

简单实用的心理学，帮你读懂世界



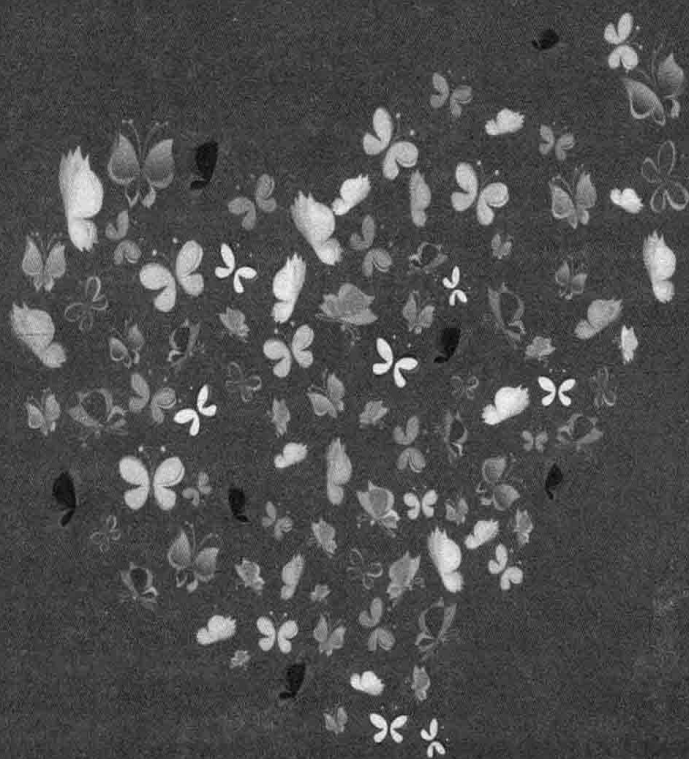
改变你一生的 88个心理法则

王凯 编著

陷入困惑、面临选择和追求幸福的年轻人必懂的人生定律
不只是告诉你88个人生哲理，还给你88个不同的视角

 中国纺织出版社

简单实用的心理学，帮你读懂世界



改变你一生的 88个心理法则

王凯 编著

陷入困惑、面临选择和追求幸福的年轻人必懂的人生定律
不只是告诉你88个人生哲理，还给你88个不同的视角

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书精选了 88 个经典的心理法则，通过一个个通俗易懂且饱含哲理的故事，从不同的视角解析各种各样的心理奥秘。88 个让人受益一生的心理学法则，就如同 88 次历练，让你内心变得更加强大，既有助于摆脱生活中所遇到的种种困扰，也有助于在人生大舞台上更好地趋利避害，游刃有余！

图书在版编目 (C I P) 数据

改变你一生的 88 个心理法则 / 王凯编著. —北京:
中国纺织出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-5064-8687-3

I. ①改… II. ①王… 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 (2012) 第 112586 号

策划编辑：向连英 特约编辑：蒋 进 责任印制：陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

[http : // www . c - textilep . com](http://www.c-textilep.com)

E-mail : faxing@c-textilep.com

三河市华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16.5

字数：180 千字 定价：28.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

Preface

前言

很多人认为心理学是一门深奥莫测的学科，甚至有人将它看做是最好的“算计”宝典。其实，这些想法都是对心理学的误解与偏见。脱去生硬苦涩的外衣，心理学是一门探索心灵、揭示人类自身心理活动规律的科学，是一门最实用、最贴近生活的学问。

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。从 19 世纪初，德国哲学家、教育家赫尔巴特首次提出心理学是一门学科至今，心理学已有一百多年的发展历史。现如今，社会大众对心理学知识的需求已大为增强，有更多的人从阅读心理学的书籍中得到有关的知识。这些人当中既有从事心理学相关领域的专业人员，也包括在生活中想要增进自己对人类的了解或改善人际关系的普通人。

罗曼·罗兰曾说：“人类的一切生活，其实都是心理生活。”在生活中，我们时刻都在与心理学打交道。不管是爱情、事业、人际交往，还是工作、学习，都离不开心理学。因此，我们每个人都需要学一点心理学知识，了解生活中常见的心理法则。

当工作进行不顺时，我们是否意识到，那并不是自身的能力不够，而是缺乏与同事、上级相处的技巧？



当与朋友发生争论或产生误解时，我们是否能够试着了解对方内心深处的想法，是否能够在沟通交流方面做出改善？

当亲人发出抱怨时，我们是否可以平静下来自我反省、检讨，想想如何更好地去担当起父亲、妻子、子女等角色？

.....

心理学是一门神奇的学问，各种各样的心理法则存在于人们的一举一动、一颦一笑之中，它们不仅可以帮助人们顺利走出逆境，以获得生存和发展，还能帮助人们解决生活和工作中的难题，从而提高人们的生活质量。在心理法则的指引下，只要做出微小的改变，我们也许就能成为职场上、亲朋好友中最受欢迎的人。

在温馨的午后，或者在安静的夜晚，翻开《改变你一生的88个心理法则》细细品读，每次都能让心灵接受洗礼。熟晓生活中的心理法则，分析那些发生在身边的心理现象，可以使您从纷繁杂乱的世俗中解脱出来，享受一份难得的淡然，而那些困惑与焦虑以及各种心理困扰也随之烟消云散。

本书没有生硬枯燥的心理学专业术语，取而代之的是简单易懂的文字。全书内容分为八章，甄选了88个经典的心理法则，每一章的心理定律、定理或心理效应都配以生动贴切的小故事，力争做到每一页阅读的终结都是您意犹未尽的开始，与您一起去探索和感悟寓于这些心理法则中的启示。

本书由王凯主创，李强统稿，许翠兰、王杨、张美玲、肖炜、杨立波、赵小雨、王永强、何秋艳等同志参与编写。

编者

2012.4

Contents 目录

第一章

心理暗示的强大力量

青蛙效应——心灵不仅仅是用来感受安稳的·····	3
内卷化效应——独学而无友，则孤陋而寡闻·····	5
蔡戈尼效应——为什么心里总惦记着没完成的事·····	8
卢维斯定理——我们应该如何衡量自己·····	10
出丑效应——不完美的英雄更真实·····	12
比伦定律——失败不应成为心理负担·····	15
贝尔效应——积极的自我暗示·····	17
皮格马利翁效应——有期盼，就有奇迹·····	20
詹森效应——关键时刻更要心态平和·····	22
杜里奥定律——多关注乐观积极的一面·····	25
墨菲定律——糟糕的预感与选择性忽视·····	27
禁果效应——遭到阻挠的感情反而更坚贞·····	29



第二章

不纠结的人生更幸福

- 羊群效应——别人越从众，你越要独立思考..... 35
- 迪斯定律——把握现在，因为每个明天都会成为今天..... 38
- 鸵鸟效应——一味逃避真的能让你更安全吗..... 40
- 不值得定律——做你认为值得的事情..... 42
- 布利斯定律——三思而后行，磨刀不误砍柴工..... 44
- 布利丹效应——不做犹豫不决的驴子..... 47
- 登门槛效应——“得寸进尺”背后的心理学..... 50
- “得尺进寸”效应——导致顺从的互让心理..... 53
- 费斯诺定理——少一些夸夸其谈，多一些踏实行动..... 55
- 破窗效应——亡羊补牢，总比不补好..... 58
- 马蝇效应——改变懒惰的有效办法..... 61
- 蓝柏格定理——适度压力让人成长..... 63
- 临界点效应——成果可能出现在即将放弃的那一刻..... 66

第三章

良药也可以不苦口

- 位差效应——平等交流才能顺畅..... 71
- 弗里德曼效应——优先考虑对方的感受..... 73



反馈效应——批评指责也比不闻不问好·····	75
换位法则——站在别人的角度去思考·····	77
瀑布效应——说者本无心，听者却有意·····	80
南风效应——良药是否一定苦口·····	82
避雷针效应——沟通，善疏则通·····	84
阿伦森效应——让褒奖不断增加·····	86

第四章

不要急于区分“红脸”和“白脸”

投射效应——你若对世界微笑，世界也将对你展示美好·····	93
首因效应——初次印象的巨大影响·····	95
莱斯托夫效应——无意识记忆的陷阱·····	98
刺猬效应——保持适当的心理距离·····	101
贝勃效应——蜂蜜吃多了，甜味就不明显了·····	103
名片效应——态度和价值观是人的心理名片·····	105
海格力斯效应——不懂宽容的狭隘心理之困·····	109
近因效应——信息顺序对认知的影响·····	111
晕轮效应——以偏概全的心理定式·····	114
3A 法则——接受、重视、赞美·····	117
超限效应——“不耐烦”因何而起·····	120



第五章

拆掉束缚思维的墙

鸟笼效应——勿让思维定式束缚创新.....	127
德尼摩定律——找到自己最合适的位置.....	130
共生效应—— $1+1 > 2$ 的秘密.....	133
下坡容易效应——绝不纵容心理松懈.....	136
套裁效应——用心统筹，事半功倍.....	139
杰奎斯法则——不在死结上浪费精力.....	141
坐向效应——座位对心理的影响.....	144
木桶效应——不断地进行自我完善.....	147
马太效应——强者更强的社会心理学.....	150
达维多夫定律——敢于创新才有出路.....	152
刻板效应——机械归类带来认知盲区.....	155
酝酿效应——直觉让思维之花绽放.....	158

第六章

酸葡萄与甜柠檬

贝尔纳效应——想法太多，是好事吗.....	163
狄德罗效应——越得越不足的失衡.....	165
奥卡姆剃刀效应——化繁为简的智慧.....	167



卡贝定律——放弃也是一种选择·····	170
空白效应——给思维留下想象空间·····	173
出其不意效应——突如其来的命令与顺从·····	176
异性效应——为什么“男女搭配，干活不累”·····	179
比林定律——懂得拒绝，内心才会更轻松·····	181
懒蚂蚁效应——“懒”未必不是一种智慧·····	184
竞争优势效应——比较、竞争以及幸福感·····	187

第七章

不设限的人生更精彩

福勒效应——客观地认识自己·····	191
路径依赖法则——找准属于你的轨迹·····	194
手表效应——如何应对两难的选择·····	196
特里法则——正视错误让内心更强大·····	199
保龄球效应——正面激励对心理的促进作用·····	202
吉格勒定理——让心中永怀高目标·····	204
纳尔逊原则——小事不可看轻·····	207
糖果效应——你能抵挡诱惑吗·····	209
飞轮效应——开始时需要更多努力·····	212
藏獒效应——竞争让生命力更旺盛·····	214
跳蚤效应——绝不自我设限·····	217
斯坦纳定理——善于倾听，收获更多·····	220



头鱼效应——追随是一种惯性..... 222

第八章

淡定的人生不失控

聚光灯效应——生活不是拍电影给别人看..... 229

酸葡萄效应——自我宽慰有助于保持内心平衡..... 231

齐加尼克效应——让行动有条不紊的智慧..... 234

情绪效应——正面情绪引致好的后果..... 237

踢猫效应——防止被不良情绪传染..... 239

霍桑效应——学会宣泄，快乐相伴..... 242

道森定律——焦虑程度影响活动效率..... 245

空虚效应——努力的人永远不会心里空虚..... 247

蘑菇效应——可以不受重视，但不能放弃成长..... 250

参考文献..... 253

第一章

心理暗示的强大 力量

我们常常说心态决定一切，不管是学习、工作还是生活，是否能成功或赢取辉煌，很大程度上取决于我们的心态。面对挫折、面对晋升、面对瓶颈、面对竞争时，你确定你拥有一个良好的心态吗？想要跳起来，首先需要屈下双膝，同样，如果想飞得更高，就必须先沉下心来。



青蛙效应

——心灵不仅仅是用来感受安稳的

“我想有个家，一个可以遮风挡雨的地方。”

“我想进大企业工作，或者当公务员，总之，我希望工作稳定、待遇好。”

“找对象要找能过日子的，不安分的人绝对不要。”

.....

以上是当前很多年轻人口中常说的话，它们反映了人们在心理上的一种倾向：追求安稳。而生活层面的富足、平安、稳定，无疑可以大大强化心理层面的“安全感”。追求安稳是人的一种本能，本无可厚非。人的天性中具有惰性的一面，我们愿意安于现状，不到万不得已不愿意作出改变，长期沉溺于看似安逸的环境中而不自知，察觉不到危险的来临，看不见周围环境中微妙的变化。但一味追求安稳，最后的结果必然是被恶劣环境所淘汰，而我们只能坐以待毙、无力抵抗。这里要说的是，人的内心不仅仅是用来感受安稳的，挑战、风险、困难等能够刺激人的兴奋神经、激发斗志，就像青蛙效应所昭示的那样。

“青蛙效应”出自这样一个实验：实验人员将一只青蛙投入滚烫的沸水中，出于求生的本能和条件反射，这只可怜的青蛙立马拼尽全力，一下子就跳出了装满沸水的铁锅。后来，实验人员又找来一口锅，并往里面倒满温度适中的水，再次将那只青蛙投入其中。这次青蛙怡然自得地在舒适的温水中游来游去，但却不知道锅底在缓慢地加热。随着锅底



不断地加热，水中温度逐渐升高，直到开始沸腾，这只青蛙才意识到大事不妙，但此时它已然失去了应对危险时那种本能的应激能力，最后被活活煮死了。

温水煮青蛙的故事估计很多人都知道，第一次，煮沸的水对于青蛙而言无疑是巨大的险境，只有奋力逃脱才能生存下来；第二次，青蛙跳入温水中，看起来非常舒适，然而因为感受不到潜在的危险，结果只能是在不知不觉中惨死在汤锅里。

有些幸运的人，刚刚毕业就“捡”到一份很好的工作，如在机关单位，每天安安稳稳，工作不累，待遇不错。殊不知，这样他们逐渐成为了温水中的青蛙，失去了求生的“本能”，再想从锅里“蹦跶”出来就很难。可见“舒适”的环境会麻痹我们，长时间的安逸会让我们丧失最初的锋芒和锐气，使我们变得慵懒而不思进取。

心理学认为，一般情况下，人如果只是片面地追求安稳，就会变得无聊，得不到冒险所获得的快乐。也就是说，安稳不能是心灵追求的全部，同样，冒险也不是。我们需要做的是，在追求安稳的同时，自我审视，细心观察周围环境的变化，于“和平年代”警惕“战争”的可能，不因为一时的舒适和安逸而忘乎所以，而是要敏感地觉察到周围可能存在的危险。在机会来临或危机出现的时候，全力以赴，放开手脚，背水一战奋力一跃，从温水中跳出去。

有抱负、有热情的年轻人是不会容忍“温水煮青蛙”荒废自己青春的，所以当我们听见一个人说“我得赶紧从这个单位跳出去”这样的话时，不要轻易给他扣一顶“不安分、不靠谱”的大帽子。一个能在温水中游弋，关键时候也能跃出大锅的人，必有不甘落后的内心。

塞翁失马，我们现在往往理解为“焉知非福”，以为不好的事情总



会带来好的可能，但是我们却忘了塞翁另一项高超的“技能”：他能在大家认为很有利的事情之中看见其中的危机，我们不应该只记住“祸兮福之所倚”，更应该记住“福兮祸之所伏”。这不是杞人忧天，而是未雨绸缪。不管多么成功，不管多么卓越，我们都不应沉浸于已有的成就中乐不思蜀，要有居安思危的意识。我们应该觉察周边可能的危险，并做好各种应对的准备，为自己设立一个远大的目标，不要被安逸的环境磨掉了斗志。

李嘉诚说：周遭环境从来都不会有绝对的安全感，如果你觉得安全了，很有可能危机开始潜滋暗长。真正的安全感来自你对自己的信心，是你每个阶段性目标的实现，而真正的归属感，在于你对自己命运的把控，因为你最大的对手永远都是自己。

因此，尽可把安稳当做一个目标，但永远不要把安稳作为你的主要目标。

内卷化效应

——独学而无友，则孤陋而寡闻

“内卷化效应”的故事发生在很美很田园的爪哇岛。住在那里的美国人类文化学家利福德·盖尔茨无心欣赏美丽的风景，他通过观察爪哇岛原住民的耕作生产规律，发现了一个令人绝望的循环——这个地区的农业生产一直处于一种非常落后的状态，人们年复一年日复一日地简单重复着一种没有进步的轮回状态的农耕生产，一直处于一种简单的自我消耗和重复的状态，既没有突变式的发展，也没有渐进式的增长。利福德·盖尔茨将这种现象称为“内卷化效应”。



关于内卷化效应还有一个更鲜活的例子。

多年前，中央电视台记者去陕北，偶然间采访了一个在黄土高原上放羊的男孩，便有了这样一段“经典对话”：

“为什么要放羊？”

“羊长大了好卖钱。”

“卖钱做什么呢？”

“娶媳妇。”

“娶媳妇做什么呢？”

“生孩子啊。”

“生孩子做什么呢？”

“放羊。”

单调而重复的生活，不仅仅是一个人的重复，更是几代人的一个重复。旁观者清，我们可以发现，心小，观念小，卷来卷去，思维就被死死地缠住了、绑死了。而一个人的视野开阔与否决定了他的命运。

这样的效应和现象普遍存在于各个领域，于是这一效应也就被广泛地运用于政治、经济、社会、文化等各个领域的研究中，当然也适用于心理学。那些落后群体的内卷化值得我们思考，折磨我们的往往是来自我们自己的个体的内卷化，除了枯燥单调以外，它似乎更有一种让人看不见希望的绝望感。

在每年结束的时候，回顾过去的一年，你对自己有怎样的评价，是踏踏实实地过了365天，还是过了 1×365 天呢？或许很多人会感觉很纳闷，这不是一样的概念吗？其实认真琢磨一下，你就会发现其中的不同。认认真真地过完365天，说的是我们每天都有所改变，可能会进步，