

<<规则中的规则>>

图书基本信息

书名：<<规则中的规则>>

13位ISBN编号：9787802518612

10位ISBN编号：780251861X

出版时间：2011-4

出版时间：金城出版社

作者：梁秀梅

页数：229

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>

<<规则中的规则>>

前言

前言 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。

顺则昌，逆则亡。

不管你承不承认，这些规则都是客观存在的，这些规则都在潜移默化地影响和改变着我们的人生。

一个生命从孕育到结束，整个过程都离不开规则的支配。

于是，在我们生活的世界，规则被人类定义为反映客观事物本身及其发展过程的一种固有的、深藏于现象背后并决定或支配现象的东西。

规则可以是以书面形式规定下来的成文条例，也可以是存在于人们口耳之间的约定俗成。

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，现代社会本身就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。

这些规则在冥冥之中操纵着一切，没有人可以抗拒它。

如果人们依照这些规则去做，就能够事半功倍、顺风顺水取得成功；如果人们不遵守这些规则，违背“天意”，就会受到惩罚，就会输得很惨。

规则存在于人生当中的每时每刻，它无所不在，就像一只无形而又巨大的手，将人们牢牢罩住，即便是孙悟空的七十二变外加筋斗云，也难以逃脱。

有一位作家这样说道：“人一出生就沦陷了，沦陷在了各种各样的规则当中，情场的、职场的、商场的……面对生命的幻境，每个人在清醒的时候，都想挣脱，每用力挣扎一下，反而是陷得越深！无形的，有形的，看得见的，看不见的，尽是规则。

”这无疑是对规则的最好诠释。

违背规则，有如逆水行舟，阻碍重重，难以前行。

在规则面前，人类的反抗永远是徒劳的，唯有直面规则，发现并顺应规则，才能顺水推舟或激流勇进。

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脚，以及如何认识和顺应这些规则，达到自己的目的。

”本书从认清真相、说话办事、人际交往、婚恋、职场、商场、赢得成功等七个方面入手，翔实地讲解了人生中的重要规则，着重分析了这些隐藏在社会生活背后的规则，教人们学会从规则中看透规则，把握规则。

本书理论和事例相结合，通俗易懂，内容贴近生活和工作，具有很强的实用性。

熟知这些规则，能够增强我们的智慧，这对于我们当下的生活和工作，有着重要的现实意义和指导意义。

了解这些规则并懂得运用这些规则，能够让我们认清事物的本相，能够使我们的生活和工作顺风顺水。

<<规则中的规则>>

内容概要

梁秀梅编著的《规则中的规则》从认清真相、说话办事、人际交往、婚恋、职场、商场、赢得成功等七个方面入手。

翔实地讲解和分析了隐藏在社会生活背后的重要规则。

我们要学会从规则中看透规则，把握规则，让规则更好地服务于我们的工作和生活。

<<规则中的规则>>

书籍目录

第一章认清真相的规则

- 丛林规则：物竞天择，适者生存
- 标签规则：不要被标签所左右
- 阳光规则：遵循事物的规律，诱导强于压迫
- 蔡戈尼规则：只有适度才是最好的
- 破窗规则：千里之堤，溃于蚁穴
- 巴纳姆规则：认识你自己
- 逃避规则：最痛苦的事也是人生最重要的财富
- 迪斯规则：把握好现在是最重要的
- 杜根规则：成功属于有信心的人
- 羊群规则：凡事要有自己的判断
- 詹森规则：狭路相逢勇者胜
- 视网膜规则：首先要善待自己
- 踢猫规则：先反省自己的错误
- 野马规则：恐惧和焦虑可以起到和死神一样的作用
- 动机规则：不要只为奖励而努力

第二章说话办事的规则

- 保龄球规则：诚于嘉许，宽于称道
- 墨菲规则：上的山多终遇虎
- 印刻规则：宁做鸡头，不做凤尾
- 弗洛伊德口误规则：瞬间读懂你周围的人
- 白德巴规则：能管住自己的舌头是最好的美德
- 黄金分割规则：无处不在，无处不有
- 肥皂水规则：将批评夹在赞美中
- 毛毛虫规则：思路和办法要与时俱进
- 反馈规则：鼓励和批评一个都不能少
- 旁观者规则：打破“三个和尚没水吃”的困局
- 思维定式规则：人的思维空间是无限的
- 从众规则：做事要有主见，不盲目跟风
- 酝酿规则：踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫
- 阿伦森规则：善用褒贬，先贬后褒

第三章人际交往的规则

- 蟑螂规则：己所不欲，勿施于人
- 首因规则：路遥知马力，日久见真心
- 美即好规则：一好俱好、一坏俱坏的盲点
- 150人规则：平衡的人际关系才会带给你幸福的生活
- 拆屋规则：不要只去拆屋，还要记得开天窗
- 近因规则：凡事在先，须加忍让
- 晕轮规则：不要让光环遮住你的双眼
- 多看规则：越看越喜欢，越熟悉的东西越喜欢
- 刻板规则：不要戴着有色眼镜去看人
- 厚脸皮规则：学会尊重身边的每一个人
- 同群规则：近朱者赤，近墨者黑
- 攀比规则：做人要善待自己，不用自我为难

第四章婚恋中的规则

<<规则中的规则>>

- 边际规则：并非越有钱越幸福
- 麦穗规则：要清楚什么是自己想要的
- 贝勃规则：理性地对待一切
- 姆佩巴规则：无论开始与结束，都要趁热而行
- 调味品规则：为爱情营造温馨的港湾
- 罗密欧与朱丽叶规则：不要强行禁止，而要循循善诱
- 移情规则：爱他，就要爱他周围的一切
- 刺猬规则：距离产生美
- 第五章职场中的规则
- 德尼摩规则：选择最适合自己的位置
- 木桶规则：补上你的短板
- 鸟笼规则：及时清理虚设的岗位
- 热炉规则：适度运用惩罚制度
- 霍布森选择规则：打破思维的自我僵化，扩大选择的空间
- 共生规则：你的单位是1+1>2的组织吗
- 彼得规则：与其勉力支撑，不如找个游刃有余的岗位
- 自断经脉规则：成长永远比每个月拿多少钱重要
- 倒金字塔规则：自动自发是最好的管理
- 蘑菇管理规则：做人需要虚怀若谷
- 安泰规则：众人拾柴火焰高
- 强手规则：明智而果敢地运用权力
- 奥格威规则：善用强人，才能成就伟业
- 过度理由规则：激励是一种策略，更是一种艺术
- 第六章商场中的规则
- 王永庆规则：赚钱要依赖别人，节省只取决于自己
- 沃尔森规则：知己知彼，百战不殆
- 冰淇淋规则：危机是困难，也是机会
- 快鱼规则：反应速度决定着企业的命运
- 零和游戏规则：双赢才是硬道理
- 卢浮宫名画规则：抓住离你最近的目标
- 蝴蝶规则：细节决定成败
- 路径依赖规则：少成若天性，习惯如自然
- 博傻规则：你可能做“最大的笨蛋”
- 棘轮规则：由俭入奢易，由奢入俭难
- 奥卡姆剃刀规则：把复杂的事情简单化
- 巴菲特规则：随大流是赚不到钱的
- 第七章赢得成功的规则
- 马太规则：强者愈强，弱者愈弱
- 皮格马利翁规则：说你行，你就行，不行也行
- 飞轮规则：成功离不开坚持不懈的努力
- 刺猬理念规则：专注自己的核心竞争能力
- 鲁尼恩规则：赛跑时快的不一定赢
- 跳蚤规则：目标决定你的人生
- 出丑规则：要不断超越自己，但不追求尽善尽美
- 手表规则：追求生命中的真正价值
- 青蛙规则：生于忧患，死于安乐
- 糖果规则：成功也许就在你即将放弃的那一刻

<<规则中的规则>>

贝尔规则：有了成功的信心，成功就有了一?的把握

卡贝规则：学会了放弃，你也就学会了争取

森林规则：有竞争才有生命力

布利丹规则：鱼与熊掌不可兼得

瓦拉赫规则：寻找自己的智能强点

<<规则中的规则>>

章节摘录

标签规则：不要被标签所左右 心理学家克劳特在1973年做了一个实验。他要求人们为慈善事业做出捐献，然后根据他们是否有捐献，给予“慈善的”或“不慈善的”称号。

另一些被试者则没有用标签法。

后来再次要求他们做捐献的时候，标签就有了使他们以第一次的行为方式去行动的作用，也就是那些第一次捐了钱并被称为“慈善的”人，比那些没有标签的人捐得要多，而那些第一次没有捐钱而被称为“不慈善的”比没有标签的人贡献得更少。

但是，如果贴的标签不是正面的、积极的，那么被贴标签的人就可能朝与所贴标签内容相反的方向行动。

心理学家斯弟尔在1976年对此做了一项研究。

他给人们打电话，说他们参加了(或没有参加)某个团体，或者讲一些对那个团体不太好的话，然后要求这些人帮助那个团体。

结果表明，消极的标签比积极的标签起了更大的作用，其原因大概是被测试者认为这种标签太不公正。

因此，他们想主持公道，并乐于帮助这个团体。

心理学认为，之所以会出现“标签规则”这种现象，主要是因为“标签”具有定性导向的作用，无论是“好”是“坏”，它对一个人的“个性意识的自我认同”都有强烈的影响作用。

给一个人“贴标签”的结果，往往是使其向“标签”所喻示的方向发展。

在第二次世界大战期间，美国由于兵力不足，而战争又的确需要一批军人。

于是，美国政府就决定组织关在监狱里的犯人上前线战斗。

为此，美国政府特意派了几个心理学专家对犯人进行了战前的训练和动员，并随他们一起到前线作战。

训练期间心理学专家们对他们没有过多地进行说教，而是特别强调犯人们每周给自己最亲的人写一封信。

信的内容由心理学家统一拟定，叙述的是犯人在狱中的表现如何的好，如何地接受教育、改过自新等等。

专家们要求犯人们认真抄写后寄给自己最亲爱的人。

三个月后，犯人们开赴前线，结果，这批犯人在战场上的表现比起正规军而言毫不逊色，他们在战斗中正如自己信中所说的那样服从指挥，那样勇敢拼搏。

后来，心理学家就把这一现象称为“标签规则”。

在标签规则中，如果贴的标签是反面的、消极的，那么被贴标签的人也可能由于觉得不公平而产生与所贴标签内容方向相反的行动，也就是说，“激将法”是可行的。

但是，要负面的、消极的标签产生正面的效果需要两个条件：一是被贴标签者能够理解所贴标签是不是客观、公正的，二是被贴标签者的独立性比较强。

一个人的成长，不但受制于先天的遗传因素，更脱离不开后天环境的影响。

在种种影响因素中，社会评价和心理暗示的作用非常之大。

每个人的性格和行为变得跟他人对自己的评价越来越相像。

我们要善于运用“标签规则”对人们的心理起到健康的引导作用，做一个健康、向上的人。

·……

<<规则中的规则>>

编辑推荐

规则中的规则，既是大道理——道理中的道理，更是大智慧——智慧中的智慧。

世间万物的运行都遵循着一定的规则。

规则是客观存在的，是不可改变的，顺规则者则昌，逆规则者亡。

适应环境，顺势而为，是生存应遵循的规则；打破常规，出奇出新，是竞争应遵循的规则；遵循并改变内心的感受，是获得快乐与幸福的规则……规则无处不在，无处不有。

唯有直面规则，发现并顺应规则，才能顺风顺水。

<<规则中的规则>>

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>