

杨孝光 徐励◎著



每天懂点

心理学定律

MEITIAN DONGDIAN XILIXUE DINGLV

MEITIAN DONGDIAN XILIXUE DINGLV

改变你的生活，成就你的梦想。

最实用、最通俗、最有趣的心理学通俗读物



科学出版社

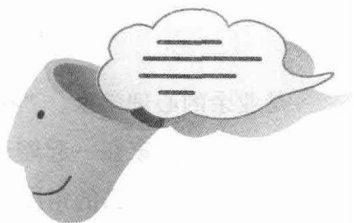
www.sciencep.com

每天懂点心理学定律

杨孝光 徐 励 著

科 学 出 版 社

北 京



前言

为什么我们在看星座分析时，常常会觉得非常准确？

为什么路上出现车祸时，人越多，伤者得到救助的希望反而越小？

为什么你爱一个人爱得越深，越对他关心、爱护，就越是得不到对方的回应？

为什么一个本来没有生病的人，在相信自己得了不治之症时，真的会“如期”死亡？

.....

这些我们生活中常见的问题，恰恰就是心理学在暗中发挥着神秘力量所致。太阳的东升西落，春夏秋冬的四季交替，月亮的阴晴圆缺，这些都是自然界中最普遍的现象，现象的背后有规律暗中操作着一切。正如自然界的规律一样，生活中我们的每一次举动，职场中我们的每一次交流，都受到了心理定律的影响和制约。只不过我们早已习以为常，以至于用一种“理所当然”的态度对待这些现象，却很少探究真正的心理原因。

尽管如此，我们仍希望能够通过洞悉他人或者认识自己的方式，使人生变得更为清晰，更有价值。从这个角度而言，每个人都



是业余的心理学家。“我认为他这么做是因为……”“你应该告诉他……”大家在一起聊天的时候，不是经常这样谈论着他人的行为，试图从自己的角度一探究竟么？如果能掌握一些心理定律，这些背后的原因也就迎刃而解了。虽然不少心理学家曾经强调，心理学并不是挖空心思去猜测别人，但是不可否认的是，如果学习点儿心理学，你对于生活现象的认识，对于人际交往中的禁忌，对于他人的了解往往更能透过表象的外衣，洞察到其本质。

正是基于心理学定律对于人生的重要启迪作用，我们选取了 80 个经典的心理学定律，希望能够通过对前人经验的总结和实践，指导现代人的生活。每一条心理定律都是人类心理上的秘密，都是经过千锤百炼的真理，它能够让处于迷茫低潮期的人重新回到现实，让因为失败而一蹶不振的人重新发现成功的真谛，让情绪低落正在痛苦中苦苦挣扎的人们能够体会到快乐的力量。

本书就自我认知、情绪控制、人际交往、职场生存、教育心理、成功法则、现象解析七个与生活息息相关的内容进行心理知识的介绍。每个定律先从“心理名片”阐述基本意思，通过“心理故事”给人启迪，利用“现实参照”联想到生活中的应用，最后又从“他山之石”给出具体的解决办法或者启示。

翻开此书，那些曾经困惑过你的问题就会从这里找到答案——

如果明白了“巴纳姆效应”，你就会明白：人们常常只关注与自己期望相符的信息，而忽略了其他信息所产生的知觉错误。我们之所以对星座分析的准确性印象颇深，是因为这些本来就是为了取悦人而设计的，凡所闻，皆为爱听的话，自然很容易相信它的真

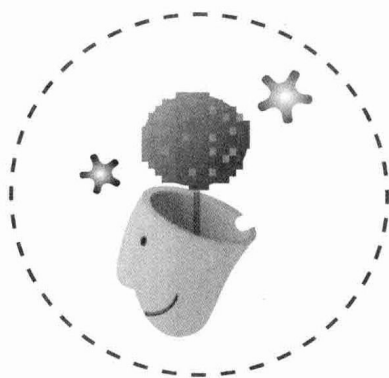
实性。

如果明白了“旁观者心理”，你就会明白：向处于困境的人提供帮助，是每个有责任心的个体必须采取的行动，但是当有许多人同时在场的时候，责任就会扩散到每个旁观者的身上，提供帮助似乎都成了别人的事，因此，很多时候人越多，伤者得到帮助的希望就越小。

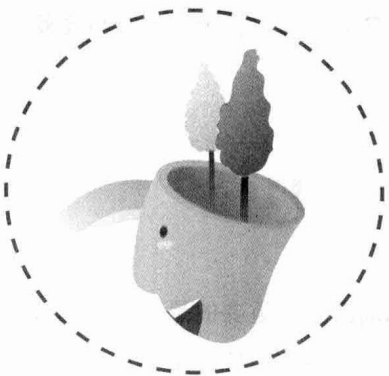
如果明白了“过度理由效应”，你就会明白：相恋的人若是为了赢得对方的心，总是尽可能的并且是无节制地在生活、物质上奉献自己，这些很容易让人对甜言蜜语和物质享受产生依赖，从而削弱了恋爱对象本身的魅力，使对方逐渐淡化对恋人的爱慕之情。

如果明白了“安慰剂效应”，你就会明白：人的心理和生理之间的紧密联系，很多身体上的疾病其实属于心理范畴，也就是说，人首先因为心理上的消极不利情绪，导致身体的自卫系统失去作用，继而疾病久治不愈。

这些暗藏在现象背后的心理学定律就像茫茫大海上的一盏盏明灯，希望你通过对本书的阅读，能够在明灯的指引下，绕过人生中的暗礁，成功地驾驭自己的航船驶向彼岸。



目 录





认知篇 1

- | | |
|------------------------|----|
| 1 人们都难以认识“自我”——苏东坡效应 | 3 |
| 2 谁也当不了你的镜子——巴纳姆效应 | 7 |
| 3 别用你的喜好挑战别人的极限——投射效应 | 11 |
| 4 遵从你内心深处的选择——不值得定律 | 15 |
| 5 走自己的路，让别人说去吧——韦奇定律 | 19 |
| 6 爱屋及乌——晕轮效应 | 23 |
| 7 人云亦云，不如独立思考——从众效应 | 27 |
| 8 “惯”出来的毛病——过度理由效应 | 31 |
| 9 居然被一只“鸟笼”牵着鼻子走——鸟笼效应 | 35 |
| 心理测试 | 39 |

情绪篇 41

- | | |
|-----------------------------|----|
| 1 世界不会因你而改变，重要的是你的心态——杜里奥定律 | 43 |
| 2 感恩是生活的大智慧——感恩定律 | 48 |
| 3 为心情减负，帮你把坏情绪清理出去——霍桑效应 | 52 |

4 拿得起，放得下——刚柔定律	56
5 期待和赞美也是奇迹的缔造者——皮格马利翁效应	60
6 越禁止，越止不住——逆反心理	64
7 学学阿 Q 的精神胜利法——酸葡萄与甜柠檬心理	68
8 别让情绪随钟摆——心理摆效应	72
9 不带伞时，偏偏下雨——墨非定律	76
10 内心丰富的人，比较不容易寂寞——空虚寂寞定律	80
11 人在好心情的情况下，更容易帮助人——好心情乐于助人定律	84
心理测试	87

社交篇 93

1 路遥知马力，日久见人心——首因效应	95
2 最近的印象为什么重要——近因效应	99
3 糟糕，又被“代表”了——刻板效应	103
4 不妨示弱——示弱定律	107
5 谁在侵犯你的人际气泡——刺猬法则	111
6 先抑后扬的评价更有效——阿伦森效应	115
7 为什么人们喜欢那个唱反调的人——改宗效应	119
8 冤冤相报何时了？——海格力斯效应	123
9 你的身体会说话——身体定律	127
10 欲得寸，先进尺——留面子效应	131



- | | | |
|----|---------------------|-----|
| 11 | “自我暴露”讨人喜欢——约哈里窗户效应 | 135 |
| 12 | 站在对方的角度看问题——角色置换定律 | 139 |
| 13 | 关心多一点，麻烦就会少一点——互惠原则 | 143 |
| 14 | 人前“晃一晃”，增加喜欢度——多看效应 | 147 |
| | 心理测试 | 150 |

职场篇 153

- | | | |
|----|--------------------------|-----|
| 1 | 阴暗角落，也要努力成长——蘑菇定律 | 155 |
| 2 | “跳一跳够得着”的目标最有吸引力——洛克定律 | 159 |
| 3 | 给沉闷的工作加点料——鲑鱼效应 | 163 |
| 4 | 尽信权威，则不如无——权威效应 | 167 |
| 5 | 别试图挑战公司的制度——热炉效应 | 171 |
| 6 | 一日任务不完结，一日不解“心头恨”——蔡戈尼效应 | 175 |
| 7 | 学会时间管理艺术——最后通牒效应 | 179 |
| 8 | 亡羊补牢，防止同类事情的发生——破窗理论 | 183 |
| 9 | 一个能让马快跑的理由——马蝇效应 | 187 |
| 10 | 请不动的人，试试激将法——激将效应 | 191 |
| 11 | 打破持续工作的紧张感——齐氏效应 | 195 |
| | 心理测试 | 198 |

教育篇 201

- 1 教育孩子要趁早——天赋递减法则 203
- 2 找到你的最佳出发点——瓦拉赫效应 207
- 3 给孩子贴上正面标签——标签效应 211
- 4 让孩子过过苦日子——棘轮效应 215
- 5 每个孩子都有个叛逆期——避雷针效应 219
- 6 别让教育钻进了“死胡同”——章鱼心态 223
- 7 习惯一旦养成，就很难改变——路径依赖定律 227
- 8 父母要善于变换角色——PAC 理论 231
- 9 孩子打破了玻璃，就让他来偿还——自然惩罚法则 235
- 10 孩子的任性，父母的错——延迟满足 239
- 11 你对孩子的期望合适吗？——倒 U 形假说 243
- 12 均衡发展最重要——木桶定律 247
- 13 宽容是一种强于惩戒的力量——南风效应 251
- 心理测试 254

成功篇 263

- 1 成功并不像你想象的那么难——贝尔效应 265
- 2 分清主次才能“四两拨千斤”——二八法则 269



3 选择一只手表，并校准它——手表定律	273
4 合理的目标才不会半途而废——半途效应	277
5 勇于突破，才能成功——毛毛虫效应	281
6 当我握紧双手，里面什么也没有——卡贝定理	286
7 别让恐惧赶跑成功——约拿情结	290
8 多次受挫后，你还站得起来吗——习得性无助	294
9 勤奋将天分变为了天才——吉格定理	298
10 犯了错误，请及时转身——特里法则	302
11 巧用联系，以此释彼——相关定律	306
12 磨刀不误砍柴工——布利斯定律	310
13 越在乎，越失败——瓦伦达心态	314
心理测试	317

生活篇 321

1 不比不知道，一比吓一跳——对比效应	323
2 为什么大城市的人都显得比较冷漠——旁观者心理	327
3 不容忽视的连锁反应——蝴蝶效应	331
4 为什么男人总是喜新厌旧？——古烈治效应	335
5 好的愈好，坏的愈坏——马太效应	338
6 凡事留空白，避免过犹不及——超限效应	342
7 名人自杀的传染性——维特效应	346

8	为什么“灵感”总会突然而至——酝酿效应	349
9	意念能够救活一个人，也能杀死一个人——安慰剂效应	353
	心理测试	357

认知篇

—— 自我修炼，不求人



人这一生最难的便是认识自己，所以在古希腊的戴尔菲神殿外，刻着这样一句神谕：认识你自己。对于自我的反省和认识，是人区别于动物的原因，也是所有知识的起点。遗憾的是，我们身边并不缺少拥有丰富知识的人，但他们到头来却不能真正地认识自己。看不清自己，不明白之所以存在的意义，往往就会活得糊里糊涂。

对于我们大多数的普通人而言，“认识自己”并不一定是要解释“我从哪里来，我到哪里去”这样的终极命题，而是了解一些现实生活中的自己身上难以解释的现象，从而找到自己的合理定位，使自己在实践中自我修炼。

1.

人们都难以认识“自我”



——苏东坡效应

【心理名片】

“苏东坡效应”源于苏东坡的一句诗句：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”明明就站在山中，却偏偏不认识这座山头。社会心理学家将人们明明就拥有“自我”，却偏偏难以正确认识“自我”的心理现象称之为“苏东坡效应”。

【心理故事】

古代，有一位解差押解着一位和尚前去京城。和尚是个聪明的人，一直都在想着逃跑的事。晚上的时候机会来了，在他们下榻的住店里，他将那位解差灌了个酩酊大醉，又借了店家的一把小刀，将解差的头发全剃光了。之

后，他就一溜烟地逃跑了。这位解差半夜的时候醒了，一摸身边没了人，大吃一惊，要知道回去交不了差可是掉脑袋的事。他赶紧在黑夜里又仔细地找了一遍，继而摸到了自己的光头，紧张感一下子被惊喜替代了。解差长舒一口气说：“幸好和尚还在。”随之又非常迷惑地问了句：“那我哪里？”

和尚只不过是把解差的头发剃光了，解差就误以为自己即是和尚，闹出不知“我在哪里”的笑话。虽然这仅是则笑话，但是生活中的不少人就像这位解差一样，对于“自我”这个就在自己手中的东西，往往难以正确认识。正因如此，人们才会发出“人贵有自知之明”的感慨。

【现实参照】

生活中的大多数人很少能真正地去思考“我是谁？”的问题。的确，对于这么一个看似无聊又无用的疑问，每个人都那么忙，有这功夫那还不如去唱会儿歌，玩圈儿麻将，逛个街，听会儿歌呢。这类的思考就留给那些“哲人”吧。可，真的如此吗？先看下面这个真实的案例吧。

本世纪初，美国有位著名的拉塞尔·康维尔牧师，他以“宝石的土地”为题在美国举行了盛大的巡回演讲。据传他的演讲多达6000多场，将整个美国的人民都带进了激情的漩涡。演讲的内容，主要是从一个故事引起的：从前，印度有位富裕的农民，他为了寻

找埋藏有宝石的土地，变卖了自己的家产，开始四处寻找这传说中的宝藏。几年以后，他终于因为穷困和疾病而死去。后来，有人从他卖出的自家的土地上发现了珍贵的宝石。

康维尔用这样一个真实的故事，辅以大量的实例就是想告诉每个听众，人们苦苦寻找的，往往是自己手中的东西，但是人们并不自知。

“我”就是这么一个陌生的朋友，虽然近似咫尺，看似熟悉，却常常令人疑惑。“我”是特殊的，是独一无二的。从心理学上而言，个体的自我有两个解释：广义而言，它是指一切个体能够叫做“我的”的总和。比如，我的身体，我的心情，我的父母，我的朋友，我的工作等等，通过“我的”的后缀，我们来确定对自己的存在的满足感；狭义的自我，就是指自己对心理活动的感知和控制脑的机能活动，是我们心理的特殊形式。

现实生活中，人们为了同这个现实的世界保持一致性及和谐性，都在扮演着不同的角色。比如，在父母面前我们扮演孩子，在孩子面前，我们又扮演父母，在领导面前，我们扮演下属，在下属面前，我们又是领导，在好朋友面前，我们扮演着知己，而在陌生人之前，我们又仅仅是一个路人甲。角色本身决定着扮演者的共同轮廓，但是由于“自我”的不同，同样一个角色也可能出现迥然不同的现象。显然，角色扮演者对认识自己非常重要，这也是人们通常使用的方法。

另外，苏东坡的诗句中还给我们提供了另外的方法——横看成岭侧成峰，远近高低各不同。克服“苏东坡效应”的办法，可以深入“此山中”探其幽微，也可跳出“此山中”一览全景。也就是说，认识自己要将微观和宏观这两个“视角”结合起来，方可