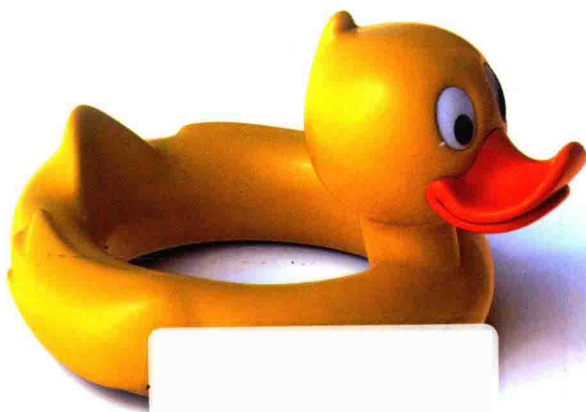


墨菲定律

简单有用的生活法则

为什么越担心的事越会发生？



格桑
著

让墨菲定律成为我们理解生活的重要部分
拓展认知心理 改善思维方法

国家一级出版社

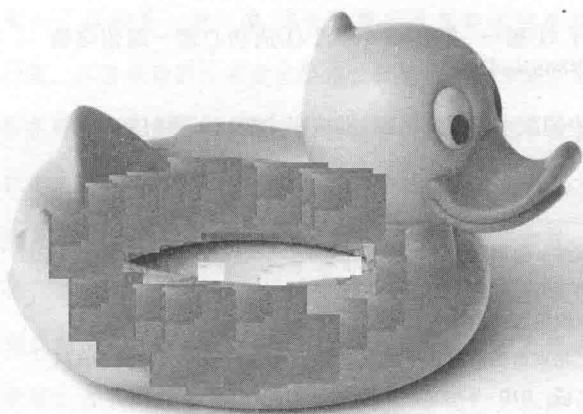


中国纺织出版社


全国百佳图书出版单位

墨菲定律

简单有用的生活法则



格桑
著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

世间万物幻化千姿，但万变不离其宗，许多事情都是有迹可循的。倘若能参透其中的奥秘，掌握要领，灵活运用，就不会被一时的表象迷惑。这本书从生活中各种有趣、悲催、费解的墨菲定律的表象入手，揭示出事实的真相以及事物运行的规律，让我们谨慎生活，避开那些易犯的错误。

图书在版编目 (CIP) 数据

墨菲定律：简单有用的生活法则 / 格桑著. —北京：中国纺织出版社，2018. 6
ISBN 978-7-5180-4652-2

I. ①墨… II. ①格… 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 (2018) 第018062号

策划编辑：郝珊珊

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年6月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：110千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

1949年，毕业于美国西点军校的航空工程师爱德华·墨菲，到爱德华兹空军基地参与美国空军高速载人工具火箭雪橇MX981发展计划。为了研究人到底能够承受多大的超重压力，他和同事们一起进行了试验。

其中有一个试验是，把一套16个精密传感器装在超重实验设备上，然后加压，只要传感器没有发出警报，就可以不断加压。可是，超重实验设备在巨大的压力下都变形了，传感器的指针竟然一点都没动。经过检查后才发现，负责装配的同事把这16个传感器全都装反了！

沮丧的墨菲，不经意间跟同事说了一句玩笑话：“如果一件事情有可能出错，让他去做就一定会弄错。”后来，墨菲的上司斯塔普在试验任务完成后的一次记者招待会上，对墨菲的话用极为简洁的方式作了重新表述，并将其称之为“墨菲定律”，他说：“凡是可能出岔子，就一定会出岔子。”

这，就是墨菲定律的来历。说到它的实质，用通俗的话来讲，简直就是“倒霉定律”，怕什么来什么。只要有存在的可能性，有时事情总是会朝着我们所想到的不好的方向发展。

你大概也有过这样的经历：衣服里装着两把钥匙，一把是房间的，一把是汽车的，想拿出汽车钥匙的时候，往往拿出来的就是房间



钥匙；工作之余开个小差，也没有真的偷懒，却被老板撞个正着，再怎么解释都是狡辩；一把菜刀钝得厉害，切菜都切不动，却偏偏被它伤了手指；早高峰乘车，自己站着的地方总是空不出座位，一路站到腿软……墨菲定律就像是一个神秘的幽灵，不时地捉弄人，让人懊恼烦躁。

面对这么一个讨厌的家伙，我们花费如此多的时间和精力来探讨，就只是为了证明它的存在吗？当然不是。我们真正要做的是，透过墨菲定律夸张的表现形式，领悟隐藏在“倒霉”背后的积极意义。

墨菲定律不是一个强调人为错误的概率性定理，它阐述了一种偶然中的必然性。容易犯错是人类与生俱来的弱点，无论科技多发达，有些不幸总会发生，而且我们解决问题的手段越高明，面临的麻烦就越严重。

做任何事情之前，我们都要尽可能地想得周到、全面一点，因为人永远不可能成为上帝，你妄自尊大忽视了错误发生的可能性时，就会遭受到惩罚；如果我们能够承认自己的无知，那墨菲定律会帮我们防患于未然。要是一不留神，真的发生了不幸或损失，也要学会笑着应对，努力去总结所犯的¹错误，而不要企图掩盖它。

人生不可能永远顺风顺水，但如果能够多重视一下小概率事件，少一点侥幸心理，多一点正向思维，防患于未然，必会减少很多遗憾。墨菲定律不可怕，重要的是领悟它的善意，把它当成提醒自己随时保持警惕的警钟，而不是当作无力回天的借口。

目 录

contents

- NO.1 一件事只要有可能出错，就一定会出错·····001
- NO.2 越害怕某件事发生，它就越有可能发生·····004
- NO.3 你不担忧某件事发生，它也可能发生·····007
- NO.4 当你咒骂倒霉时，那不过是一个开始·····009
- NO.5 一切太过顺利的话，好日子就快到头了·····011
- NO.6 如果事情可以更糟，别着急，它肯定会有的·····013
- NO.7 别再垂头丧气了，明天未必比今天好·····015
- NO.8 越是心心念的东西，越是得不到·····017
- NO.9 那些容易做出的改变，往往越变越糟·····019
- NO.10 纠结于两个选择时，没有被选的那个总是对的·····021
- NO.11 得意的时候刚一忘形，灾祸立马就降临了·····023
- NO.12 你认为别人是怎样的人，你就会成为那样的人·····025
- NO.13 不是星座书写得太准了，是你相信了·····027
- NO.14 如果你认为自己做不到，你就永远做不到·····030
- NO.15 意识到自己谦虚的时候，就不是谦虚了·····032



- NO.16 自欺欺人的时候，没有人觉得自己是骗子……………034
- NO.17 当所有人的想法都一样时，每个人都可能是错的……………037
- NO.18 再怎么聪明的人，也免不了做愚蠢的事……………039
- NO.19 别人的缺点显而易见，自己的缺点视而不见……………041
- NO.20 犯错之后，总想让人觉得错误不是自己造成的……………043
- NO.21 我们能宽容自己讨厌的人，却无法原谅讨厌自己的人……………045
- NO.22 凭着热心帮人做事，最后那些事就变成了你的事……………047
- NO.23 不用担心别人怎么看你，他们也在为此担心……………050
- NO.24 怨恨不一定能伤到别人，但一定能伤到自己……………052
- NO.25 别把自己太当回事，没有你太阳明天一样会升起……………055
- NO.26 有人旁观的时候，事情一定会出错……………058
- NO.27 你永远没有第二次机会去塑造第一印象……………060
- NO.28 你把自己塑造得很完美时，就没有朋友了……………062
- NO.29 长得漂亮的人，总是比长得丑的人获得的更多……………064
- NO.30 千挑万选的一件衣服，穿出去就会跟人撞衫……………066
- NO.31 把穿着打扮放在第一位的人，
自身价值比不上那些衣服……………069
- NO.32 讨好所有人这件事，谁做都会碰一鼻子灰……………072
- NO.33 你觉得拍得最漂亮的那张照片，别人都说不像你……………075
- NO.34 如果不能解决某个问题，就不要制造这个问题……………077
- NO.35 最好的玩具，永远是别人手里正在玩的那个……………079



- NO.36 人迷惑时并不可怜，不知道迷惑才是最可怜的……081
- NO.37 越把失败当回事的人，越是容易遭遇失败……084
- NO.38 说自己绝对不会错的时候，往往错的就是你……087
- NO.39 千万不要跟傻瓜争论，一不留神你可能就成了傻瓜……090
- NO.40 有人说不是钱的问题时，多半就是钱的问题……092
- NO.41 想用诋毁他人的方式抬高自己，
很快就会陷入窘境……094
- NO.42 让别人感受到你的善意，而不是不顾别人的自尊……096
- NO.43 给一个人贴什么样的标签，
他就会变成什么样的人……098
- NO.44 每个人都打算做事，
但最后做的往往不是当初打算的事……101
- NO.45 知道自己想要什么的人，
比什么都想要的人更容易成功……103
- NO.46 能让人感觉你是权威，就能让人相信你的话……106
- NO.47 人总是用自己的标准去衡量世界……109
- NO.48 找到与对方的共同之处，就有成为朋友的可能……111
- NO.49 经常看到的東西，你未必真的记得它……113
- NO.50 好事总为等它的人来临，但是等太久也会错过……115
- NO.51 无论多么简单的事情，都会有人把它做错……118
- NO.52 老板走过你的办公桌时，你总在做工作以外的事情……121



- NO.53 别被加班加点干活的人感动，他也许是能力不足……124
- NO.54 你可以不知道谁对，但一定要知道谁说了算……126
- NO.55 自以为买到了便宜货，出门就发现还有更便宜的……129
- NO.56 堵车的时候，总是旁边的行车道动得快……131
- NO.57 越为已经失去的伤心，便会失去得越多……133
- NO.58 总有人爬到了梯子的顶端，才发现梯子架错了墙……136
- NO.59 最好的游戏分数，一定是你独自玩的时候得到的……138
- NO.60 说原则上同意的人，并没有付诸行动的意思……141
- NO.61 认定了一件事不值得去做，就不可能做好……144
- NO.62 有一块表时能确定时间，有两块表时却不知道钟点了……146
- NO.63 看热闹的人越多，救助行为出现的概率越小……149
- NO.64 如果真相对你有利，往往没有人相信你……151
- NO.65 有的人还要给他更多，
没有的人连他有的也要夺走……154
- NO.66 什么东西跟“公共”沾上边，都会引发悲剧……156
- NO.67 别以为总有人比你更傻，
一不留神你就成了最大的笨蛋……159
- NO.68 越是贪图快速的，就越会花更多的时间……162
- NO.69 你觉得只有一条路可走时，
这条路往往是走不通的……165
- NO.70 带伞时不下雨，不带伞时偏偏下雨……167



- NO.71 找东西最快的办法，就是去找其他的东西……………169
- NO.72 谈论自己的非凡经历，最后的听众就只有自己……………171
- NO.73 对方当初吸引你的品质，
 多年后就会变成你无法容忍的个性……………173
- NO.74 未完成的恋情，总比最终拥有的印象深刻……………175
- NO.75 爱是盲目的，婚姻就是撑起眼皮的小棍……………178
- NO.76 你和好友爱上同一个女人时，就没有朋友可做了……………180
- NO.77 爱情无价，但也不是绝对，还得看钱多钱少……………182
- NO.78 你爱上一个人是因为，TA让你想起了旧情人……………184
- NO.79 总相信最好的还在前面，结果好的都被人捡走了……………186
- NO.80 世界上没有免费的午餐，爱情也不例外……………189
- NO.81 原本不笨的孩子，被责骂多了也会真的变笨……………192
- NO.82 越是品学兼优的孩子，越容易出现心理问题……………195
- NO.83 吃不着葡萄说葡萄酸，吃了柠檬就说柠檬甜……………197
- NO.84 穷的时候觉得有钱幸福，
 有钱了却又觉得钱带不来幸福……………199
- NO.85 有时间旅行时没有钱，等有钱时又没时间了……………202
- NO.86 接受了最坏的东西，也就没什么可怕的了……………204
- NO.87 不要太自以为是，带着谦卑的心对待万物众生……………207
- NO.88 所有的不幸，只有被认为不幸时才是真的不幸……………209
- NO.89 假装生气会变成真生气，假装快乐也会变得真快乐……………212



NO.1 一件事只要有可能出错，就一定会出错

犯错，是人类与生俱来的弱点。任何人做任何事，都有出错的可能，即使概率非常小，但只要存在出岔子的可能，就一定会出岔子。而且，这种小概率事件发生的频率，远远高于我们常识所认为的水准。

统计学中的大数定律也解释了这一现象：某一个极小概率的事件，当实验的次数趋向于无穷大的时候，综观整个发展历程，小概率事件发生的概率趋向于1，也就是说，必然会发生。

这就好比，做一项工作有很多方法，其中有一种方法会导致事故，那么一定有人会按照这种方法做；你一个月前在浴室打碎镜子，仔细检查和冲刷，也不敢光着脚走路，过了一段时间觉得没有危险了，可你还是被碎玻璃扎了脚。

看，这就是把小概率事件错误地等同于不会发生导致的后果。松懈大意，加大了事件发生的可能性，出错的概率也就增加了。可以这样说，是侥幸心理让我们在主观上低估了事故的发生概率，但客观事



实告诉我们，事故的发生不会因为我们的主观臆断而改变。

飞机被公认为是世界上最安全的交通工具之一，一般情况下不会发生事故。统计数据表明，飞机造成人员伤亡的事故率是三百万分之一。这就是说，假设你每天坐一次飞机，要飞上8200年，才有可能遇到一次事故。

这个安全系数相当高了吧？甚至比走路和骑自行车都安全。可现实中我们看到的情况是什么样的呢？机毁人亡的事件几乎每年都在发生，造成的破坏比走路和骑自行车高出N多倍。

再来说说泰坦尼克号。当年的建造者曾经宣称：“这是一艘永远不会沉没的轮船。”结果呢？泰坦尼克号还是在东普罗维登斯那一片远离冰川密集区的海域，撞上了冰川！人们都觉得，这件事发生的概率太小了，几乎是不可能的，所以轮船上就没配备太多的救生艇。

其实呢？这艘巨轮的灾难，很早就有了“预警”，只是人们太疏忽大意了。

1898年，英国作家摩根·罗伯森写了一部小说，名叫《泰坦的遇难》。小说描写了一艘名叫“泰坦号”的巨型邮轮，在处女航中因海上大雾，撞上冰山最终沉没的故事。故事情节还穿插了旅客的爱情故事以及生离死别的人间悲剧。

14年之后，也就是1912年，英国建造了“泰坦尼克号”豪华邮轮，并于同年4月10日从英国出发进行横渡大西洋直驶纽约的处女航。就是这艘有史以来吨位最大、设备最完善的巨轮，在航行了4天以后，竟然跟罗伯森小说中的情节一样，撞上冰山沉没了。

人类再聪明，也无法把事情做到尽善尽美，就像所有的程序员都



不敢保证自己在写程序时不会犯错，但人类又习惯心存侥幸，认为“不太可能”的事情就不会发生。

可惜啊，人生不是每时每刻都那么幸运，任何一件事情，只要有大于零的出错概率，我们就不能假设它不会发生。如果有谁误认为它不会出现，松懈了防范意识，他迟早会被那块曾经侥幸绕过去的石头绊个大跟头！



NO.2 越害怕某件事发生，它就越有可能发生

你有没有碰到过这样的事？

兜里揣着钱包，生怕丢了，每隔一段时间就用手摸一摸，查查钱包是否还在。结果，你规律性的动作引起了小偷的注意，最终，小偷割破了你的口袋，把钱包偷走了。

考试临近之际，最怕生病，你小心翼翼地照顾着自己，可到了考试的前一天，还是发烧了。因为身体的疲惫和心理的焦灼，最终没能发挥出正常的水平，把考试搞砸了。

这就是常说的，怕什么，来什么。在面对一些重要的人和事时，人都会不自觉地害怕出错，结果越是怕出错，就越是会出错。这条墨菲定律被无数事实证明，在体育、文艺比赛、考试、竞聘中，过分看重成败导致搞砸的情况比比皆是。

最典型的一个例子，就是瓦伦达走钢丝事件。瓦伦达家族可能是世界上最伟大的高空杂技演员世家了。20世纪70年代早期，70多岁的卡尔·瓦伦达说：“生活如同走钢丝，一切都是机会和挑战。”对于



他的说法，人们称赞不已。他那种专注于目标、任务的态度，以及决策能力，都令人钦佩。

然而，几个月之后，在没有安全网的情况下，瓦伦达在波多黎各的圣乐安市的两个高层建筑之间进行高空走钢丝表演时，不幸坠落身亡。他在掉下时，手中仍然紧紧地抓着平衡杆。他曾经一再叮嘱他的家庭成员，不要把杆扔下，以免砸到下面的人，他用自己的生命实践了自己说过的话。

事情发生后，他的妻子悲痛地说：“我料定他这次一定出事，他在上场之前，不停地嘟囔：这次演出太重要了，我只能成功，不能失败。在此之前的历次演出中，他只关心走钢索本身，其他的事情毫不考虑。可这一次，他太看重演出的成败了，所以出了事。”后来，心理学家把这种因过分担心事态而内心患得患失的心态，称为“瓦伦达心态”。



为什么会出现“怕什么，来什么”的情况呢？现在，我们来做一个测试：请你不要想“一群红色的大象”！告诉我，你的脑海里出现



了什么？肯定是“一群红色的大象”！

美国斯坦福大学的权威人士通过一项研究得出科学结论：人类大脑中的某一想象图像，会刺激人的神经系统，把假想当成真实情况，并为此做出努力。比如，当一个高尔夫球运动员在击球之前，担心自己把球打进水里，他就一再告诉自己说：“千万别把球打进水里。”然后，他的大脑中就出现了一幅“球掉进水里”的图像。结果，他偏偏就把球打进了水里。

这就提醒我们，在一些至关重要的事情面前，保持一颗平常心是很重要的。倘若把得失成败看得太重，顾虑重重，时刻处于紧张、恐惧、烦躁的状态中，又怎么能把事情做好呢？只有气定神闲，稳住情绪，才能以不变应万变。





NO.3 你不担忧某件事发生，它也可能发生

前面我们说过，越是害怕什么，越会来什么。那么，如果我们不害怕的话，是不是就不会发生了呢？唉，生活没那么简单！墨菲定律告诉我们：就算你不害怕某事发生，它依然有可能发生。

19世纪和20世纪初的法国女演员中，莎拉·伯恩哈特是一颗璀璨的明珠，也是一位生活的智者，她很懂得如何适应那些不可避免的事实。71岁那年，她破产了，而且还面临着把腿锯掉的残酷境遇。

整件事的经过是这样的：她在横渡大西洋的时候遭遇了暴风雨，摔倒在甲板上，腿伤得很重，还染上了静脉炎，腿痉挛。剧烈的痛苦折磨着她，医生诊断，她的腿必须锯掉。当时，医生很害怕把这个消息告诉莎拉，因为他知道她的脾气很糟糕。他相信，当莎拉听到这个消息时，肯定会产生剧烈的情绪波动。

然而，这一次，医生错了。

莎拉得知情况后，看了医生数秒，很平静地说：“如果非这样做不可的话，那么也只好这样了。”当她被推进手术室的时候，她的儿