苦中苦，才能有所成就 ..... (44)
  - 启示 3: 对待新人，多一点赏识 ..... (46)
9. 犬獒效应——决不退缩，狭路相逢勇者胜 ..... (47)
  - 启示 1: 面对竞争，主动迎上去 ..... (48)
  - 启示 2: 竞争之前，保持必胜的信念 ..... (50)
  - 启示 3: 无论成败，都应感谢竞争对手 ..... (51)
10. 累积定律——不积跬步，无以至千里 ..... (53)
  - 启示 1: 累积小事，成就大事 ..... (53)
  - 启示 2: 点滴积累，漫长坚持 ..... (55)
  - 启示 3: 严于律己，绝不踏入堕落的泥潭 ..... (57)
11. 重复定律——在重复中强化，从强化走向成功 ..... (59)
  - 启示 1: 重复练习，养成好习惯 ..... (59)
  - 启示 2: 有效的重复，助你破茧成蝶 ..... (61)
  - 启示 3: 勤能补拙，熟能生巧 ..... (62)



12. 詹森效应——不仅要有实力，更要有良好的心理素质 ..... (64)
- 启示 1：注重过程，淡化结果 ..... (65)
- 启示 2：困难面前，坚信自己能行 ..... (67)
- 启示 3：不要给他人“制造”压力 ..... (68)

### 第三章 智慧定律

13. 隧道视野效应——要学会放宽视野 ..... (72)
- 启示 1：贪图小利，代价惨重 ..... (73)
- 启示 2：决策应立足当下，放眼未来 ..... (74)
- 启示 3：积极尝试，摆脱环境的限制 ..... (76)
14. 布利斯定理——磨刀不误砍柴功 ..... (77)
- 启示 1：事前先思考，事后少烦恼 ..... (78)
- 启示 2：事先做计划，成功概率大 ..... (80)
- 启示 3：拆分大目标，再各个击破 ..... (81)
15. 因果定律——任何事情的发生都有原因 ..... (83)
- 启示 1：一分耕耘，一分收获 ..... (84)
- 启示 2：任何经历都不会白费 ..... (86)
- 启示 3：善有善报，恶有恶报 ..... (87)
16. 吸引定律——越吸引越关注 ..... (89)
- 启示 1：多想好事，少想坏事 ..... (90)
- 启示 2：让吸引定律帮你实现愿望 ..... (91)
17. 酸葡萄效应——可望而不可即时，请学会自我安慰 ..... (92)
- 启示 1：适度安慰，让烦恼远离自己 ..... (93)
- 启示 2：让心灵在安慰中减压 ..... (94)
- 启示 3：正确认识自己，不要贬损他人 ..... (95)



18. 替换定律——与其苦心消除，不如轻松替换 ..... (97)
  - 启示 1：超级替换，让消极暗示滚开 ..... (97)
  - 启示 2：不要忧郁，用目标替换绝望 ..... (98)
19. 禁果效应——多一点遮掩，多一点神秘 ..... (100)
  - 启示 1：若想推广传播，请先闭口不说 ..... (101)
  - 启示 2：妙用“禁果”，教出好孩子 ..... (103)
  - 启示 3：不要遮遮掩掩，而应坦坦荡荡 ..... (105)
20. 登门槛效应——由易到难提要求，踏进门槛难回头 ..... (107)
  - 启示 1：若想实现大目标，不妨先提小要求 ..... (108)
  - 启示 2：成功是“设计”出来的 ..... (110)
  - 启示 3：学会对运用“登门槛效应”的推销员说“不” ..... (111)

## 第四章 合作定律

21. 华盛顿合作定律——合作是个问题，怎样合作也是个问题 ... (116)
  - 启示 1：责任不清引发悲剧 ..... (116)
  - 启示 2：如果道不同，不宜共谋之 ..... (118)
22. 刺猬法则——距离产生美，合作也是这道理 ..... (119)
  - 启示 1：与下属保持心理距离 ..... (120)
  - 启示 2：巧用“空间侵犯” ..... (121)
  - 启示 3：把握恰当的时间距离 ..... (123)
23. 木桶原理——任何一块短板，都会限制你的发展 ..... (125)
  - 启示 1：改变木桶结构可增加储水量 ..... (126)
  - 启示 2：通过激励让“短板”变长 ..... (128)
  - 启示 3：别让“短板”葬送自己 ..... (129)
24. 共生效应——独木不成林，也难以成材 ..... (131)
  - 启示 1：与优秀的人“共生”，受优秀者的影响 ..... (132)
  - 启示 2：小人物也有大智慧，三个臭皮匠顶个诸葛亮 ..... (133)



25. 蚂蚁效应——人心齐，泰山移 ..... (134)
- 启示 1：互相支持，才能走出困境 ..... (135)
- 启示 2：合作需要分工，“懒蚂蚁”值得推崇 ..... (137)

## 第五章 管理定律

26. 罗森塔尔效应——积极的期望能催人奋进 ..... (140)
- 启示 1：赏识是对孩子最好的爱 ..... (141)
- 启示 2：赞美是人际关系的润滑剂 ..... (142)
- 启示 3：信任是对员工最好的激励 ..... (143)
27. 酒与污水定律——不管放哪儿，污水始终是污水 ..... (146)
- 启示 1：去除害群之马 ..... (147)
- 启示 2：想成为强者就要与强者在一起 ..... (149)
28. “奥卡姆剃刀”定律——简简单单思考，简简单单做事 ..... (150)
- 启示 1：简单思维，别让自己那么累 ..... (151)
- 启示 2：追求简单是最富智慧的创新 ..... (153)
- 启示 3：管理程序少一点，公司状况会更好 ..... (155)
29. 洛伯定理——关键不是你看见的，而是没看见的 ..... (157)
- 启示 1：责任感可以使人创造奇迹 ..... (157)
- 启示 2：善于授权，轻松领导 ..... (159)
- 启示 3：让员工成为自觉的斗士 ..... (161)
30. 帕金森定律——别让下属越来越平庸 ..... (163)
- 启示 1：大胆用人，宽容用人 ..... (163)
- 启示 2：拒绝拖延，效率为王 ..... (165)
31. 马蝇效应——没有懒惰的人，只有懒惰的环境 ..... (166)
- 启示 1：给自己找个竞争对手 ..... (167)
- 启示 2：设置明确目标，激励你的员工 ..... (169)



- 启示 3: 正确对待“问题员工” ..... (170)
32. 彼得原理——人往高处走，最终难胜任 ..... (171)
- 启示 1: 职位越来越高，心情越来越糟 ..... (173)
- 启示 2: 努力“向上爬”，但需适可而止 ..... (175)
- 启示 3: 提拔人才，看眼前更要看未来 ..... (176)

## 第六章 选择定律

33. 手表定律——双手戴表，会把时间混淆 ..... (180)
- 启示 1: 一个员工，受不了两个标准 ..... (181)
- 启示 2: 戴一只手表，坚定一个目标 ..... (182)
34. 不值得定律——不值得的事情，就不值得做好 ..... (183)
- 启示 1: 认清轻重缓急，做值得做的事情 ..... (184)
- 启示 2: 不值得做的事，无需你去浪费时间 ..... (186)
- 启示 3: 选你所爱的，爱你所选的 ..... (187)
35. 霍布森选择效应——没有余地的选择，没有任何意义 ..... (188)
- 启示 1: 大胆放手，让孩子去选择 ..... (189)
- 启示 2: 给自己余地，不要走极端 ..... (190)
- 启示 3: 不要用呆板的标准来要求员工 ..... (193)
36. 二八定律——重要的往往是最稀少的 ..... (194)
- 启示 1: 学会有所为，有所不为 ..... (195)
- 启示 2: 同一时间，只做最重要的那件事 ..... (197)
- 启示 3: 80%的自我展示 ..... (198)
37. 布里丹毛驴效应——两全其美，实则不美 ..... (199)
- 启示 1: 时间不等人，抓住离自己最近的机遇 ..... (200)
- 启示 2: 心大不发财，不要总想获取最多利益 ..... (202)
- 启示 3: 分析利与弊，二者折中的决策最稳健 ..... (203)



## 第七章 盲目定律

38. 羊群效应——不用大脑去思考，只是跟着头羊跑 ..... (206)
- 启示 1：表面上从众，事后要积极求证 ..... (207)
- 启示 2：利用从众心理，达到劝服目的 ..... (208)
39. 鲑鱼效应——蛇无头不行，鸟无翼不飞 ..... (210)
- 启示 1：领导者不可推卸责任 ..... (210)
- 启示 2：学会激励并提拔员工 ..... (211)
- 启示 3：领导者要学会自我反省 ..... (212)
40. 权威效应——追求心理安全，迷信权威人物 ..... (214)
- 启示 1：妙用权威效应，达到推广目的 ..... (215)
- 启示 2：权威不是上帝，你有理由挑战他 ..... (216)
- 启示 3：管理的艺术，就是做下属的榜样 ..... (217)
41. 晕轮效应——以偏概全，有失偏颇 ..... (219)
- 启示 1：可以“爱屋”，但不要“及乌” ..... (220)
- 启示 2：借用“光环”，照亮前进的道路 ..... (221)
- 启示 3：拨云见雾，透过光环看内涵 ..... (223)
42. 首因效应——先入为主，过目不忘 ..... (226)
- 启示 1：穿戴得体，秀出你自己 ..... (228)
- 启示 2：让言行举止为你的形象加分 ..... (231)
43. 思维定势效应——如果思维受限，大脑将会断电 ..... (233)
- 启示 1：求变——跳出常规思维 ..... (235)
- 启示 2：求异——尝试逆向思维 ..... (237)
44. 配套效应——香车配美女，好马配好鞍 ..... (239)
- 启示 1：适度配套，追求和谐之美 ..... (240)
- 启示 2：谨防过度，不因芝麻丢西瓜 ..... (241)



## 第八章 细节定律

45. 破窗理论——及时修补破窗，避免再次破窗 ..... (246)
- 启示 1：防患于未然，不妨从修补破窗做起 ..... (247)
- 启示 2：找到着眼点，步步为营整治“破窗” ..... (248)
46. 蝴蝶效应——细小的误差，会造成巨大的后果 ..... (250)
- 启示 1：微小的行为，改变人的一生 ..... (251)
- 启示 2：珍惜起点之美，走好人生第一步 ..... (253)
- 启示 3：不要忽视任何小的漏洞和差错 ..... (254)
47. 青蛙效应——生于忧患，死于安乐 ..... (256)
- 启示 1：不要贪图安稳与安逸 ..... (257)
- 启示 2：不要忽略微妙的变化 ..... (259)
- 启示 3：危机意识关系企业存亡 ..... (260)
48. 250 定律——每个人的身后，都有一个大群体 ..... (262)
- 启示 1：善待每个人，赢得好人缘 ..... (264)
- 启示 2：诚信是经商之本，欺骗是自毁前程 ..... (266)
49. 多米诺骨牌效应——很小的初始能量可能产生一连串的反应 ... (267)
- 启示 1：勿以恶小而为之 ..... (268)
- 启示 2：大事化小、小事化了才是解决问题的上策 ..... (269)
50. 马太效应——好的越好，差的越差 ..... (269)
- 启示 1：你越沮丧，你就越容易失败 ..... (271)
- 启示 2：早一步成功，迟一步遭殃 ..... (273)

# 第一章

## 态度定律





## 1. 态度效应

### ——你有怎样的态度，就有怎样的人生

有位动物学家和一位心理学家一起做了一个有趣的实验：

在两间房子的墙壁镶嵌许多镜子，然后把两只猩猩分别关进去。

一只猩猩性情温顺，它刚进到房间里时，满脸堆笑，这时它从墙壁的镜子里看到了许多“同伴”对他报以友善的微笑，于是它很快就和这个新的“群体”打成一片。它在房间里嬉戏，和“同伴”和睦相处，关系十分融洽。三天之后，当它被实验人员带出房间时，竟然显得恋恋不舍。

另一只猩猩则性格暴烈，它从进入房间的那一瞬间开始，就满脸不悦，于是它从镜子里看到了“同类”对它凶神恶煞，很不友好。很快，它的态度就被“同类”激怒了，于是它与这个新的“群体”进行无休止的追逐和争斗。三天之后，当实验人员打算将它带出房间时，惊讶地发现这只性格暴烈的猩猩已经因气急败坏、心力交瘁而死亡。

这种现象被心理学家称为“态度效应”。有人说：“生活是一面镜子，你对它笑，它也会对你笑。”其实不仅生活如此，别人也是一面镜子，你对他笑，他也会对你笑。笑与不笑，取决于你的态度，这种态度决定你的人际关系，决定家庭教育的效果，决定你的工作业绩，决定你的人生成败。

态度效应经常被应用到家庭教育和学校教育上。面对成长中的孩子，父母和老师应该给予其真诚的热爱和关心，要经常对孩子报以友善、和蔼



可亲的态度。因为大人的态度对孩子来说是一面镜子，大人待孩子友善，孩子才会以成倍友善、和蔼可亲的态度回应。大人友善、和蔼可亲的态度和儿童回应的态度可以互相鼓舞，温暖双方的心房，使双方快乐和谐地相处。

## 态度效应给我们的启示

### 启示 1：待人如待己，真爱成永恒

人与人相处时，友善的态度非常重要。如果我们诚恳地待人，忠厚地待人，就像对待自己一样，真心实意，没有半点虚情假意，就容易换来别人的真心相待，也容易获得别人的信任，别人也愿意与我们交往，与我们成为朋友。哪怕是对一个陌生人，只要你充满善意和友爱，对方也会被深深感动，即便你和他没有更多的交往，甚至只有一面之缘，他也可能将你的善意与友爱铭记一生。

一个年轻人从贫穷的山村乘车去往大城市，上车之前，他买了一罐饮料。坐在车上，看着窗外的大城市，感觉一切都那么新鲜，突然他想起了自己买的饮料，便拿出来想喝掉，可是他从来没有喝过这种饮料，甚至不知道怎么打开它。只见他翻来覆去地查看，却依然找不到解决的办法。坐在他对面的是一对母子，小男孩的母亲看着他，好像知道他的窘迫。

就在这时候，那位母亲拿出一罐饮料，对小男孩说：“你要喝饮料么？”在孩子没有回答之前，母亲就在年轻人的面前轻轻拉下了拉环，饮料打开了。瞬间，年轻人明白了那位母亲的意思，他感激地对她笑了笑，顺利地打开了易拉罐。

这件事使年轻人重新找回了自信。十几年过去了，那位母亲的善意举动一直感动着他，也教导他怎样对待别人，要懂得照顾别人的感受，要尊重那些落难之人。后来他成功了，在一次接受采访的时候，他激动地讲述



了这个故事，他说他很感谢那位母亲给他上了人生最重要的一课。

在我们的生活中，如果我们能把别人当做自己，用别人乐于接受的方式对待别人，我们就容易获得别人的好感，在我们表现善意的同时，我们也能得到别人的善待。

如果把“善意”视为一种礼物，它无疑是珍贵的礼物之一，正所谓“礼尚往来”，你对我好，我自然对你不薄。这样的生活才会充满更多的欢声笑语，才会少许多哀怨仇恨。相反，如果不能善待别人，而是带着有色眼镜对待别人的不幸，那么就无法给人留下好感，甚至会因此给自己带来无尽的伤痛。

有一个自越战归来的士兵，在旧金山给父母打电话，告诉他们：“爸爸妈妈，我回来了，可是我有个请求，我想带一个朋友同我一起回家。”

“当然好啊！”父母高兴地答道，“我们非常欢迎你的朋友。”

儿子显得非常平静，他继续说：“可是有件事我想先告诉你们，我那个朋友在战争中受了重伤，少了一只胳膊和一只脚，他现在走投无路，我想请你允许他和我们一起生活。”

“儿子，我对此感到非常抱歉，”父亲在那头犹豫了片刻，“不过，我们或许可以帮他找一个安身之处。”儿子沉默了一下，父亲接着说：“儿子，你知道自己在说些什么吗？像他这样的残疾人会给我们的生活增添很大的负担，我们自己的生活，不能让他这样破坏我们的生活。我建议你先回家，然后把他忘了，他会找到自己的一片天空的。”

就在此时，儿子把电话挂断了，父母再也没有他的消息了。

几天后，父母接到了来自旧金山警局的电话，得知他们亲爱的儿子已经坠楼身亡了。警方表示这只是单纯的自杀案件，这对父母伤心欲绝地飞往旧金山，在警方的带领下来到儿子的尸体旁，只见儿子少了一只胳膊和一只脚。这时他们明白了一切。

这个故事中的父母对“别人”的不幸没有足够的同情，更没有施以援