

贝勃规律

“贝勃规律”指就是人们一开始受到的刺激越强，对以后的刺激也就越迟钝。即第一次刺激能缓解第二次的小刺激。简单而言，就是一件事物存在着边际效用递减的规律。[出自A.科林·卡梅伦等著的《用Stata学微观计量经济学》。]

例：人们对火车票价由200元涨到250元会十分敏感，但经历这次涨价之后，如果房价涨了100万甚至200万元，人们竟然觉得涨幅不是很大。又如，公司欲裁掉公认的某影响极坏的重要职员时，应该先大范围地做一些人员调整或辞职，最后再将目标指向裁员目标，通过心理刺激降低其落差感，实现温和减员。

有头脑的人会利用贝勃定律为自己减轻做事的阻力。小到商家的产品价格调整他们会小幅度上涨，在人们都接受以后再加价更多；大至谈判的技巧，一般有经验的谈判专家都是在谈判临近结束时才提出一些棘手的条件，而对方被一开始的优厚条件所诱惑，也就不怎么在意后来才知道的那些缺点了。

贝勃定律给我们什么启示

这一定律告诉我们：

(1) 理性思考。感觉并不总是可靠，虽然感觉很敏感，但它有惰性，会蒙骗我们的眼睛。我们应清晰认识到人非理性的一面，尽可能的保持对事物本质的理性思考，减少感性的认知误差。

(2) 合理管控预期。人在心理上是逐渐适应的，不可飞跨，要在一个平稳的区间才能保持平稳的心理状态，只有这样才能持续发展。

(3) 有效利用资源。因为资源是稀缺有限的，要懂得“细水长流”的重要性，兼顾“长期”，并能在关键时机“ALL IN”（即给以强有力刺激），以达到效果最大化。

(4) 给人给予应是平等、及时、急需和适度的。因为给予后的效果并与给予数量的多少成正比，所以雪中送炭的事情尽量多做，锦上添花的事情尽量少做，画蛇添足的事情尽量不做。

(5) 受人恩惠要懂得感恩，避免被错觉所蒙蔽。有了感恩的心，才能有感恩的眼睛;有了感恩的眼睛，才能有感恩的世界;有了感恩的世界，才能有感恩的人生;有了感恩的人生，才能更懂得珍惜，更懂得满足，更懂得快乐，更懂得幸福。