价值规律是指在无论是商品交换还是生产过程中，物品的价值由其所包括的劳动时间所决定的规律。价值规律的作用主要体现在以下几个方面：

1. 解释商品价格的形成：价值规律认为商品价格是由生产商品所需要的劳动时间所决定的，因此可以解释不同商品的价格差异；

2. 指导生产：生产者在决定生产某种商品时，需要考虑它的生产成本，其中劳动时间是最主要的成本因素，因此价值规律能够指导生产者更加精确地计算生产成本，从而更好地管理生产；

3. 指导经济政策：了解价值规律能够让政策制定者更好地了解商品价格形成的规律，从而更好地指导经济发展和制定经济政策；

4. 规范市场交易： 上述价值规律的认知，也一定程度上有助于市场交易的规范化。