

掌握金科玉律 点亮智慧人生

Golden Rules

哲学家、经济学家、社会学家、心理学家们的思想和智慧结晶

不可不知的黄金法则和人生智慧 不可不用的生存利器 and 成功方法

金科玉律

世界上有许多神奇的定律、法则、效应，学习、掌握和运用这些经典定律，我们便能掌控自我，选择正确高效的发展之路，迈向成功，能更深入地理解情感与婚姻的要义，缔造美满幸福的家庭；让自己的思想变得更加深刻，思维变得更加灵活，走向卓越；提高和扩大自己的影响力，成为精英或领袖；掌握人际交往的要诀，广交朋友，培养人脉，开拓市场，赢得商机，赚取更多的利润；避免错误，摆脱困境，转败为胜。

崔瑞泽◎编著




哲学家、经济学家、社会学家、心理学家们的思想和智慧结晶
不可不知的黄金法则和人生智慧 不可不用的生存利器和成功方法

金科玉律

崔瑞泽◎编著



 北方妇女儿童出版社
· 长春 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

金科玉律/崔瑞泽编著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5385-8129-4

I. ①金… II. ①崔… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 007455 号

金科玉律

JINKE YULV

出版人 刘刚
策 划 师晓晖
编 著 崔瑞泽
责任编辑 王天明
开 本 787mm×1125mm 1/10
印 张 60.8
字 数 810 千字
印 刷 北京一鑫印务有限责任公司
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编: 130021
电 话 总编办: 0431-85644803
发行科: 0431-85640624

定 价 78.00 元



PREFACE

美国物理学家约瑟夫·福特说过：“上帝和整个宇宙玩骰子，但是这些骰子是被动了手脚的。我们的主要目的，是要了解它是怎样被动的脚，我们又应如何使用这些手法，以达到自己的目的。”可现实情况是，很多人汲汲翻阅了无数成功学的书，苦苦尝试了多种道路，却始终敲不开成功之门，所以他们感到彷徨与无助，对这个世界充满困惑：为什么“贫者越贫，富者越富”？为什么优秀的人在一起会变成乌合之众？为什么不称职的官员会制造更多不称职的官员？为什么人总是越赌越输，越输越赌？为什么越是被禁止的东西越容易刺激人们的逆反心理？为什么人们只认第一，无视第二？为什么我们会爱屋及乌？为什么越怕犯错却偏偏会犯错？为什么有时算命先生说得那么准？……世界上到处充满了矛盾和不平衡，而靠个人漫无目的的思考是很难解答这些问题的。

事实上，类似上面所罗列的现象看似复杂，背后却无一不暗含着某种社会规律和生活法则。在人类漫长的文明史上，无数的优秀学者已经总结出了一些基本法则和定律。这些法则和定律，因其在特定的领域发挥着重要作用，极具指导意义和实用性，我们称之为金科玉律。它们是哲学家、经济学家、心理学家千百年思想和智慧的结晶，也是我们必备的生存利器和成功指南。

正如天有日月星辰，地有江河湖海，一年有春夏秋冬，人生有生老病死。上到月的阴晴圆缺，下到人的悲欢离合，世间万物的运行都遵循着一定的规则，人类社会中金科玉律也无处不在，潜移默化地影响和改变着我们的人生。它们蕴含在社会生活中，看不见，摸不着，却在冥冥之中操纵着一切。古今中外，那些杰出的人士，正是因为深谙这些法则和定律的奥秘所在，加以充分运用，才获得了惊人的成功。无论我们是谁，无论我们从事什么职业，如果能了解、掌握进而熟练运用这些金科玉律，来指导我们的工作和生活，就一定可以改善际遇，迈向成功。《金科玉律》正是这样一本经典实用、具有深刻指导意义的工具书，书中精选了四百多个凝聚着人类智慧的经典法则和定律，每个定律包括详尽的定律阐释、发人深思的启示、精彩的案例分析点评以及实用的应用方法等，涵盖了社会生活的方方面面，涉及心理学、人类行为学、人际关系学、社会学、管理学、经济学、教育学等诸多领域，从不同的角度深入到人类社会的最深处，揭示社会和人性最本质的东西。

这些金科玉律有的是理性之光，能让我们洞察复杂社会表象背后的客观规律，破

解百思不得其解的社会困局与人生困惑，如帕金森定律、彼得原理、二八定律、木桶定律、路径依赖等；有的是智慧之镜，能让我们看清人性的弱点，理解人类诸多非理性行为的深刻原因，如华盛顿合作定律、破窗理论、羊群效应等；有的是实用的工具，能让我们合理安排自己的工作，轻松应对麻烦的人，解决疑难问题，如奥卡姆剃刀定律、杰奎斯法则、沉锚效应等。可以说，每一个定律都是经过千锤百炼、得到了反复验证的绝妙真理。

全书深入浅出地揭示了这些金科玉律的思想主旨，条理清晰地解析了运用它们的具体方法和技巧，帮助读者快速获取信息，收获人生智慧。学习、掌握和运用这些经典定律，我们便能掌控自我，选择正确高效的发展之路，迈向成功；更深入地理解情感与婚姻的要义，缔造美满幸福的家庭；让自己的思想变得更加深刻，思维变得更加灵活，走向卓越；提高和扩大自己的影响力，成为精英或领袖；掌握人际交往的要诀，广交朋友，培养人脉；开拓市场，赢得商机，赚取更多的利润；避免错误，摆脱逆境与困境，转败为胜。



第一篇 心理学法则

第一印象效应	2
近因效应	3
印刻效应	5
峰终定律	6
闪光灯记忆	7
莱斯托夫效应	8
标签效应	9
恶魔效应	10
存肢效应	11
超限效应	12
光环效应	13
美即好效应	14
空白效应	15
蔡加尼克效应	16
视网膜效应	17
知觉锐化效应	18
自我参照效应	19
关注定律	20
贝勃规律	21
财物定律	22
危难定律	23
真实定律	24
错觉效应	25

感觉剥夺实验	26
反映法则	28
刺猬理论	29
弗洛伊德口误	30
镜像效应	31
座椅舒适效应	32
认知地图效应	33
培哥效应	34
过度学习效应	35
旅游定律	36
睡眠效应	37
功能固着心理	38
经验的逻辑推理效应	39
沉锚效应	40
迁移效应	41
酝酿效应	42
心理定式	43
虚假一致偏差	44
寻斧效应	45
快乐定律	46
幸福定律	47
快乐不对称定律	48
甜柠檬心理	49
空虚效应	50
情绪效应	51
扑克游戏定律	52
本领恐慌	53
右脑幸福定律	54
爱抚效应	55
叶克斯——道森定律	56
痛苦定律	57
马斯洛需要层次理论	58
乌兹纳泽定律	59
德西效应	60
潘多拉效应	61
所思所梦定律	62

延迟满足实验	63
暗示效应	64
皮格马利翁效应	65
安慰剂效应	66
补偿作用	68
信心获得	69
巴纳姆效应	70
21 天习惯效应	71
海洛因效应	72
替换定律	74

第二篇 人类行为学法则

苏格拉底痛苦论	76
不值得定律	77
梅约定律	78
印象管理	79
心理账户理论	80
强亨利效应	82
冷热水效应	83
狄德罗效应	84
吉尔伯特定律	85
拆屋效应	86
詹森效应	87
斯金纳强化定律	88
象牙筷定律	89
搭便车效应	90
马后炮效应	91
踢猫效应	92
洛克定律	94
跳蚤效应	95
恐惧效应	96
习得性无助行为	97
信念偏见效应	98
布利丹毛驴效应	99
叠加效应	100

自我选择效应	101
社会促进效应	102
武器效应	103
泡菜效应	104
环境蓄势	105
期望定律	107
反馈效应	108
阿伦森效应	109
大内定律	110
螃蟹效应	111
自我服务偏差	112
旁观者效应	113
克罗克特法则	115
监狱角色模拟实验	116
角色效应	117
羊群效应	118
群体压力	119
三对一定律	120
毛毛虫效应	122
猴子理论	123
控制定律	124
异性相吸效应	125
18个月效应	126
法兰克定律	127

第三篇 成功学法则

51%原则	130
牺牲法则	131
苏东坡效应	132
圣人理论	133
照镜子效应	134
瓦拉赫效应	135
专精定律	136
吉格勒定理	137
清晰目标法则	138

箍桶理论	139
目标置换效应	141
半途效应	142
90/10 定律	143
杜利奥定理	144
廷克定律	145
今天定律	146
普赛尔定律	147
孙正义论断	148
博尔斯定理	150
摩斯科定理	151
韦特莱法则	152
定见法则	153
杜根定律	154
花盆效应	155
信誉定律	156
黄金三小时法则	158
沃特曼定律	158
一根针原则	160
诺德史顿法则	161
备份定律	162
关注后果定律	163
比伦定律	164
杰奎斯法则	165
卡瑞尔公式	166
塔玛拉效应	167
沸腾效应	168
费斯法则	170
超级成功学	171
名师高徒法则	172
附着法则	173
游离效应	175
资源法则	176
跨栏定律	177
逆境效应	178
蘑菇定律	179

希望效应	180
特利尔法则	181
吉尔伯特法则	182
煮蛙效应	183
古特雷定理	185
蜕皮效应	186
竞争理论	187
敌戒定律	188
鸵鸟效应	189
鹬蚌效应	190
出其不意效应	192
赫西尔法则	192
基利定理	193
吉普林忠告	195
飞轮效应	196
共生效应	197
优势富集效应	198
布罗克法则	199

第四篇 人际关系学法则

人际关系定律	202
六度空间理论	203
席尔法则	204
地位定律	205
克林纳德法则	207
态度效应	209
互惠关系定律	210
弗雷德曼定律	211
卡耐基法则	212
反哺效应	213
西阿蒂尼法则	214
保龄球效应	215
九头牛效应	216
南风法则	217
曼狄诺定律	218

面子定律	220
名片效应	221
多看效应	222
卢维斯定理	223
暴露缺点效应	224
金姆定理	226
共振效应	227
同化效应	228
饥饿效应	229
史崔维兹定理	230
磨合效应	231
富兰克林法则	232
合作定律	233
斯诺克理论	234
海格力斯效应	235
杰亨利法则	236
波什定律	237
自己人效应	238
费斯诺定理	239
布朗定律	241
雷鲍夫法则	242
威瓦尔定理	243
麦肯铎法则	244
忌讳定律	245
诺尔斯定律	246
欧弗斯托原则	248
吉格勒法则	249
特里法则	250
肥皂水效应	251
甘乃斯法则	252
愚蠢定律	253
白德巴定理	255
沉默定律	256
比林定律	257
基多夫定理	258
花生试验	259

坐向效应	260
幽默效应	261
登门槛效应	262
吊胃口效应	263
石田法则	264
争执定律	265

第五篇 社会学法则

丛林法则	268
马太效应	269
物种定律	270
二八定律	271
懒蚂蚁效应	273
贝尔纳效应	274
社会惰化效应	275
公地悲剧	276
苏普拉纳定律	277
150 定律	278
编制定律	279
变脸定律	279
活跃定律	280
加班定律	281
趋同定律	282
关系定律	283
矛盾定律	284
不公定律	285
尊重定律	286
归因定律	287
沉默的螺旋	288
轰动效应	289
冷门效应	290
逆反效应	291
传播扭曲效应	292
引爆点	294
流行定律	295

名声定律	296
闲人效应	297
政客定律	297
阿罗不可能定理	298
戴伯尔法则	299
落水狗效应	300
倒霉定律	301
教育定理	303
五世而斩定律	303
瓶颈效应	305
路径依赖	306
手表定律	308
相关定律	309
因果定律	310
多米诺效应	311
蝴蝶效应	312
辐射定律	313
最高气温效应	314
发酵效应	315
泡沫效应	316
皮毛定律	317
黑天鹅效应	318
墨菲定律	319
凯西定律	321
破窗理论	322
分粥效应	323
霍布森选择法则	325
避雷针效应	326
香肠法则	327
游戏定律	328
完美笑话公式	329

第六篇 权力法则

本特利论断	332
法约尔原则	333

彼得原理	334
权大欺主定律	335
兔死狗烹定律	336
帕金森定律	337
奥格尔维法则	338
玻璃天花板效应	339
铁轨效应	341
朋党定律	342
包围定律	343
架空效应	344
潘恩定理	345
第二十二条军规	346
磁力法则	347
怀特定律	349
克里夫兰法则	350
伯恩斯定律	351
布利斯授权法则	352
忠诚定律	354
洛伯定理	355
史洛伊特定理	356
艾科卡用人法则	357
钱伯斯法则	359
秋尾法则	360
特雷默定律	361
棋盘效应	362
松下论断	363
上下车法则	364
休利特法则	365
野鸭精神	367
拜伦法则	368
托伊法则	369
例外原则	370
布朗法则	371

第七篇 经济学法则

比较优势法则	374
边际收益递减	375
边际效应	376
学习曲线法则	378
机会成本	379
囚徒困境	380
零和博弈	382
风险定律	383
供需法则	384
吉芬效应	385
吉尔德定律	386
禀赋效应	387
凡勃伦效应	389
攀比效应	390
示范效应	391
虚荣效应	392
棘轮效应	393
完全竞争	395
信息不对称	396
格雷欣法则	397
三强鼎立法则	398
黑洞效应	399
倒 U 型假说	400
灯塔效应	402
拉夫尔曲线	403
黄宗羲定律	404
节俭悖论	405
口红效应	406
梅特卡夫定律	407
安迪比尔定律	408
奥卡姆剃刀定律	409
大数定律	411
满意解	412

世界是平的	413
洼地效应	414
全球化链条定律	415
外部效应	416
溢出效应	417
放大效应	418
传染效应	419
准确投资法则	420
巴菲特定律	421
若米尼论断	422
没想到定律	423
鳄鱼法则	425

第八篇 经营学法则

格利定理	428
坦诚法则	429
声誉磁场效应	430
吉史德菲忠告	431
100-1=0 定律	432
咸鸭蛋理论	433
复利法则	434
舍恩定理	435
杰蒂斯原则	436
奥纳西斯法则	437
洛克菲勒原则	439
阿尔巴德定理	440
劳埃德法则	441
长效法则	442
哈默定律	443
卡那法则	444
麦克弗森原则	445
基调效应	446
杯子理论	447
本田定理	448
达维多定律	449