

Wisdom Series

改变人一生的
智慧书系

汲取生活智慧，掌握成功之道
改变人生命运



GOLDEN RULES

人一生要掌握的60

生活法则

60 Golden Rules One Needs to Hold in His Life

一些非常重要的社会规律和生活法则，
隐藏在复杂的社会现象之中。掌握它们，
会帮你发现事物真相，
更深刻地认识社会和人性的；合理运用它们，许多复
杂和疑难问题会迎刃而解。

翟文明 著
中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

人一生要掌握的60个生活法则：翟文明著. 北京：中国戏剧出版社，2005.11

(改变人一生的智慧书系)

ISBN 7-104-02317-8

I. 人… II. 翟… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 135589 号

本书著作权、版式设计和装帧设计受世界版权公约和中华人民共和国著作权法保护，书中所有文字、图片及版式设计等任何部分，未经许可，不得以图表、电子、影印、缩拍或其他任何手段进行复制和转载，违者必究。

策 划：中国戏剧出版社

作 者：翟文明

封面设计：李艾红

版式设计：苗巧玲

图文制作：陈焕铖 苗巧玲

设计总监：李庆伟

责任编辑：王媛媛

| 人一生要掌握的 60 个生活法则 |

出版发行：中国戏剧出版社

社 址：北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码：100089

电 话：84002504(发行部)

传 真：84002504(发行部)

电子邮箱：fxb@xj.sina.net

经 销：全国新华书店

印 刷：北京中印联印务有限公司

开 本：720 × 980mm 1/16

印 张：28.5

字 数：410 千字

版 次：2005 年 12 月第 1 版

印 次：2005 年 12 月第 1 次印刷

标准书号：7-104-02317-8/C · 221

定 价：38.00 元

版权所有 翻版必究 (本书如有印、装错误，请直接与承印厂联系。)

内容简介

在复杂的社会现象中，隐藏着一些非常重要的社会规律和生活法则，例如马太效应、丛林法则、二八定律等。它们是人类社会千百年思想和智慧的结晶，是哲学家、经济学家、社会学家、心理学家们的重大发现和研究成果。懂得它们，会让你发现事物的真相，更深刻认识社会 and 人性；掌握它们，把它们运用于工作和生活之中，会让你获得解决复杂和疑难问题的方法，提高生存能力。本书汇集60个在政治经济、企业经营、组织管理、社会生活等领域发挥重大作用的生活法则，深入浅出地揭示它们的思想主旨，详细解析运用它们的具体方法和技巧，帮助读者在短时间内掌握这些生活法则，获得人生智慧，从而改变人生命运，走向成功。

每一个法则都蕴含力量和智慧 掌握它们改变你的人生

马太效应

贫者越贫，富者越富；大企业制定规则，小企业在夹缝里生存。

彼得原理

在层级组织里，每个人都会由原本能胜任的职位，晋升到他无法胜任的职位，这一天迟早会到来。

鲑鱼效应

人也会像一些动物一样，如果没有对手，他就会形成惰性，甘于平庸，最终导致碌碌无为。

光环效应

光环效应影响你对人和事物的判断和认识，在它的作用下，人们很难分辨出好与坏、真与伪。

墨菲定律

如果坏事情有可能发生，不管可能性多么小，它总会发生，并引起最大可能的损失。所以错误是这个世界的一部分，学会与错误共生才可谓懂得成功之道。

路径依赖

事物一旦进入某一路径，惯性的力量会使这一选择不断强化，并可能对这种路径产生依赖。

手表定律

只有一只手表，可以知道是几点；拥有更多手表，却无法确定是几点。

二八定律

世界上20%的人拥有80%的财富，很多企业80%的收入来自20%的产品，而80%的利润又来自20%的客户或顾客。

Wisdom Series

改变人一生的
智慧书系

翟文明 著

GOLDEN RULES

人一生要掌握的 60

(生活法则)

60 Golden Rules One Needs to Hold in his Life

中国戏剧出版社

前言

PREFACE

同自然界一样，社会生活中也存在着不以人的意志为转移的内在规律。这些规律，因其在特定的领域发挥重要作用和极具应用性、实用性的特点，我们称之为生活法则。这些生活法则，支配着人类的行为，影响着社会发展的进程，它们隐藏在纷繁复杂的社会现象背后，很难为人们所察觉。千百年来，无数的哲学家、经济学家、社会学家、心理学家、管理学家通过深入的研究和反复的实践论证，把它们开掘出来，提炼出来。这些重大发现，有着极其珍贵的实用价值，它们为大千世界的芸芸众生打开了智慧之门。当我们理解和掌握这些生活法则后，不仅拥有了认识人性和社会的慧眼，更具有了解决实际问题、获取事业成功、改变人生命运的有力武器。

这些凝聚着人类智慧的生活法则涵盖了社会生活的方方面面，广泛涉及政治、经济、企业经营、组织管理、教育、社会生活等诸多领域，它们从不同的角度深入到人类社会的最深处，揭示着社会和人性最本质的东西。

这些生活法则，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局，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

人一生要掌握的▶▶60个生活法则

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，轻松应对他人，解决复杂和疑难的问题，如奥卡姆剃刀定律、信息不对称、沉锚效应等。

总之，学习、掌握和运用这些生活法则，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；

懂得工作的真谛与出色完成工作的方法，成为优秀员工并获得晋升；

抓住人际交往的要诀，广交朋友，培养人脉；

找到企业管理及社会组织的基本原理，高效组织团队，事业兴旺发达；

开拓市场，赢得商业机遇，赚取更多的利润；

避免错误，摆脱逆境与困境，转败为胜。

.....

本书所选的这些生活法则，曾改变了无数人的命运，让我们深入到书中，共同分享这些宝贵的人生智慧与精神财富，踏上成功之路。

目录

CONTENTS

01/ 马太效应 27

名声在外的人，更容易出名；富人本来资源已经很丰富，但是他还会享有更多的金钱、荣誉和更高的地位，穷人的所有本来就不多，却还要变得一无所有；大企业可以尽情地推广自己的产品，而小企业只能在夹缝中生存；容貌漂亮的人，更容易引人注目，讨人喜欢，还会赢得更多的机会；朋友多的人，更有可能结交更多的人……

来自《马太福音》的金科玉律	27
认识马太效应	28
都是马太效应惹的“祸”	29
争做通吃天下的赢家	31

02/ 蘑菇定律 31

初入职场者，往往被安排在不受重视的部门干跑腿打杂的工作，就像蘑菇总是被置于阴暗的角落；他们要受到无端的批评和指责，代人受过，就像蘑菇总是莫名其妙地被浇上一头大粪；他们得不到必要的指导、提携，就像蘑菇一样，只能自生自灭。

蘑菇的待遇	34
赶走心中的那匹马	35
依靠自己破茧成蝶	37
走出蘑菇定律	39

03/ 酒与污水定律 11

如果把一勺酒倒进一桶污水中，你得到的是一桶污水；如果把一勺污水倒入一桶酒中，你得到的还是一桶污水。这就是酒与污水定律。它极类似于中国的一句谚语：一条臭鱼坏了一锅汤，或一粒老鼠屎坏了一锅粥。

一条臭鱼坏了一锅汤	41
“野马”，还是“害群之马”	42
破坏者的嘴脸	43

拒腐防变	45
搅浑一潭水	47

04/ 华盛顿合作定律 48

一个人敷衍了事，两个人互相推诿，三个人则永无成事之日；一个人一分钟可以挖一个洞，六十个人一秒种却挖不了一个洞。这在美国被称为“华盛顿合作定律”。人与人的合作不是简单的力气相加，其中还存在着一种很微妙、复杂的秩序关系。也可以说合作本身就蕴含着方向各异的多重力量，这些力量互相推动会事半功倍，互相抵制会事倍功半。

三个和尚的故事	48
解密华盛顿合作定律	48
明确责任，明确目标	49
把可怕的影响降到最低	50

05/ 彼得原理 51

彼得原理的面世艰难曲折。首先是1960年9月，在美国联邦举办的一次研习上，彼得博士公开了他的发现，但是却遭到了与会者的敌意和嘲笑，《彼得原理》一书竟然遭到了14次退稿。没办法，他通过报纸、杂志向读者推介他的彼得原理。文章发表后，引起了读者的强烈反响。终于，有抵制不了诱惑的出版商将其出版，彼得原理才浮出水面。

艰难问世	54
彼得原理透视	55
摆脱彼得原理的怪圈	57
突破玻璃天花板	58

06/ 皮格马利翁效应 60

每一个人都有可能成功，但是能不能成功，取决于周围的人能不能像对待成功人士那样爱他、期望他、教育他。

目录

CONTENTS

一个美丽的传说	60
自尊心和自信心是人的精神支柱	61
鼓励与赞美能使白痴变天才	64
不要只盯着别人的错误	66

07/ 破窗理论

69

如果有人打坏了一栋建筑上的一块玻璃,这块破玻璃没有得到及时修复,别人就可能受到某些暗示性的纵容,去打碎更多的玻璃。破窗理论揭示了一个道理,即任何一种不良现象的存在,都在传递着一种信息,这个信息必然会导致这种不良现象的无限扩展。

两个破窗理论	69
环境的暗示和诱导	70
小题大做,无窗可补	71
维护制度,化解危机	73

08/ 木桶定律

75

一个木桶由许多块木板组成,如果组成木桶的这些木板长短不一,那么这个木桶的最大容量并不取决于桶壁上最高的那块木板,而恰恰受制于桶壁上最短的那块木板的高度。

最长的受制于最短的	75
再强大的英雄也有弱点	76
让木桶尽可能地多装水	77
补齐个人短板	80

09/ 鲇鱼效应

82

很久以前,以捕鱼为生的挪威人,在深海区发现了大量紧俏的沙丁鱼,但沙丁鱼离开深海就会死的难题让渔民们绞尽脑汁也无计可施。有一天,一个渔民无意中在放沙丁鱼的槽中放了几条鲇鱼,结果,沙丁鱼

都活着上岸了……管理学家也意识到：引入竞争可以激活组织或集体的内部活力。

故事中的秘密	82
不知不觉断送一生	83
引进鲇鱼要讲究方法	85
不做休克鱼	86

10/ 帕金森定律

89

一个不称职的官员，可以有三条出路：一是申请退位，把位子让给能干的人；二是让一位能干的人来协助自己工作；三是任用两个水平比自己更低的人当助手。无疑，第三条路是其最佳选择。于是，两个平庸的助手分担了他的工作，减轻了他的负担。两个助手上行下效，再为自己找两个更加无能的助手。如此类推，就形成了一个机构臃肿、人浮于事、互相扯皮、效率低下的领导体系。

帕金森其人其事	89
低能领导低能	90
官僚主义和近亲繁殖	92
武大开店，择矮而用？	93

11/ 蝴蝶效应

96

一只蝴蝶在巴西扇动翅膀，有可能会在美国的得克萨斯引起一场飓风。在社会这个大系统中，看似微不足道的极小变化，却能以某种方式对社会产生微妙的影响，并且，大多数情况下我们不知道，也无法把握它的影响到底有多大。更可怕的是，在特定的环境里，这些力量所造成的影响还会无限度地被放大，直至影响整个社会系统的正常运行。

一个马掌钉	96
混沌无处不在	98
专注细节，永远别嫌小	100
蝴蝶效应与个人成长	101

目录

CONTENTS

12/ 光环效应..... 101

情人眼里为什么出西施？名牌商品为什么令人爱不释手？权威人士的话为什么让人信服？……很多时候这都是“光环效应”的作用。

姆潘巴现象背后	104
情人眼里出西施	105
打造品牌，制造光环效应	107
小心光环负效应	109

13/ 墨菲定律..... 111

如果坏事情有可能发生，不管这种可能性有多小，它总会发生，并引起最大可能的损失。

墨菲的一句玩笑话	111
一切与运气无关	112
不要为打翻的牛奶哭泣	113
不要害怕失败	115
在纠错中成长	116

11/ 羊群效应..... 119

世界上有30%左右的人有从众心理，于是我们看到大量的从众现象和盲从行为存在于政治、经济和社会生活之中。

石油大亨和羊群	119
因何从众	121
突破、创新、抢占先机	122
不做待宰的羔羊	124

15/ 多米诺效应 127

政治垮台、经济危机、军事溃败、企业猝死、瘟疫流行等等，都跟连锁反应有关，就像多米诺骨牌那样，一倒百倒。

神奇的一倒百倒	127
多米诺效应力大无比	128
谁推倒了“多米诺骨牌”	129
让轰塌的声音戛然而止	132

16/ 霍桑效应 133

霍桑工厂的员工们带着极大的情绪从事生产，工作状况很不理想。1924年11月，美国国家研究委员会在该工厂进行了一个“谈话试验”。在谈话过程中，专家被要求要耐心倾听工人对厂方的意见，并做细致记录；对工人的不满不能反驳。这一“谈话试验”收到了出乎意料的结果：工厂的产量大幅提高……

霍桑工厂的“谈话试验”	133
切合潜在的心理特点	134
给自己一个发泄的机会	135
做一个优秀的倾听者	137

17/ 分粥效应 139

从前，庙里有7个和尚，地位平等。他们想通过制度来解决每天的吃饭问题。大家尽其所能地发挥自己的才智，尝试实行不同的方法，经过多次磨合最终制定出了使每个成员都毫无怨言的制度，每个人轮流主持分粥，但是主持人要最后一个领粥。在这种制度下，7只碗里的粥每次都一样多……

今天谁分粥	139
制度的力量	140
借制度之力	142
让制度更精妙	143

目录

CONTENTS

18/ 出其不意效应 116

在别人没有心理准备的情况下，让他去做什么事，他会很容易服从，这就是“出其不意效应”，也可称为“服从效应”。出其不意效应还表现在，在别人根本没有心理准备的情况下，突然地采取秘密、快速、大胆的行动，就很容易达到目的。

举世震惊的9·11恐怖袭击	146
“权诈之兵”的精髓	147
出“奇”才能制胜	148
策划“出其不意”	150

19/ 小鞋效应 152

人们将背地里打击报复或是利用权势让人难堪的做法，叫做“穿小鞋”。现代社会的“穿小鞋”现象往往体现在工作环境中的上下级关系中。当下级给上级提负面意见或给上级以负面情绪刺激时，往往会导致上级对下级实施程度不同的报复与惩处，这种社会效应即为小鞋效应。

“美丽”的小鞋	152
宰相肚里能撑船	153
得罪谁也不能得罪上司	154
和“小鞋”说再见	156

20/ 节俭悖论 159

这是一个蜜蜂王国的故事。一群蜜蜂为了追求豪华的生活，大肆挥霍，结果这个蜂群很快兴旺发达起来。而后来，由于这群蜜蜂改变了习惯，放弃了奢侈的生活，崇尚节俭，结果却导致了整个蜜蜂社会的衰败。“节俭不好，奢靡却有贡献”，这就是让人备感困惑的“节俭悖论”。

古老美德何以成为现代罪恶?	159
财务安全与财务自由	160
节俭，积累创业资金的有效途径	163

追求“物有所值”	164
----------------	-----

21/ 路径依赖 166

你知道吗？美国航天飞机所用火箭推进器的宽度竟然是由两匹马屁股的宽度决定的。事物一旦进入某一路径，就可能对这种路径产生依赖。人们一旦做了某种选择，就再也不想离开既定的轨道，并愿意沿着这条路一直走下去。

由 4 英尺 8.5 英寸演绎出的路径依赖	166
自我强化和锁定效应	167
走上发展的“高速路”	169
选择喜欢的	171

22/ 丛林法则 172

丛林法则告诉我们：弱肉强食，优胜劣汰；物竞天择，适者生存，不能适应环境，就只能被环境淘汰；同类竞争，异类共赢；强弱是可以逆转的，所以时刻要有危机意识。

弱肉强食，优胜劣汰	172
强者争霸天下	174
结盟也是智慧	175
谁说大局已定	176

23/ 戈培尔效应 179

重复是一种力量，谎言重复一百次就会成为真理。

谎言重复一百次就会成为真理	179
何为心理暗示	180
让心理暗示为我所用	182
谣言不攻自破	184

目录

CONTENTS

24/ 青蛙法则 186

青蛙法则给我们的启发是：“隐忍以行，将以有为也。”不管你在哪个行业，做什么样的事情，遇到困难和挫折时若没有耐心和毅力，是不会出人头地的。青蛙法则还有一层涵义，那就是：挫折其实是常态，顺利才是例外。只有意识到这一点，我们才会心甘情愿地“隐忍以行”。

挫折是常态	186
克服挫折带来的消极影响	187
换个角度看挫折	189
走出成功路	190

25/ 存肢效应 193

一个健康人如果突然断了只胳膊，在相当长一段时间里，人的心理面对那空落的位置，都会有一种存在感和支配欲。在现实生活中存肢效应很常见，比如，刚退下来的领导因无法面对改变而心生失落感；失去老伴的老人因无法应付突如其来的空缺而孤独难耐……

突然的失去	193
坦然地面对失去	194
解脱执著，做命运的主宰	196
不失去希望就会大有作为	197

26/ 香肠法则 200

对于和香肠一样的切结果美好而过程糟糕的事物，大家只需注重结果。

只管享受美味好了	200
别苛求尽善尽美	201
拒绝接受不利信息	202
不要自寻烦恼	204

27/ 心理账户理论 206

心理因素在决策过程中发挥着重要的、复杂的作用,使得人们往往走进非理性的误区。

萨勒教授的理论	206
不同出发点决定不同方案	207
读懂心理账户,让幸福指数最大化	209
别做正常的傻瓜	211

28/ 沉锚效应 211

决策时,人的思维往往会被得到的第一信息所左右,第一信息会像沉入海底的锚一样,把你的思维固定在某处。在日常生活中,引发“沉锚”效应的因素很多,有时可能是同事无意中的一个意见,有时可能是晚报上的一个小数字……

怎样多卖出鸡蛋	214
第一印象与先入为主	215
破解沉锚效应	216
绕开沉锚陷阱	217
设定沉锚	219

29/ 格雷欣法则 222

挤车的人不但能捷足先登,还能捞到个好位置,而按顺序上车的人要么上不去车,要么仅有一个立足之地;按资排辈的单位,熬年头的庸庸无为者充斥着每一个重要或不重要的岗位,而年富力强之人只好另谋高就;在排队买票时,加塞的、强行往前挤的人往往会买到或先买到票,按规矩排队的人要么买不到票,要么买不到想要的票……“劣币驱逐良币”的现象不仅存在于货币流通中,社会生活的方方面面也都存在着类似现象。

格雷欣的发现	222
劣币驱逐良币	223
为何是这个局面	224