

<<金科玉律大全集>>

图书基本信息

书名：<<金科玉律大全集>>

13位ISBN编号：9787511315588

10位ISBN编号：7511315585

出版时间：2011-8

出版时间：中国华侨

作者：达夫

页数：444

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;金科玉律大全集&gt;&gt;

## 前言

美国物理学家约瑟夫·福特说过：“上帝和整个宇宙玩骰子，但是这些骰子是被动了手脚的。

我们的主要目的，是要了解它是怎样被动的手脚，我们又应如何使用这些手法，以达到自己的目的。可现实情况是，很多人汲汲翻阅了无数成功学的书，苦苦尝试了多种道路，却始终敲不开成功之门，所以他们感到彷徨与无助，对这个世界充满困惑：为什么“贫者越贫，富者越富”？

为什么优秀的人在一起会变成乌合之众？

为什么不称职的官员会制造更多不称职的官员？

为什么人总是越赌越输，越输越赌？

为什么越是被禁止的东西越容易刺激人们的逆反心理？

为什么人们只认第一，无视第二？

为什么我们会爱屋及乌？

为什么越怕犯错却偏偏会犯错？

为什么有时算命先生说得那么准？

世界上到处充满了矛盾和不平衡，而靠个人漫无目的的思考是很难解答这些问题的。

事实上，类似上面所罗列的现象看似复杂，背后却无一不暗含着某种社会规律和生活法则。在人类漫长的文明史上，无数的优秀学者已经总结出了一些基本法则和定律。

这些法则和定律，因其在特定的领域发挥着重要作用，极具指导意义和实用性，我们称之为金科玉律。

它们是哲学家、经济学家、心理学家千百年思想和智慧韵结晶，也是我们必备的生存利器和成功指南。

正如天有日月星辰，地有江河湖海，一年有春夏秋冬，人生有生老病死。

上到月的阴晴圆缺，下到人的悲欢离合，世间万物的运行都遵循着一定的规则，人类社会中金科玉律也无处不在，潜移默化地影响和改变着我们的人生。

它们蕴含在社会生活中，看不见，摸不着，却在冥冥之中操纵着一切。

古今中外，那些杰出的人士，正是因为深谙这些法则和定律的奥秘所在，加以充分运用，才获得了惊人的成功。

无论我们是谁，无论我们从事什么职业，如果能了解、掌握进而熟练运用这些金科玉律，来指导我们的工作和生活，就一定可以改善际遇，迈向成功。

《金科玉律大全集》正是这样一本经典实用、具有深刻指导意义的工具书，书中精选了400多个凝聚着人类智慧的经典法则和定律，每个定律包括详尽的定律阐释、发人深思的启示、精彩的案例分析点评以及实用的应用方法等，涵盖了社会生活的方方面面，涉及心理学、人类行为学、人际关系学、社会学、管理学、经济学、教育学等诸多领域，从不同的角度深入到人类社会的最深处，揭示社会和人性最本质的东西。

这些金科玉律有的是理性之光，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惑，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，轻松应对麻烦的人，解决疑难问题，如奥卡姆剃刀定律、杰奎斯法则、沉锚效应等。

可以说，每一个定律都是经过千锤百炼、得到了反复验证的绝妙真理。

全书深入浅出地揭示了这些金科玉律的思想主旨，条理清晰地解析了运用它们的具体方法和技巧，帮助读者快速获取信息，收获人生智慧。

学习、掌握和运用这些经典定律，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；掌握人际交往的要诀，广交朋友，培养人脉。

<<金科玉律大全集>>

；开拓市场，赢得商机，赚取更多的利润；避免错误，摆脱逆境与困境，转败为胜。

## <<金科玉律大全集>>

### 内容概要

世界是纷繁复杂的，很多事情我们虽然习以为常，但并不了解其真相，我们需要用一些理论来揭示事物运行的逻辑规律，推演命运发展的因果关系。

我们更需要用一些理论来指导我们的生活和工作，以使我们的生活更加美好，工作更加顺利。

达夫编著的《金科玉律大全集》正是这样一本经典实用、具有深刻指导意义的工具书。

马太效应、首因效应、丛林法则、二八定律、功能固着心理……书中精选了400多个凝聚着人类智慧的经典法则和定律。

《金科玉律大全集》中每个定律包括详尽的定律阐释、发人深思的启示，精彩的案例分析点评以及实用的应用方法等，涵盖了社会生活的方方面面，涉及心理学，人类行为学、人际关系学、社会学、管理学、经济学、教育学等诸多领域，从不同的角度深入到人类社会的最深处，揭示社会和人性的本质东西。

可以说，每一个定律都是哲学家、经济学家、社会学家、心理学家千百年思想和智慧的结晶，是经过千锤百炼、得到了反复验证的绝妙真理，也是我们必备的生存利器和成功法则。

懂得它们，会让你发现事物的真相，更深刻地认识社会和人性的本质；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，改善际遇，改变人生命运，迈向成功。

<<金科玉律大全集>>

书籍目录

第一篇 心理学法则

第一印象效应

近因效应

印刻效应

峰终定律

闪光灯记忆

莱斯托夫效应

标签效应

恶魔效应

存肢效应

超限效应

光环效应

美即好效应

空白效应

蔡加尼克效应

视网膜效应

知觉锐化效应

自我参照效应

关注定律

贝勃规律

财物定律

危难定律

真实定律

错觉效应

感觉剥夺实验

反映法则

刺猬理论

弗洛伊德口误

镜像效应

座椅舒适效应

认知地图效应

培哥效应

过度学习效应

旅游定律

睡眠效应

功能固着心理

经验的逻辑推理效应

沉锚效应

迁移效应

酝酿效应

心理定式

虚假一致偏差

寻斧效应

快乐定律

幸福定律

<<金科玉律大全集>>

快乐不对称定律  
甜柠檬心理  
空虚效应  
情绪效应  
扑克游戏定律  
本领恐慌  
右脑幸福定律  
爱抚效应  
叶克斯—道森定律  
痛苦定律  
马斯洛需要层次理论  
乌兹纳泽定律  
德西效应  
潘朵拉效应  
所思所梦定律  
延迟满足实验  
暗示效应  
皮格马利翁效应  
安慰剂效应  
补偿作用  
信心获得  
巴纳姆效应  
21天习惯效应  
海洛因效应  
替换定律  
    第二篇 人类行为学法则  
苏格拉底痛苦论  
不值得定律  
梅约定律  
印象管理  
心理账户理论  
强亨利效应  
冷热水效应  
狄德罗效应  
吉尔伯特定律  
拆屋效应  
詹森效应  
斯金纳强化定律  
象牙筷定律  
搭便车效应  
马后炮效应  
踢猫效应  
洛克定律  
跳蚤效应  
恐惧效应  
习得性无助行为  
信念偏见效应

<<金科玉律大全集>>

布利丹毛驴效应  
叠加效应  
自我选择效应  
社会促进效应  
武器效应  
泡菜效应  
环境蓄势  
期望定律  
史德伯法则  
奈勒法则  
青蛙法则  
吉普赛陷阱  
定位法则  
紫牛营销  
麦吉尔定理  
零时差法则  
众包法则  
长尾理论  
品牌效应  
领先法则  
果子效应  
项链定律  
拉图尔定律  
布里特定理  
伯内特定理  
派克法则  
阿塔维定律  
哈威特法则  
推土理论  
赫斯定律  
杜邦定律  
升值定律  
反馈效应  
阿伦森效应  
大内定律  
螃蟹效应  
自我服务偏差  
旁观者效应  
克罗克特法则  
监狱角色模拟实验  
角色效应  
羊群效应  
群体压力  
三对一定律  
毛毛虫效应  
猴子理论  
控制定律

<<金科玉律大全集>>

异性相吸效应

18个月效应

法兰克定律

第三篇 成功学法则

51%原则

牺牲法则

苏东坡效应

圣人理论

照镜子效应

瓦拉赫效应

专精定律

吉格勒定理

清晰目标法则

箍桶理论

目标置换效应

半途效应

90 / 10定律

杜利奥定理

廷克定律

今天定律

普赛尔定律

孙正义论断

博尔斯定理

莫斯科定理

韦特莱法则

定见法则

杜根定律

花盆效应

信誉定律

黄金三小时法则

沃特曼定律

一根针原则

诺德史顿法则

备份定律

关注后果定律

比伦定律

杰奎斯法则

卡瑞尔公式

塔玛拉效应

沸腾效应

费斯法则

超级成功学

名师高徒法则

附着法则

游离效应

资源法则

跨栏定律

<<金科玉律大全集>>

逆境效应  
蘑菇定律  
希望效应  
特利尔法则  
吉尔伯特法则  
煮蛙效应  
古特雷定理  
蜕皮效应  
竞争理论  
敌戒定律  
鸵鸟效应  
鹬蚌效应  
出其不意效应  
赫西尔法则  
基利定理  
吉普林忠告  
飞轮效应  
共生效应  
优势富集效应  
布罗克法则  
    第四篇 人际关系学法则  
人际关系定律  
六度空间理论  
席尔法则  
地位定律  
克林纳德法则  
态度效应  
互惠关系定律  
弗雷德曼定律  
卡耐基法则  
反哺效应  
西阿蒂尼法则  
保龄球效应  
九头牛效应  
南风法则  
曼狄诺定律  
面子定律  
名片效应  
多看效应  
卢维斯定理  
暴露缺点效应  
金姆定理  
共振效应  
同化效应  
饥饿效应  
史崔维兹定理  
磨合效应

<<金科玉律大全集>>

富兰克林法则

合作定律

斯诺克理论

海格力斯效应

杰亨利法则

波什定律

自己人效应

费斯诺定理

布朗定律

雷鲍夫法则

威瓦尔定理

麦肯铎法则

忌讳定律

诺尔斯定律

欧弗斯托原则

吉格勒法则

特里法则

肥皂水效应

甘乃斯法则

愚蠢定律

白德巴定理

沉默定律

比林定律

基多夫定理

花生试验

坐向效应

幽默效应

登门槛效应

吊胃口效应

石田法则

争执定律

第五篇 社会学法则

丛林法则

马太效应

物种定律

二八定律

懒蚂蚁效应

贝尔纳效应

社会惰化效应

公地悲剧

苏普拉纳定律

150定律

编制定律

变脸定律

活跃定律

加班定律

趋同定律

<<金科玉律大全集>>

关系定律  
矛盾定律  
不公定律  
尊重定律  
归因定律  
沉默的螺旋  
轰动效应  
冷门效应  
逆反效应  
传播扭曲效应  
引爆点  
流行定律  
名声定律  
闲人效应  
政客定律  
阿罗不可能定理  
戴伯尔法则  
落水狗效应  
倒霉定律  
教育定理  
五世而斩定律  
瓶颈效应  
路径依赖  
手表定律  
相关定律  
因果定律  
多米诺效应  
蝴蝶效应  
辐射定律  
最高气温效应  
发酵效应  
泡沫效应  
皮毛定律  
黑天鹅效应  
墨菲定律  
凯西定律  
破窗理论  
分粥效应  
霍布森选择法则  
避雷针效应  
香肠法则  
游戏定律  
完美笑话公式  
第六篇 权力法则  
本特利论断  
法约尔原则  
彼得原理

<<金科玉律大全集>>

权大欺主定律  
免死狗烹定律  
帕金森定律  
奥格尔维法则  
玻璃天花板效应  
铁轨效应  
朋党定律  
包围定律  
架空效应  
潘恩定理  
第二十二条军规  
磁力法则  
怀特定律  
克里夫兰法则  
伯恩斯定律  
布利斯授权法则  
忠诚定律  
洛伯定理  
史洛伊特定理  
艾科卡用人法则  
钱伯斯法则  
秋尾法则  
特雷默定律  
棋盘效应  
松下论断  
上下车法则  
休利特法则  
野鸭精神  
拜伦法则  
托伊法则  
例外原则  
布朗法则  
第七篇 经济学法则  
比较优势法则  
边际收益递减  
边际效应  
学习曲线法则  
机会成本  
囚徒困境  
零和博弈  
风险定律  
供需法则  
吉芬效应  
吉尔德定律  
禀赋效应  
凡勃伦效应  
攀比效应

<<金科玉律大全集>>

示范效应  
虚荣效应  
棘轮效应  
完全竞争  
信息不对称  
格雷欣法则  
三强鼎立法则  
黑洞效应  
倒U型假说  
灯塔效应  
拉夫尔曲线  
黄宗羲定律  
节俭悖论  
口红效应  
梅特卡夫定律  
安迪比尔定律  
奥卡姆剃刀定律  
大数定律  
满意解  
世界是平的  
洼地效应  
全球化链条定律  
外部效应  
溢出效应  
放大效应  
传染效应  
准确投资法则  
巴菲特定律  
若米尼论断  
没想到定律  
鳄鱼法则

第八篇 经营学法则

格利定理  
坦诚法则  
声誉磁场效应  
吉史德菲忠告  
100—1=0定律  
成鸭蛋理论  
复利法则  
舍恩定理  
杰蒂斯原则  
奥纳西斯法则  
洛克菲勒原则  
阿尔巴德定理  
劳埃德法则  
长效法则  
哈默定律

<<金科玉律大全集>>

卡那法则  
麦克弗森原则  
基调效应  
杯子理论  
本田定理  
达维多定律  
试点效应  
暗箱模式  
木桶定律  
新木桶定律  
孤峰原理  
帐篷理论  
特纳论断  
哈利法则  
框架效应  
弗里德曼定理  
王永庆法则  
阿姆斯特朗法则  
企业斜坡球体定律  
冰淇淋哲学  
吉德林法则  
陀螺原理  
波特法则  
犬獒效应  
蓝海战略  
史密斯原则  
沃兹沃思法则  
奥狄思法则  
柯美雅法则  
亨登法则  
克伦特法则  
第九篇 管理学法则  
4+2法则  
古狄逊定理  
管理成事定理  
金鱼缸效应  
普希尔定律  
特伯论断  
沃尔森法则  
斯隆管理法则  
波克定理  
RC权衡法则  
福克兰定律  
有限理性  
格瑞斯特定理  
皮京顿定理  
索尔法则

<<金科玉律大全集>>

汤普林定理  
布利斯定理  
套裁效应  
本尼斯第一定律  
原子裂变、聚变法则  
皮尔斯定律  
变形虫式管理法则  
氨基酸组合效应  
蚂蚁式管理  
维勒斯法则  
玉山法则  
苛希纳定律  
华盛顿合作定律  
阿尔布莱特法则  
韦斯特定理  
梅考克法则  
无折扣法则  
横山法则  
赫勒法则  
杠杆效应  
洛克忠告  
杰拉德法则  
叠补丁效应  
崔西定律  
松下法则  
乔布斯法则  
韦尔奇法则  
希尔定理  
纳尔逊原则  
夏皮罗法则  
沟通的位差效应  
贝尼斯定理  
海潮效应  
拉伯福法则  
同仁法则  
倒金字塔效应  
麦克莱兰定理  
蓝斯登定律  
霍桑效应  
弗里斯定理  
狄伦多定律  
波特定理  
乔治原则  
酒与污水定律  
鲇鱼效应  
戴明法则  
零分法则

<<金科玉律大全集>>

海恩法则

哈默法则

头脑风暴法

长鞭效应

供应链管理法则

24小时法则

第十篇 营销学法则

250定律

赫克金法则

## 章节摘录

所思所梦定律 &ldquo;日有所思，夜有所梦&rdquo;，梦既不为人的意识所控制，却又与人的意识密切相关。

究其实，梦的本质乃是人们被压抑的欲望的变相满足。

现代科学认为，梦是睡眠时身体内外的各种刺激或残留在大脑里的外界刺激所引起的景象活动，而这残留在大脑里的外界刺激所指的就是人们在清醒时的各种思想，尤其是那些为自己所深入地、反复思考的事情。

奥地利心理学家弗洛伊德曾写过一本十分著名的书叫做《梦的解析》。

在这本书中，弗洛伊德运用精神分析理论对梦的现象进行了详细的分析，他指出，人的意识可分为显意识和潜意识。

显意识，也即人们能够进行自我感知和控制的意识，而潜意识则是人所不能感知和控制的，两者的关系就如同冰山的水上、水下的两部分，显意识是露在海面以上的，是可见的，而潜意识则如同冰山的水面以下的部分，是看不到的，但又是确实存在的，并且决非无足轻重，而是发挥着重要的作用。

而梦境，就是潜意识的表现之一。

人在睡眠的时候，大脑并没有完全处于休息的状态，而是有一部分仍然相当活跃，在对人脑中的信息进行着各种加工，梦境也就由此而产生了。

人在清醒的时候，显意识发挥着主导的作用；而在睡眠的时候，显意识的作用隐退，潜意识则跃上前台，表演出各种各样的梦境。

而这些梦中的情景又在很大程度上受到显意识的影响，就像一面镜子，映照出人的内心真实的想法。

当然，这并不一定就是一个平面镜，它很可能是扭曲的，但是不论怎样扭曲，它对人的内心总是进行着某种角度的反映。

特别是那些在显意识状态下无法实现的欲望，人们往往会通过虚幻的梦境来满足。

其中最为基本的两种情况就是直梦和反梦。

所谓直梦，就是所梦与所想相一致，梦中的景象正是自己所期望发生的；而反梦则恰恰相反，梦中呈现的是自己所最不希望发生的。

前者的动因是期望，而后者的动因则是排斥。

其实，排斥可以作为一种反面的期望来看待。

正确地认识梦境，有助于人们的身心健康，甚至可以通过梦境来揭示自己内心真正的渴望是什么，因为在现实生活中，人往往容易为纷繁的表象所蒙蔽，而在梦中有时却会呈现出内心之中更为真正和纯粹的一面，从而有利于人更好地认识自我。

但是也应当注意不要受梦境的误导，人们所常讲的梦中中奖的故事就是如此。

有人在梦中买彩票中奖，从此便一心投入其中，乃至荒废了自己的事业。

其实，那只不过是一种渴望发财的心理的反映，与现实中的中奖是没有任何关系的。

传说的一些神奇的具有预兆性质的梦，要么是一种巧合，要么就是人们的附会，或者事情本当如此，例如一个平时学习就很优秀的学生在一次考试之前梦到取得很好的成绩，这是自然的事理与自我期望的结合，完全没有什么神秘之处。

延迟满足实验 延迟对欲望的满足意味着以获取最佳结果为导向的较强的自制能力，甚至也代表着一种远见，而这正是一个人的事业成功所需要的最基本的品质。

发展心理学研究中有一个经典的实验：实验者寻找一些4岁的儿童作为被试，发给他们每人一颗好吃的软糖，同时告诉他们，如果马上就吃掉的话，只能吃这一颗；而如果等20分钟之后再吃，就能再得到一颗。

有的孩子急不可待，马上就把糖吃掉了；而另一些孩子则耐住了性子，或者闭上眼睛、头枕双臂做出睡觉的样子，或者用自言自语、唱歌等方式来转移注意力，最后通过对自己欲望的克制而度过了这段漫长的等待时光，从而得到了更丰厚的收获。

这就是著名的&ldquo;延迟满足&rdquo;实验。

这个实验用于分析孩子承受延迟满足的能力，所谓的延迟满足，就是能够耐心等待自己最向往的结果

## &lt;&lt;金科玉律大全集&gt;&gt;

，而不是只顾满足当下的急迫需要却置更为重要的目标于不顾。

后来，心理学家们一直暗中对这些孩子实施跟踪研究，一直到他们高中毕业。

最后的研究结果显示：那些只吃到一颗软糖的小孩在青少年时期，表现得比较固执、虚荣或优柔寡断，当他们被某个东西所诱惑的时候，往往不能控制自己，一旦得不到满足，便会焦躁不安，无法心平气和地做接下来的事情；而那些最终吃到两颗软糖的小孩，在青少年时期也同样显示出较强的自控力，学习成绩也更好一些。

他们能够根据自身与现实的状况有效地调整自己的行为，在遇到眼前利益与长远目标相抵触时，能够果断地牺牲眼前利益以获得更远大的目标。

这个实验告诉我们：一个人的自制力的大小对于一个人一生的成败起着至关重要的作用。

自制力越强，取得的成就也越大。

自制力，就是一个人控制自己思想感情和举止行为的能力。

人作为一种生存于高度组织化了的社会之中的智能化的生物，与动物的区别之处便在于不像动物那样没有什么理智，跟着“感觉”走，而是能够根据自身与现实状况对自我做出规划与控制，以使自己的行为达到一种最优化的效果。

可以说，一个人的成功与自制力有着十分密切的关系。

如果说，成功的首先前提是自信的语，那么一旦具备了自信之后，接下来最关键的便是依靠自制力（摈除诱惑）了。

鲁迅当年对于别人称自己是天才的说法回应的一句话是：“我只不过是将别人喝咖啡的时间用来读书罢了。”

这里表面上说的是利用时间的问题，实际上说的便是自制力的问题。

很凑巧，有西方人简直是针对鲁迅的话做了针对性的进一步解释：“自制力宛若受到控制的火焰，正是它造就了天才。”

当然，自制力绝不仅仅是属于那些天才的“精英”品质，而是一种“大众化”品质，时时刻刻地体现在我们的生活中，并产生相应的效果。

大体上，自制力表现为两个方面，一方面是使自己在实际工作、学习中努力克服不利于自己的恐惧、犹豫、懒惰等行为或心理；一方面则是善于在实际行动中抑制种种冲动行为或情绪。

可以说，自制力的强弱对一个人整体品质的影响要大于许多其他的品质，自制力强的人和自制力弱的人看上去往往截然不同。

自制力强的人往往显得坚韧、睿智、富有责任感，而缺乏自制力的人则往往显得放纵、轻佻、不知轻重。

总体上，自制力是属于意志的范畴，并非是与生俱来的，而是通过后天努力逐步培养与锻炼出来的。

美国物理学家富兰克林青年时代曾经下决心：“克服一切坏的自然倾向、习惯或伙伴的诱惑”，以培养自己的自制力。

他给自己制订了一项包括十三个名目在内的道德计划，并逐条实行。

比如，为了矫正自己爱和别人开无聊的玩笑的习惯，他列了“沉默”一条，要求自己做到：“除非于人于己有利之言谈，避免琐屑的谈话。”

后来听一位朋友说他经常显得很骄傲，他又把“谦逊”列入。

晚年撰写自传时，富兰克林认为，正是其青年时代的这些计划培养了自己的自制力，并让自己受益终生。

……

<<金科玉律大全集>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>