

于群◎编著

规则

无处不在的

了解社会生活背后的真相，
找到人生成功之门的钥匙。

生活中

揭示成功人生的真相

规则 无处不在，**蕴涵在社会生活中；**

规则 无影无踪，**作用于大千世界；**

规则 深藏不露，**在冥冥之中操纵着我们的人生。**



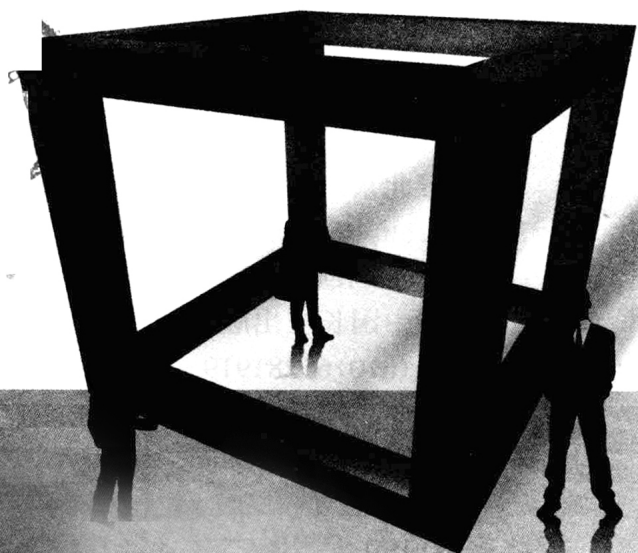
中国长安出版社

规则

无处不在的

生活中

于群◎编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中无处不在的规则:揭示成功人生的真相/于群编著. —北京:中国长安出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5107-0113-9

I. 生... II. 于... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 199384 号

生活中无处不在的规则:揭示成功人生的真相

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京才智印刷厂

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:18

字数:190 千字

版本:2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0113-9

定价:32.00 元

前 言

在我们生活的世界，客观事物本身及其发展过程中，都具有固有的、深藏于现象背后并决定或支配现象的规则。它是千变万化的现实世界中相对静止的具有规律性的原则、本质。可以说，现代社会本身是一个以规则为纽带而紧密联系在一起的高速度、高效率、高风险的社会。

这些规则是蕴含在社会生活中的。它们看不见、摸不着，却始终起着作用。在冥冥之中操纵着一切，没有人可以抗拒它。如果你依照这些规则去做，你就能够事半功倍、顺风顺水取得成功，如果你不遵守这些规则，天意不可违，你就会受到惩罚，而且会输得很惨。

比如著名的黄金分割定律，以黄金分割比例确定的图案是最美的，划分的结构是最合理的；很多二胡演奏家发现，在二胡的黄金分割位，拉出的声音是最美的。

我们现代人在生活中，也能时时处处都感受到规则的存在。无论是在经济生活、政治生活、文化生活等各个方面，都离不开规则。你可以不懂某项技术，但不能不懂规则。

成功就是过河，最稳妥的办法是从桥上走过去，但永远走在桥上，你会丧失很多机会，也不会抓到水中的鱼。真正要成功，你必须不走寻常路，发现规则。而支撑桥梁的木桩就是规则。木桩隐藏在水面之下，只有那些真正发现了规则的人才能找到，这就是自己的成功之路。

美国物理学家约瑟夫福特说过：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手脚，

以及如何认识和顺应这些规则，达到自己的目的。

本书详尽分析了这些隐藏在社会生活背后的规则，既有对这些规则的分析，也用生动的例子加以说明，使它们更加实用，更加对我们的现实生活具有指导意义。

本书收集的法则如同人类智慧的一扇扇窗户，更好似为我们人生之旅领航的灯塔。透过他们，我们可以了解纷繁复杂世界背后的真相，在迷失或者困惑之际，能够尽快找到属于自己的方向和前进的动力。

目录

Contents

第一章 日常生活中的规则

墨菲规则	上的山多终遇虎	2
弗洛伊德口误规则	瞬间读懂你周围的人	5
好人、坏人规则	不要因为思维简单化而招致大祸	8
黄金分割规则	无处不在，无处不有	11
齐加尼克规则	学海一定要苦作舟吗？	14
破窗规则	千里之堤，溃于蚁穴	17
旁观者规则	打破“三个和尚没水吃”的困局	20
思维定式规则	人的思维空间是无限的	23
毛毛虫规则	思路和办法要与时俱进	26
从众规则	做事要有主见，不盲目跟风	29
反馈规则	鼓励和批评一个都不能少	32
阳光规则	遵循事物的规律，诱导强于压迫	35
酝酿规则	踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫	38
肥皂水规则	将批评夹在赞美中	40

第二章 经济生活中的规则

卢浮宫名画规则 抓住离你最近的目标	44
蝴蝶规则 细节决定成败	46
零和游戏规则 双赢才是硬道理	49
路径依赖规则 少成若天性，习惯如自然	51
沃尔森规则 知己知彼，百战不殆	55
博傻规则 你可能做“最大的笨蛋”	58
冰淇淋规则 危机是困难，也是机会	61
王永庆法则 赚钱要依赖别人，节省只取决于自己	63
快鱼规则 反应速度决定着企业的命运	66
棘轮规则 由俭入奢易，由奢入俭难	68
丛林规则 物竞天择，适者生存	70
奥卡姆剃刀规则 把复杂的事情简单化	73
巴菲特规则 随大流是赚不到钱的	76

第三章 人际交往中的规则

150 人规则 平衡的人际关系才会带给你幸福的生活	80
拆屋规则 不要只去拆屋，还要记得开天窗	82
晕轮规则 不要让光环遮住你的双眼	85
首因规则 路遥知马力，日久见真心	88
近因规则 凡事在先，须加忍让	91
刻板规则 不要戴着有色眼镜去看人	94
蟑螂规则 己所不欲，勿施于人	97
多看规则 越看越喜欢，越熟悉的东西越喜欢	100
厚脸皮规则 学会尊重身边的每一个人	102

美即好规则	一好俱好、一坏俱坏的盲点	105
同群规则	近朱者赤，近墨者黑	108
攀比规则	做人要善待自己，不用自我为难	111

第四章 日常心理学中的规则

保龄球规则	诚于嘉许，宽于称道	116
标签规则	不要被标签所左右	118
蔡戈尼规则	只有适度才是最好的	121
野马规则	恐惧和焦虑可以起到和死神一样的作用	124
印刻规则	宁做鸡头，不做凤尾	127
糖果规则	成功也许就在你即将放弃的那一刻	130
巴纳姆规则	认识你自己	132
逃避规则	最痛苦的事也是人生最重要的财富	136
迪斯规则	把握好现在是最重要的	139
动机规则	不要只为奖励而努力	142
杜根规则	成功属于有信心的人	144
阿伦森规则	善用褒贬，先贬后褒	147
羊群规则	凡事要有自己的判断	149
詹森规则	狭路相逢勇者胜	153
视网膜效应	首先要善待自己	157
踢猫规则	遇到错误先反省	159

第五章 婚姻恋爱中的规则

麦穗规则	要清楚什么是自己想要的	164
贝勃规则	理性地对待一切	167

边际规则	并非越有钱越幸福	169
罗密欧与朱丽叶规则	不要强行禁止，而要循循善诱	171
姆佩巴规则	无论开始与结束，都要趁热而行	174
调味品规则	为爱情营造温馨的港湾	176
移情规则	爱他，就要爱他周围的一切	179
刺猬规则	距离产生美	182

第六章 职场中的规则

共生规则	你的单位是 $1+1>2$ 的组织吗?	186
彼得规则	与其勉力支撑，不如找个游刃有余的岗位	189
自断经脉规则	成长永远比每个月拿多少钱重要	192
德尼摩规则	选择最适合自己的位置	195
霍布森选择规则	打破思维的自我僵化，扩大选择的空间	198
倒金字塔规则	自动自发是最好的管理	201
木桶规则	补上你的短板	204
蘑菇管理规则	做人需要虚怀若谷	206
安泰规则	众人拾柴火焰高	208
白德巴规则	能管住自己的舌头是最好美德	210
热炉规则	适度运用惩罚制度	213
鸟笼规则	及时清理虚设的岗位	217
强手规则	明智而果敢地运用权力	220
奥格威规则	善用强人，才能成就伟业	223
过度理由规则	激励是一种策略，更是一种艺术	226

第七章 成功学的规则

跳蚤规则	目标决定你的人生	230
出丑规则	要不断超越自己，但不追求尽善尽美	234
手表规则	追求生命中的真正价值	238
马太规则	强者愈强，弱者愈弱	241
瓦拉赫效应	认识你自己	244
青蛙规则	生于忧患，死于安乐	247
折纸规则	做好人生规划	250
皮格马利翁规则	说你行，你就行，不行也行	252
刺猬理念规则	专注自己的核心竞争能力	255
贝尔规则	有了成功的信心，成功就有了一半的把握	258
飞轮规则	成功离不开坚持不懈的努力	261
卡贝规则	学会了放弃，你也就学会了争取	263
适者生存法则	优胜劣汰，适者生存	266
森林规则	有竞争才有生命力	268
布利丹规则	鱼与熊掌不可兼得	271
鲁尼恩规则	赛跑时快的不一定赢	274

第一章

日常生活中的规则

墨菲规则

上的山多终遇虎



墨菲规则是由一个名叫墨菲的美国上尉提出的。他认为自己的某个同事是个倒霉蛋，于是在不经意间说了句笑话：“如果一件事情有可能被弄糟，让他去做的话一定就会弄糟。”这一句话后来被延伸拓展，最后演绎出其他的表达形式，比方说：“如果坏事有可能发生，不管这种可能性多么小，它总会发生，并会引起最大的损失”；“会出错的，终将会出错”等等。

根据墨菲规则可以推出四条结论：

任何事情都没有表面看起来那么简单；

会出错的事情总会出错；

如果你担心某种情况发生，那么它就会更有可能发生；

所有的事情做起来都会比你预计的时间长。

民间俗语所说：“上的山多终遇虎”、“祸不单行”等等，其实就

第一章 日常生活中的规则

是“墨菲规则”说的道理。当你赶着去参加重要会议的时候，却发现出租车不是有客就是不搭理你。可是平常不需要出租车的时候，大街上到处都跑着空车；一个月之前不小心把浴室的镜子打碎了，在仔细检查和冲刷之后仍然不敢光着脚走路，当过了很久认为没有危险了，光着脚走，不幸的事最终还是发生了——被碎玻璃扎了脚。

其实也不要过于担心，避免墨菲规则是有办法的。关键是要做到以下三点：

1.至少要用3种方法或者找3个人去检查、测试你的工作，确定工作没有差错。

2.至少想出3个可能发生的意外，然后制定这3个意外发生时的应对方案。

3.至少有3个方案来考虑失败后的补救方法。

总之，对抗墨菲规则要用多方案策略。即在你做非常重要的事情时，要多想一些方法，保证自己的工作没有严重失误，就是有失误也可以尽快补救。

生活再现

2003年，美国的哥伦比亚号航天飞机在就要返回地面的时候，发生了不幸——在美国得克萨斯州中部地区的上空解体，机上6名美国宇航员以及首位进入太空的以色列宇航员拉蒙遇难。哥伦比亚号航天飞机失事这件事便印证了墨菲规则所诠释的内容。如此复杂的系统是一定要出事的，不是今天，就是明天，合情合理。当发生一次事故之后，人们总是要积极地寻找事故发生的原因，目的是为了防止下一次事故。要是从此放弃航天事业，或者听任下一次事故再次发生，这都不是一个国家能够接受的结果。

人类永远都不可能变成神仙，当你妄自尊大的时候，墨菲规则就

揭示成功人生的真相

会现身，让你明白什么叫厉害；相反，如果你能及时地承认自己的无知，墨菲规则会帮助你把事情做得更加严密。



墨菲规则告诉我们，容易犯错误是人类与生俱来的弱点，不论科技多发达，事故都会发生。而且我们解决问题的手段越高明，面临的麻烦就越严重。所以，我们在事前应该尽可能想得周到、全面一些，如果真的发生不幸或者损失，那就笑着应对吧，关键在于总结所犯的错误，而不是企图掩盖它。

弗洛伊德口误规则

瞬间读懂你周围的人



“弗洛伊德口误规则”是由精神分析学鼻祖弗洛伊德提出的，这是一个著名的心理学理论。在弗洛伊德看来，人的精神世界好比是一座冰山，清醒意识其实只占有其中浮出水面的那一小部分，而在水面底下隐藏的大部分都是潜意识，潜意识里面的任何冲突和纠葛都会给清醒意识带来不同程度的影响。口误就是潜意识改头换面的表现，口误的内容往往是内心深处真实想法的反映和写照。

生活中，我们经常会在无意中说错话，这些错话都被称为“口误”。其实口误原本只是琐屑的过失的表现形式，而弗洛伊德却对此非常感兴趣，并将口误作为一个重要的研究对象纳入他的潜意识理论当中。说错名字是一种常见的口误，弗洛伊德对此类口误的解释是：用一个名字替代另一个名字，错误地说出了另一个人的名字，这些都表明了人们存在一种情感，而由于种种原因，人们在当时的情况下又不能完全将这种情感表现出来。

揭示成功人生的真相

在心理学家和他人沟通的过程中，往往喜欢创造一种舒适的氛围，让那些与自己沟通的人感觉安逸，放松心理警戒，公开、诚实地表达出自己的想法。在这种情况下，如果让一个人自由地谈论自己，我们会发现之前不管他的心理戒备是多么强烈，最终肯定会在某个时刻释放出自己的潜意识，脱口而出真实的想法。

比如说，一个人说他今天跟着母亲去逛街了，而事实上，他是跟自己的女朋友去逛街了，这就有可能说明，这个人对于母亲有某种超越了亲情的心理依恋。

生活再现

喜欢《老友记》的朋友一定会记得这样的一个情节：Ross 和 Emily 在伦敦一个教堂举行婚礼，在悠扬的英格兰乐曲中，Emily 跟着牧师宣誓：“我，Emily，将把 Ross 当成我的合法丈夫，无论贫穷与富有，健康与疾病，都将厮守一生！”轮到 Ross 宣誓：“我，Ross，将把 Rachel——”在场亲友顿时大惊失色——Ross 居然把 Emily 的名字错说成原来的恋人 Rachel！如果弗洛伊德老人家在场，一定露出会心的微笑：Ross 你内心深处依然爱着 Rachel！你的口误完全是你潜意识里的冲突思维流露！

有这样一个故事，有一位房地产销售代表带着一对夫妇去看房。这个房子本身的状态并不是很好，但是当他们在房前停下来时，那位女士的视线很快被房子后院的一颗正在开花的樱桃树所吸引。她立刻对丈夫说：“看那棵开花的樱桃树！当我还是小女孩的时候，我家后院也有一棵，当它开花的时候也像现在这样美丽。我从小就喜欢住在一幢有樱桃树的院子里。”她对自己丈夫感慨时所透露出的信息，立刻被这位销售人员准确地捕捉了。这位销售人员非常清楚，女主人在买房子的时候决定权有多大，所以他决定把主要的精力都集中在这

第一章 日常生活中的规则

位女士身上。当男主人就厨房太小、卧室朝向不好对房子提出异议的时候，销售人员都找到了一个非常好的侧面应对责难的方法，就是承认问题所在，但是明确向女主人传达一个信息。这里“厨房是小了点，卧室的确朝向不是很好，但是不管你在厨房做饭也好，在卧室休息也好，你都可以从你面前的窗户看到那棵美丽的开花的樱桃树。”最后，这棵樱桃树甚至成为了这个销售代表阐述房子设计时的核心创意的最好依托：为了展示这棵美丽的樱桃树，房子在设计上不可避免地会出现这些小问题。最后，这位钟情于樱桃树的女士，不再考虑任何问题，做出了购买决定。交易成功的原因是这个销售人员非常成功地利用了他准确捕捉到的对方潜意识里的主观倾向性意图。



人的潜意识所带来的意图虽然可以掩饰，但总会从某些方面暴露出来，只要消除人的防范意识或人为地制造的一些情感压力，往往可以直接或间接了解到所要探询的信息。