



# 别怕，

## 我是心理学定律

你不可不知的**96**个趣味心理学定律，  
揭开行为背后的心理学秘密！

BI EPA, WO SHI XIN LIXUE DING LU

莫小轩 编著



 广西人民出版社

- 为什么寂寞时代的我们会**深陷各种“传说”**不能自拔？
  - 为什么干活少的**A升了职**，而老黄牛一样的你却**冷板凳一坐千年**？
  - 为什么同样去面试，别人能轻松**拿到录用通知**，而你却**屡屡铩羽而归**？
  - 为什么有的人总能轻易得到**异性的青睐**，  
而有的人却在爱情路上**苦苦徘徊**？
- .....



# 别怕，



# 我是心理学定律

莫小轩 编著

 广西人民出版社

---

**图书在版编目 ( C I P ) 数据**

别怕,我是心理学定律 / 莫小轩编著. — 南宁:  
广西人民出版社, 2011. 2

ISBN 978-7-219-07167-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 236837 号

---

监 制 彭庆国  
策划编辑 王晓雪  
责任编辑 王晓雪  
责任校对 钟丽丽 唐柳娜 周月华  
印前制作 麦林书装

---

出版发行 广西人民出版社  
社 址 广西南宁市桂春路 6 号  
邮 编 530028  
网 址 <http://www.gxpsh.cn>  
印 刷 广西民族印刷厂  
开 本 710mm×990mm 1/16  
印 张 16.5  
字 数 200 千字  
版 次 2011 年 2 月 第 1 版  
印 次 2011 年 2 月 第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-219-07167-0/B·156  
定 价 23.80 元

---

版权所有 翻印必究

## 写在前面的话

走进书店，顺着书架一瞄，您就会发现，有关心理学的书籍可真是形形色色，种类繁多。唉，选哪本儿呢？真是发愁。其实这心理学书籍还真是挺难选的。内容深了吧，搞不太清楚，读着读着就晕头转向，失去研究兴趣；浅了吧，这幼儿画报上都有的东西，读起来也太不过瘾了，没什么实际收获。其实，这一深一浅，全在乎作者的表现手法。刘震云兄曾经说过，把简单的事儿写复杂了，不是什么本事；能把复杂的事儿写简单了，才叫本事呢！本书的编写，就是奔着这个宗旨去的。不是只有世界大战中才蕴涵人性挣扎和哲学，身边的小故事也蕴藏着大智慧。

读不懂的文章才是好文章，很多人往往都抱有这个心理。差矣差矣！本书所要做的工作，就是要把大家认为高深莫测的东西剥开来细细解释给大家看。揭开心理学的神秘面纱，您会发现，它并不遥远，也没有多么玄乎。读了这本书，您会知道，心理学是一门科学，也是一种常识。彪悍的人生不需要解释，睿智的人生却需要解读。学习一些心理学知识，您会发觉，对于身边存在的一些疑惑忽然解开了。我希望，读完这本书，您可以微笑着对自己说：“原来是这样啊，那我知道怎么应对了。”

苏联心理学家普拉托诺夫曾写过一本名为《趣味心理学》的书，这个“狡猾”的前辈在序言里特别叮嘱读者，“现在可别读第230页上的故事”，可是，看了这句话后，估计您直接就翻到了这一页看了。我也想和



## 别怕，我是心理学定律

这位前辈一样，利用心理学跟您开这么一个玩笑，但基于我还不知道某页会印什么内容，只好作罢。我讲这个小故事是想告诉您，心理学定律，其实就在我们生活的点点滴滴中，左右着我们工作、恋爱、学习等的一切细节。

好了，现在就跟我一起，来跟心理学定律握握手吧！

# 序

## 别让你的人生成为一座借来的花园

心理学是什么？你一定很想知道答案，好，告诉你一个最简单的方法——打开你的电脑，双击IE图标，在地址栏中键入百度网址，然后，在搜索栏敲进“心理学”三个字。看到没，答案出来了，百度百科是这么说的：

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思，因为古代人们认为生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就完结了。随着科学的发展，心理学的对象由灵魂改为心灵。直到19世纪初叶，德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。而原先，心理学、教育学都同属于哲学的范畴，后来才各自从哲学的襁褓中分离出来。科学的心理学不仅对心理现象进行描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生发展的规律。

可是，知道一些心理学知识，对你的生活、工作、爱情会有什么帮助呢？你会像神奇的吉卜赛女郎一样，只看对方一眼就能够得知他/她心里的一切秘密吗？你会像《百年孤独》里的奥雷良诺一样有能够预见生活中所有事物的神秘本领吗？即使你对肯定的答案充满期待，我也只能告诉你，不，心理学并不能使你成为有特异功能的魔法师。它只能让你更了解事物的发展规律和发展方向，帮助你解读周围的人和你自己的一些心理现象。它不会告诉你明天你会不会成为将军，却能够告诉你想要成为将军你该如何努力；它也不会告诉你你的白马王子或者白雪公主明天将要到来，却可以告诉你怎样才能追到你心中的那个他/她；它不会告



## 别怕，我是心理学定律

告诉你明天你一定能够成功，却可以告诉你如何才能避免失败……

人生是一座花园，对自己的生命多一些了解，知道自己生命中那些阳光和阴霾、风霜和雨露因何而来，才能够掌控自己生命中的精彩，掌控人生花园里的花落花开。千万不要对自己生活中发生的一切都糊里糊涂，不知根底，不知道为何如此，也不知应该怎样。那样你的人生岂不像一座借来的花园吗——只能站在花园外观望花落花开，却丝毫无从掌控。

所以，懂点心理学吧，别让你的人生成为一座借来的花园。

## 第一章 阳光照进心灵

——让生活更美好的心理学定律  
听一听你心底的回声

---

1. 杜利奥定理：用热情为生活开一扇窗 / 002  
月光手帕 / 002
2. 不值得定律：努力赚取幸福感 / 005  
我愿意为你 / 005
3. 情绪效应：你的心情现在还好吗？ / 008  
死神的工作诀窍 / 008
4. 责任分散效应：淹没的责任 / 010  
沉默的钟 / 010
5. 累积效应：时常清理心灵的广场 / 013  
和尚的故事 / 013
6. 非零和效应：双赢则皆利 / 016  
孙权不玩儿托拉斯 / 016
7. 酸葡萄效应：羡慕嫉妒恨 / 019  
红毛狐狸的新故事 / 019
8. 定式效应：疑邻窃斧邻是贼？ / 022  
疯狂的斧头 / 022



9. 模仿效应：猴子甩掉草帽是上当？ / 025  
你以为就你有爷爷啊！ / 025
10. 刻板效应：是削足适履，还是刻舟求剑 / 027  
从前有一个人 / 027
11. 社会背景效应：其父善游，其子必善游 / 030  
“杯具”鳄鱼男 / 030
12. 韦奇定律：做人要有主心骨 / 033  
鸠占鹊巢之后 / 033
13. 飞去来器效应：不要总是试图说服别人 / 035  
我们都听知心姐姐的话 / 035
14. 安泰效应：生活，不是一个人在战斗 / 037  
接地巨人安泰 / 037
15. 海格力斯效应：宽容照亮人生 / 039  
仇恨袋 / 039
16. 流言的心理效应：做一个谎言终结者 / 042  
那个女子 / 042
17. 蟑螂效应：杜绝人生霉菌的传染源 / 046  
贱女孩 / 046
18. 毛毛虫效应：我的道路我做主 / 049  
郑板桥的“怪”书法 / 049
19. 半途效应：可进可退不如只进不退 / 052  
织布织出来的人生哲理 / 052
20. 霍桑效应：把你的不满说出来 / 055  
杂物室里的对话 / 055

- 21. 250定律：做好每一刻的自己 / 058  
乔·吉拉德的销售经验 / 058
- 22. 因果定律：播种行为，收获命运 / 061  
雨夜的客人 / 061
- 23. 吸引定律：成为一块魔力磁石 / 064  
越狱 / 064
- 24. 坚信定律：最高明的剑术 / 067  
上帝拿什么拯救我们 / 067
- 25. 果树定律：世界认识你之前，你得先认识自己 / 069  
那些年，他们还未成名 / 069
- 26. 需求定律：要想满足自己，先去满足别人 / 072  
狗肉 / 072
- 27. 相关定律：曲线救国是妙计 / 074  
“围魏救赵”退曹兵 / 074

## 第二章 职场“杯洗具”

——职场沉浮心理学定律

知己知彼，百战不殆

- 1. 首因效应：良好的开始是成功的一半 / 078  
庞统的求职经历令人纠结 / 078
- 2. 近因效应：把握离自己最近的机会 / 080  
聪明的师爷 / 080

3. 暗示效应：望梅止渴 / 083  
曹操这小子，果然很鬼哦！ / 083
4. 同体效应：自己人什么都好说 / 086  
林肯的演说 / 086
5. 霍布森选择效应：感到似乎只有一条路可走 / 088  
聪明的商人霍布森 / 088
6. 巴奴姆效应：自信，才不迷信 / 090  
百发百中的巴奴姆评语 / 090
7. 破窗效应：墙倒众人推 / 092  
容易丢失的汽车 / 092
8. 共生效应：合作才能生存 / 095  
致命抉择 / 095
9. 马太效应：赢家通吃 / 098  
国王和他的三个仆人 / 098
10. 泡菜效应：近朱者赤，近墨者黑 / 101  
孟母搬家不嫌累 / 101
11. 贝尔纳效应：一个猎人难同时追四只兔子 / 104  
兔子界的笑柄刘小三 / 104
12. 彼得原理——不是你的奶酪你别动 / 107  
不上不下是为“卡” / 107
13. 跳蚤效应：别给自己的思维设限 / 109  
思维的三个层次 / 109
14. 酝酿效应：给自己沉淀的时间 / 111  
不如泡泡澡 / 111

15. 鸟笼效应：惯性思维 / 113  
睡袍与鸟笼 / 113
16. 青蛙效应：生于忧患，死于安乐 / 115  
瑶瑶的8月 / 115
17. 鳄鱼法则：当断则断，免受其乱 / 117  
壮士解腕 / 117
18. 马蝇效应：给自己找点“不自在” / 119  
林肯在农场 / 119
19. 詹森效应：关键时刻别心慌 / 121  
大明星的小名 / 121
20. 凡勃伦效应：让自己成为奢侈品 / 124  
门徒和石头 / 124

## 第三章 每个人都可以是人才

——管理心理学定律

管理是技术，更是艺术

1. 齐加尼克效应：该松绑时就松绑 / 128  
钢琴与少年 / 128
2. 蝴蝶效应：天下大事，必作于细 / 131  
坠落的U-2间谍机 / 131
3. 赫洛克效应：评价要及时合理客观 / 134  
幸运的主厨 / 134

4. 懒蚂蚁效应：有时候，观察比行动更重要 / 136  
海底的电缆 / 136
5. 瓦拉赫效应：朽木可雕 / 139  
其实天才也很笨 / 139
6. 南风效应：感人心者莫乎情 / 141  
最强的武器是温暖 / 141
7. 冷热水效应：惠，宜先小而后大 / 144  
踏实做事，聪明说话 / 144
8. 阿伦森效应：减少奖励也有效 / 147  
一群猴子和一群孩子的两个故事 / 147
9. 贝尔效应：好领导善于当扶手 / 150  
举贤若渴 / 150
10. 登门槛效应：得寸才能进尺 / 152  
狐狸的石头汤和腹黑男刘备的荆州 / 152
11. 鲑鱼效应：生机在于竞争 / 155  
熊猫为什么吃竹子 / 155
12. 酒与污水效应：莫让一颗老鼠屎坏了一锅汤 / 157  
“坏小孩”罗德曼 / 157
13. 蚂蚁效应：人心齐，泰山移 / 159  
十双筷子坚如铁 / 159
14. 乞讨效应：爱哭的孩子多吃奶 / 161  
机会来自良好的沟通 / 161
15. 超时效应：留点空白和余地 / 163  
马克·吐温的教堂事件 / 163

16. 拍球效应：压力是把双刃剑 / 165  
置之死地而后生 / 165
17. 短板效应：最弱的环节决定成败 / 167  
农夫和水桶 / 167
18. 手表效应：原则只有一个 / 169  
不知所措的猴子 / 169
19. 螃蟹效应：谁也别想往上爬 / 172  
从巅峰到谷底，原来那么容易 / 172
20. 华盛顿合作定律：合作，不像说的那么容易 / 174  
城堡里的七个小矮人 / 174

## 第四章 男男女女那点事儿

——恋爱心理学定律

最好的爱情

1. 黑暗效应：月上柳梢头，人约黄昏后 / 178  
酒吧情缘 / 178
2. 沉锚效应：设个套儿让你钻 / 180  
加一个鸡蛋，还是两个鸡蛋？ / 180
3. 边际效应：雪中送炭比锦上添花更感人 / 182  
一盒感冒冲剂强过九十九朵玫瑰 / 182
4. 晕轮效应：窥一斑难知全豹 / 184  
悲情普希金 / 184

5. 泰坦尼克效应：你真的爱他/她吗？ / 186  
    沉没的游轮 / 186
6. 禁果效应：抽刀断水水更流 / 188  
    罗密欧与朱丽叶 / 188
7. 对比效应：鲜艳的更鲜艳，模糊的更模糊 / 190  
    谁是Sue的Mr.Right / 190
8. 亲密有间效应：距离产生美 / 192  
    两只刺猬的温暖冬天 / 192
9. 贝勃效应：糖水喝多了不觉甜 / 194  
    午夜狂奔 / 194
10. 麦穗效应：前面还有更好的？ / 196  
    苏格拉底最懂爱情 / 196
11. 相反努力效应：我想忘却总也忘不掉 / 198  
    小团圆 / 198
12. 留白效应：以退为进 / 200  
    你是不是喜欢我？ / 200
13. 归因偏差效应：主观臆断，真相渐远 / 203  
    最后的晚餐 / 203
14. 高原效应：极度愉悦中的茫然 / 206  
    幸福那么近，幸福那么远 / 206
15. 叠加效应：物质和爱情，一个都不能少 / 208  
    杰克和露丝私奔以后 / 208
16. 黄金分割效应：爱情没有百分百 / 211  
    离开，不是因为不爱 / 211

17. 博萨德定律：距离越远，爱情越浅 / 213  
    若想两情久长，别忽视朝朝暮暮 / 213
18. 鸡尾酒会效应：你不是世界核心 / 215  
    惊鸿一瞥 / 215
19. 幽默效应：美好生活的润滑剂 / 217  
    我是你最重要的行李 / 217
20. 投射效应：结婚最好找同类 / 219  
    半边翅膀的天使 / 219
21. 示弱效应：以柔克刚的女人最聪明 / 221  
    没有味道的香水 / 221
22. 沉没成本效应：该放手时要放手 / 224  
    香水有毒 / 224

## 第五章 那些哥和这些姐

——社会事件中的心理学定律  
那些人，那些事

---

1. 群体心理效应：寂寞时代的传说 / 228  
    贾君鹏你妈妈喊你回家吃饭 / 228
2. 名人效应：当明星代言成了营销手段 / 231  
    伯乐与马不得不说的故事 / 231
3. 投射效应：疯狂的粉丝 / 234  
    刘德华真冤啊 / 234



4. 从众效应：谁炒火了张悟本 / 237  
今天，你喝绿豆汤了吗？ / 237
5. 辛普森效应：围观犀利哥的忧伤 / 240  
华丽丽的乞丐王子 / 240
6. 瀑布效应：一石激起千层浪 / 242  
少年杀人事件 / 242
7. 维特效应：自杀不是娱乐事件 / 246  
富士康十三连跳 / 246