



刘鹏

著

揭秘心理学轨迹的黄金定律，助你实现幸福人生
一部适用于不同领域的万能手册

再忙也要看的 77条心理定律



洞悉心理
隐蔽的玄机
实现自己的
人生蓝图

生动的
案例

有趣的
测试

经典的
定律

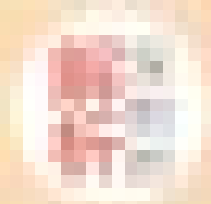
深刻的
解析

时代出版

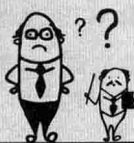
时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

再忙也要看的

100个心理学定律



100个心理学定律



刘鹏
著

再忙也要看的 77条心理定律



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

再忙也要看的 77 条心理定律 / 刘鹏著. — 北京:
北京时代华文书局, 2015. 3
ISBN 978-7-5699-0139-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 034347 号

再忙也要看的 77 条心理定律

著 者 | 刘 鹏

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 胡俊生 李 荡

装帧设计 | 华夏视觉

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 三河市祥达印刷包装有限公司 (0316) 3656589

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 15

字 数 | 230 千字

版 次 | 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0139-9

定 价 | 35.00 元

版权所有, 侵权必究

前言

Introduction

为什么明明是不真实的，甚至是错误的现象，很多人却信若神明？

为什么一个觉得自己很优秀的人，别人却对他不屑一顾，甚至持否定态度？

为什么一个领导对犯了错的员工批评了多次，员工却依然如故？

为什么家长对孩子关怀备至，孩子却对家长的爱视而不见？

为什么大家都不看好的人，最终却取得了成功？

人们总说这个世界是纷繁复杂的，但是心理学家却说这个社会是有规律可循的；人们总是说人心叵测，但是心理学家用事实证明人心是可以揣摩的。心理学家经过深入的研究，总结出许许多多适应于生活、工作、交往的心理学法则。

美国物理学者约瑟夫·福特说过：“上帝和整个宇宙玩骰子，但这些骰子是被动了手脚的，我们的主要目的是去了解它是怎样被动的脚，以及如何使用这些方法，达到自己的目的。”日常生活中，我们每说一句话、每做一件事都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约，尽管有时候我们觉察不到。说一个人发脾气、闹情绪，这就是一种心理活动；说一个人洋洋得意、意气风发，这也是一种心理状态；说一个人品行不好、思想消极，这其实还是心理活动的一部分。

在自然界中，太阳的东升西落，月亮的阴晴圆缺，地球运行的轨道，潮起潮落，春夏秋冬的更替……一切都是那么有规律。其实在人类的心灵

世界里也存在着许多规律，只是人们对这些心理定律了解并不多。

本书所选取的 77 个经典的心理学定律，是当今世界最重要的成功法则。墨菲定律、木桶定律、蘑菇定律、吸引力法则、罗森塔尔效应、奥卡姆剃刀定律……这些经典的心理学定律，被全球累计数亿人士运用过，各界精英依照这些规律去积极改变自己的人生。

以往人们只是局限于心理定律本身所适应的社会领域，但事实上，这些定律对人生也有“导航灯”的作用。因为无论是为人处世，还是设立目标、与人交往、领导组织都可以应用这些原理和定律。本书详尽分析了每个心理定律，既有对这些定律的详尽介绍，同时也举出了生动翔实的例子加以说明，使这些定律更实用，更具指导意义。

心理学家指出，心理定律能够指导我们的行为，情况越复杂，我们越需要这些心理定律的指导。希望在本书的帮助下，大家能学会运用心理定律管理自己，管理人生。

目 录

Contents

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 手表定律 / 001 | 10. 自制力定律 / 028 |
| 2. 蘑菇定律 / 004 | 11. 人际关系定律 / 031 |
| 3. 期望定律 / 007 | 12. 累积定律 / 034 |
| 4. 相关定律 / 010 | 13. 厚脸皮定律 / 037 |
| 5. 吸引定律 / 013 | 14. 木桶定律 / 040 |
| 6. 所思所梦定律 / 016 | 15. 酒与污水定律 / 043 |
| 7. 情绪定律 / 019 | 16. 挫折效应 / 046 |
| 8. 坚信定律 / 022 | 17. 孤独效应 / 049 |
| 9. 自信心定律 / 025 | 18. 空虚效应 / 052 |

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 19. 嫉妒效应 / 055 | 34. 从众效应 / 101 |
| 20. 虚荣效应 / 058 | 35. 南风效应 / 104 |
| 21. 紧张效应 / 062 | 36. 增减效应 / 107 |
| 22. 浮躁效应 / 065 | 37. 权威效应 / 110 |
| 23. 恐惧效应 / 068 | 38. 投射效应 / 113 |
| 24. 心理暗示效应 / 071 | 39. 登门槛效应 / 116 |
| 25. 心理平衡效应 / 074 | 40. 齐加尼克效应 / 119 |
| 26. 逆反效应 / 077 | 41. 毛毛虫效应 / 122 |
| 27. 布里丹毛驴效应 / 080 | 42. 鲶鱼效应 / 125 |
| 28. 酸葡萄效应 / 083 | 43. 蝴蝶效应 / 128 |
| 29. 刺猬效应 / 086 | 44. 泡菜效应 / 131 |
| 30. 苏东坡效应 / 089 | 45. 态度效应 / 134 |
| 31. 责任分散效应 / 092 | 46. 皮格马利翁效应 / 137 |
| 32. 糖果效应 / 095 | 47. 巴纳姆效应 / 140 |
| 33. 自我选择效应 / 098 | 48. 边际效应 / 143 |

- | | |
|------------------|------------------|
| 49. 过度理由效应 / 146 | 64. 异性相吸效应 / 191 |
| 50. 反馈效应 / 149 | 65. 鸟笼效应 / 194 |
| 51. 幽默效应 / 152 | 66. 首因效应 / 197 |
| 52. 习惯效应 / 155 | 67. 詹森效应 / 200 |
| 53. 过度完美效应 / 158 | 68. 名片效应 / 203 |
| 54. 懒蚂蚁效应 / 161 | 69. 自我参照效应 / 206 |
| 55. 角色效应 / 164 | 70. 思维定势效应 / 209 |
| 56. 猜疑效应 / 167 | 71. 刻板效应 / 212 |
| 57. 倾诉效应 / 170 | 72. 瓶颈效应 / 215 |
| 58. 直觉效应 / 173 | 73. 共生效应 / 218 |
| 59. 吝啬效应 / 176 | 74. 禁果效应 / 221 |
| 60. 超限效应 / 179 | 75. 冷热水效应 / 224 |
| 61. 攀比效应 / 182 | 76. 半途效应 / 227 |
| 62. 光环效应 / 185 | 77. 三对一法则 / 230 |
| 63. 破窗效应 / 188 | |

1. 手表定律

◇每个人都不能同时挑选两种或者两种以上的不同行为准则或者价值观念，否则他的工作和生活必将陷入混乱之中。

只有一个标准时，做起事来往往比较从容，而如果有两个或者多个标准，则会让人变得无所适从。这说的就是“手表定律”。有一则寓言故事，讲的就是这个道理。

森林里有一群猴子，每天太阳升起的时候，它们外出觅食，太阳落山的时候回去休息，日子过得平淡而幸福。

有一次，一名游客穿越森林，把手表落在了树下的岩石上，被猴子伶俐拾到了。聪明的伶俐很快就搞清了手表的用途，于是，伶俐成了整个猴群的明星，每只猴子都向伶俐请教确切的时间，整个猴群的作息时间也由伶俐来规划。伶俐逐渐树立起威望，当上了猴王。

做了猴王的伶俐认为手表给自己带来了好运，于是它每天在森林里巡查，希望能够拾到更多的表。功夫不负有心人，伶俐又拥有了第二块、第三块表。但伶俐却有了新的麻烦：几块表指示的时间不尽相同，究竟哪一个才是确切的时间呢？伶俐被这个问题难住了。当有下属来问时间时，伶俐支支吾吾回答不上来，整个猴群的作息时间也因此变得混乱起来。

过了一段时间，猴子们起来造反，把伶俐推下了猴王的宝座。伶俐的收藏品也被新任猴王据为己有。但很快，新任猴王同样面临着伶俐的困惑。

这就是著名的手表定律的起源。当一个人只有一块手表时，他只有一

个判定时间的标准，而当他同时拥有两块手表时，他判断时间的标准就会受到干扰，甚至无法确定时间。也就是说，两块手表并不能告诉一个人更准确的时间，反而会让看表的人失去对准确时间的信心。我们要做的就是选择其中较让人信赖的一块，尽力校准它，并以此作为自己的标准，听从它的指引行事。

如果每个人都“选择你所爱，爱你所选择”，无论成败都可以心安理得。然而，困扰很多人的是：他们被“两块手表”弄得无所适从，身心交瘁，不知自己该相信哪一个。还有人在环境、他人的压力下，违心选择了自己并不喜欢的道路，为此郁郁而终，即使取得了受人瞩目的成就，也体会不到成功的快乐。

手表定律在企业经营管理方面给了我们一种非常直观的启发，那就是对同一个人或同一个组织的管理不能同时采用两种不同的方法，不能同时设置两个不同的目标，甚至每一个人不能由两个人来同时指挥，否则将使这个企业或这个人无所适从。

手表定律所指的另一层含义在于每个人都不能同时选择两种不同的价值观，否则，他的行为将陷于混乱之中。在现实生活中，我们每个人都会经常遇到类似的情况。比如在面对两个各有优点、同样倾心于你的人时，你一定会苦恼许久，按照身高标准，似乎觉得这个好一点；但按照相貌标准，则又觉得另外一个也不错。这个时候，很多人都不知道该如何做出决断。在择业时，地点、待遇各有所长的两家单位，你认为都很满意，同样会使你举棋不定。在人生的每一个十字路口，我们经常要面对“鱼与熊掌不能兼得”的苦恼。

人生的很多苦恼都来自于太多的标准，拥有太多的“手表”，这所有的“手表”就会让情况变得复杂，让人无所适从。很多人都说这么一句话：“简简单单过一生。”这所谓的“简单”就是尽量减少自己的“手表”。就像电影《天下无贼》中的傻根，他之所以快乐，就是因为他只有一个标准。

【小故事】没有正确的标准，只有适合自己的标准

有两个人一起结伴到山里去露营，一个人的生活标准是浪漫，另一个人的生活标准是现实。

晚上睡觉的时候，现实的人问浪漫的人：“你看到了什么呀？”浪漫的人回答说：“我看到了满天的星星，深深地感觉到了宇宙的浩瀚，造物者的伟大，我们的生命是何等的渺小和短暂……那你又看到了什么呢？”现实的人回答道：“我看到有人把我们的帐篷偷走了。”

或许有人会问：“这两个人的看法哪个比较正确啊？”都正确。因为他们的标准不同而得出了不同的结论。这个世界也正是因为众多人选择了众多的标准而变得五彩缤纷。

2.

蘑菇定律

◇每个人的成长都会经历一些苦难，不能忍受苦难的人只能用一生去忍受平庸，能忍受苦难的人则能突出重围走向成功。

“蘑菇定律”是指刚踏入社会的人常常会被置于阴暗的角落，不受重视或打杂跑腿，接受各种无端的批评、指责、代人受过，得不到必要的指导和提携，处于自生自灭的状态。蘑菇生长必须经历这样一个过程，人的成长也肯定会经历这样一个过程。这就是蘑菇定律，也叫萌发定律。

据说，蘑菇定律是20世纪70年代由国外的一批年轻电脑程序员总结出来的，这些天马行空、独来独往的人早已习惯了人们的误解和漠视，最初他们用这个定律来自嘲和自我安慰，但后来，流传越来越广，也得到了更多人的认同。

大多数人都有一段“蘑菇”的经历，这不一定是坏事，尤其是当一切都刚刚开始的时候，当上几天“蘑菇”，能够消除很多不切实际的幻想，让我们更加接近现实。

无论多么优秀的人才，初次工作都只能从最简单的事情做起，这是一条必经之路，谁想从这一步跳过去，谁就会栽跟头。“蘑菇”的经历对成长中的年轻人来说，就像蚕茧，是羽化前必须经历的一步。很多年轻人走出校园时都抱着很高的期望，认为自己应该得到重用，应该得到丰厚的报酬，工资成了他们衡量彼此价值的唯一标准。一旦得不到重用，工资达不到预期，自己编织的梦想就会彻底破灭。这时就容易失去信心，失去工作的热情，并消极地对待工作。

王健刚到公司的时候几乎一个朋友都没有，这是因为他正春风得意，经常吹嘘有多少人找他帮忙，哪个人又给他送了礼等，似乎地球离开他就无法转动了一样。同事们听了不仅不欣赏，而且还极为反感。后来经过当了多年领导的老父亲的点拨，他才意识到自己的毛病。从此，他很少谈自己的得意之事，而是谦虚地说自己存在很多不足，他多听少说，更多的是赞扬别人的成绩，慢慢地，他的人缘好了起来。

绝大多数人都要经历蘑菇的萌发过程。但是，萌发的时间过长，就会被人认为是无能者。所以，要善于表现自己，寻找机会脱颖而出。要找到自己的定位，选择正确的道路。在组织中，把忠于集体放在首位，通过坚持不懈的努力，获得成功。

在我们的日常生活中有很多这样的人，虽然他们思路敏捷，口若悬河，说出的话也有几分道理，但是刚说几句就会令人感到狂妄自傲、目中无人，所以别人很难与他们沟通。这样的初生“牛犊”往往吃不到更好的“草”，因为大部分“老牛”都不愿意告诉他更好的“草”在什么位置。

刚踏入社会的年轻人要学会先当“小苗”后做“大树”，要学会克制自己的表现欲望。只有这样，才能够提高自己的能力，才会受到别人的欢迎，做好我们要做的事。克制是“忍”的一种，克制自己有助于提高自己的能力，克制本身就是一种能力。做事多检点自己的言行对成功是绝对必要的，因为一些话语的伤害程度远比直接揍人一顿更让人“疼痛”。

【小故事】保持低调是做人的智慧

生活中的很多道理都是值得我们学习的，蘑菇定律告诉我们要学会忍受起步时的屈辱，这是有一定的道理的，即使完成起步阶段之后，仍然要保持低调。俗话说“枪打出头鸟”、“出头的椽子先烂”。同样，越是那

些看上去优秀的人，越容易一落千丈，因为大部分人都把他当成对手。

锋芒毕露是一种幼稚的行为，做人不能夜郎自大，真正的高人是不随便显示自己实力的，正所谓“真人不露相”。保持低调是做人的智慧，在与人相处时，以一种低姿态出现在对方面前，表现得越谦虚、平和、朴实、憨厚，甚至愚笨、毕恭毕敬，越容易获得他人的好评；不懂得低调的智慧，过于猖狂跋扈，最终只能是自食恶果。

常言说：“一瓶子不响，半瓶子晃荡。”那些确实有真才实学的人是不会随便在别人面前卖弄自己才华的，只有那些半懂不懂的人才需要用这种方式为自己的无知壮胆。抬头走路容易摔跟头，只有低着头走路才能看清平坎，才能走得稳走得远。

古人认为君子要聪明不露，才华不逞。如果一个人总是喜欢显露自己的才干，那么他必然会遭受很多挫折。在现实生活中，做人要善于藏锋露拙。有才干本是好事，但是带刺的玫瑰容易伤人，也会刺伤自己。

3. 期望定律

◇如果一个人有自信心，对自己怀着期望，他就会朝着自己期望的方向发展。

美国著名的心理学家罗森塔尔在 1966 年设计了一些实验，试图证明实验者的偏见会影响研究结果。在其中一项引人注目的研究中，罗森塔尔及其同事要求老师们对他们所教的小学生进行智力测验。

他们告诉老师们说，班上有些学生属于大器晚成者，并把这些学生的名字念给老师听。罗森塔尔认为，这些学生的学习成绩可望得到改善。事实上所有大器晚成者的名单，是从一个班级的学生中随机挑选出来的，他们与班上其他学生没有显著不同。

可是当学期之末，再次对这些学生进行智力测验时，他们的成绩显著优于第一次测得的结果。这种结局是怎样造成的呢？罗森塔尔认为，这可能是因为老师们认为这些大器晚成的学生开始崭露头角，予以特别照顾和关怀，致使他们的成绩得以改善。这就是“期望定律”。

期望定律一般被广泛应用在管理过程中。比如，管理者相信下属，并给对方一定的期许，对方往往就会按照上司期许的目标奋进。同样，老师注意在教学活动的各个环节中表现出对学生的充分信任，并给予学生更多的肯定与鼓励，使学生树立起极大的学习信心，往往就能获得理想的教育效果。

以教学管理为例。不同的学生，其发展现状及发展潜力都是不一样的。如果老师高高在上，居高临下，以成人的要求、特优生的标准看待一般的

学生，看到的永远只能是一无是处的学生。在这种情况下，是做不到对学生真诚以待的。如果老师真能蹲下身子看一看，那学生在老师的心目中就会变得高大。有了这种感觉，老师对学生的肯定、鼓励就会发自内心，对他们的期待就会非常真诚，学生自然就能从老师的言谈举止中感受到这种真诚。

有一位年轻的女实习老师在接手一个班级的管理工作时，这个班的班主任对这位实习老师说：“班里有一位特别调皮捣蛋的孩子，上课经常不认真听讲，脑子很笨，考试经常拖全班同学的后腿。”这位实习老师上课时特别注意了一下那个所谓的“笨孩子”。她发现这个孩子总是一个人坐在角落里，闷闷不乐。

于是，她走过去对这个孩子说：“我刚才听你们班主任老师说你是一个聪明的孩子，只要你肯努力学习，你就能成为咱们班最优秀的学生。”这个孩子听了实习老师的话，眼里闪出一丝光亮，后来他努力学习，刻苦钻研，成绩节节提高。

半年后，当那位年轻的实习老师来学校执教时，这位调皮的孩子果然成了班里的学习尖子。连他以前的班主任对他的变化也感到惊奇。

学生都是有个性的，其发展的能力、方向都不完全相同，对于同样的问题，或是同样的结果，放在不同的学生身上，其价值是不一样的。就是在同一个学生身上，如果老师换个角度想一想，就会发现学生原来还可能是那么出色。

因此，老师必须为学生搭建展示自己的平台，让学生在舞台上大显身手，这样，学生的才能就能充分地展示出来。老师对学生的认识更深一层，对学生就会增添欣赏与喝彩，减少轻视与指责，老师的一言一行中就会充分流露出对学生的信任。

期望定律可以被广泛应用在生活中的各个方面。例如，当你对一个人期望较高，总是给对方鼓励时，对方就可能成为你所期望他成为的那种人。同样，当你对自己没信心时，不妨给自己一个期许，并给自己足够的信心