

Wisdom Series

改变人一生的  
智慧书系

汲取生活智慧，掌握成功之道  
改变人生命运



RULES OF LIFE

人一生要掌握的100

(生活法则)

100 Rules of Life Everyone Needs to Master

生活是有法则可循的。不懂得生活的法则，你将陷入盲目和混乱，常常事倍功半，甚至事与愿违，备受挫折和打击；掌握了法则，遵循法则行事，生活便有了准绳，有了方向，可以尽量少走弯路，也才能真正找到和谐与幸福。

翟文明 编著  
华文出版社

Wisdom Series

【改变人一生的  
智慧书系】

翟文明 编著

# RULES OF LIFE

## 人一生要掌握的100<sup>个</sup>

# (生活法则)

100 RULES OF LIFE EVERYONE NEEDS TO MASTER

华文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

人一生要掌握的 100 个生活法则 / 翟文明编著. —北京:  
华文出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5075-2339-3

I. 人… II. 翟… III. 人生哲学—通俗读物  
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 060414 号

书 名: 人一生要掌握的 100 个生活法则

标准书号: ISBN 978-7-5075-2339-3

作 者: 翟文明 编著

责任编辑: 杜海泓

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbbs.com.cn>

电子信箱: [hwcbbs@263.net](mailto:hwcbbs@263.net)

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司印刷

720mm × 980mm 1/16 开本 19.25 印张 267 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 0001-5000 册

定 价: 32.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

# 前言

## P R E F A C E

我们每个人都希望自己过得更好，希望家庭更幸福、工作更顺利以及和别人相处得更愉快。但是，生活中常常会出现这样的情况：某个人并不是没有体贴入微地对待伴侣，并不是没有认真负责地对待工作，也并不是没有真心诚意地对待家人或朋友，但他得到的却是伴侣关系不和谐、工作中错误百出以及人际关系一团糟。

这究竟是因为什么呢？其实我们做什么事情都是有法则可循的，他们因做了一些违背法则的事情而使自己的生活事倍功半。这些规律不仅能指导人的生活、改变人的生活态度，甚至还会影响人的一生。只有把握住了这些法则，我们的生活才能更美满、幸福，我们才能更好、更有质量地生活。

积极、乐观、豁达等是生活幸福必不可少的元素，这些你都拥有吗？通过多年深入研究，我们对生活幸福的人的生活法则进行了总结，精选出100个生活法则，它们囊括了生活的各个方面，能给踌躇满志的人以鼓舞和激励，给迷茫彷徨的人以希望和指引，给努力生活的人以启发和教益。相信读者一定能从中获得帮助和指导，从而开阔心胸、润泽心灵，走向成功。

这本书通过探讨我们生活的5个领域来阐述我们怎样生活。最重要的领域就是我们自己，本书通过我们年龄的增长并不意味着你将更加明智——学会原谅自己以及改变你力所能及的，放开你无法改变的

等法则告诉我们应该怎样对待自己的生活；其他领域则通过腾出时间关心你挚爱的人以及出色地完成你的工作告诉你怎样对待周围的人和事，如伴侣、朋友、工作等，让我们更加享受人生，活得更加游刃有余。

这些法则使我们认真地对待现在的生活，但是当然，这些法则并不是固定不变的，我们每个人的年龄、教育背景以及生活阅历都千差万别，在实际运用这些法则的过程中，可以根据自己的客观条件进行合理的调整。每个人都需要充满个性的生活标准，这些标准对我们每个人来说都极其重要。没有它们，我们就会像风中的柳絮，随风飘荡；像水中的浮萍，随波逐流，无法掌控自己的生活。有了这些标准，就好像拥有了定海神针。用它们来衡量、来评估、来审视我们的所作所为，使我们不至于迷失自己。

知道了这些法则，我们就能够汲取足够的力量，迎着预定的目标，坚定而快乐地走下去。

编著者

2008年4月

# 目 录

## C O N T E N T S

### 第一篇 修炼自我，树立积极的人生态度

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| NO.01 学会保持缄默 .....            | 2  |
| NO.02 年龄的增长并不意味着你将愈加明智 .....  | 5  |
| NO.03 过去的就让它过去吧 .....         | 8  |
| NO.04 认可你自己 .....             | 11 |
| NO.05 分清轻重缓急 .....            | 14 |
| NO.06 一生有所追求 .....            | 16 |
| NO.07 要保持思维的灵活 .....          | 19 |
| NO.08 培养对世界万物的兴趣 .....        | 22 |
| NO.09 行善事，护正义 .....           | 25 |
| NO.10 人生不可能一帆风顺 .....         | 28 |
| NO.11 控制自己的情绪 .....           | 31 |
| NO.12 学会做自己的顾问 .....          | 34 |
| NO.13 不惧怕、不惊讶、不犹豫、不怀疑 .....   | 37 |
| NO.14 相信自己能够成功 .....          | 40 |
| NO.15 莫轻易动怒 .....             | 43 |
| NO.16 改变你力所能及的，放开你无法改变的 ..... | 46 |
| NO.17 永争第一 .....              | 49 |
| NO.18 要敢于梦想 .....             | 52 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| NO.19 莫沉湎于过去 .....        | 55  |
| NO.20 莫活在未来 .....         | 58  |
| NO.21 抓紧生活 .....          | 61  |
| NO.22 每天都要注意你的穿戴服饰 .....  | 64  |
| NO.23 建立自身的信仰体系 .....     | 67  |
| NO.24 每天都要为自己腾出一点时间 ..... | 70  |
| NO.25 养成制订计划的习惯 .....     | 73  |
| NO.26 培养幽默感 .....         | 76  |
| NO.27 善有善报、恶有恶报 .....     | 79  |
| NO.28 生活有点像广告投入 .....     | 81  |
| NO.29 走出你的舒适区 .....       | 83  |
| NO.30 学会提问 .....          | 86  |
| NO.31 要有尊严 .....          | 88  |
| NO.32 正确认识你的情绪波动 .....    | 90  |
| NO.33 让信念常在 .....         | 93  |
| NO.34 你永远不可能知晓万事 .....    | 96  |
| NO.35 懂得真正的快乐源于何处 .....   | 98  |
| NO.36 懂得何时放弃 .....        | 101 |
| NO.37 照顾好你自己 .....        | 104 |
| NO.38 待人接物都要讲求礼貌 .....    | 107 |
| NO.39 经常清理你的物品 .....      | 110 |
| NO.40 要记得返回你的基地 .....     | 112 |
| NO.41 为自己划定分界线 .....      | 115 |
| NO.42 买东西要看质量而非价格 .....   | 118 |
| NO.43 避免过度忧虑 .....        | 121 |
| NO.44 留住青春 .....          | 124 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| NO.45 花钱解决问题并不一定行之有效 ..... | 127 |
| NO.46 要有主见 .....           | 130 |
| NO.47 许多事情都不在你的控制之内 .....  | 133 |
| NO.48 走出狭隘的自我 .....        | 136 |
| NO.49 不要因感到内疚而自责 .....     | 139 |
| NO.50 永远只说积极的话 .....       | 142 |

## 第二篇 经营爱情，人生幸福的必修课

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| NO.51 包容彼此的差异，与伴侣和谐相处 .....    | 146 |
| NO.52 给你的伴侣足够的空间，活出真正的自己 ..... | 149 |
| NO.53 和善地对待你的伴侣 .....          | 152 |
| NO.54 全力支持你的伴侣 .....           | 155 |
| NO.55 主动说“对不起” .....           | 158 |
| NO.56 多用一份心，让你的伴侣开心 .....      | 161 |
| NO.57 在生活中有某个见到你便开心的人（或物） .... | 164 |
| NO.58 懂得何时倾听，何时行动 .....        | 167 |
| NO.59 对你与伴侣共同的生活充满激情 .....     | 170 |
| NO.60 做爱应该是彼此相爱的一种表达 .....     | 173 |
| NO.61 保持对话和交流 .....            | 176 |
| NO.62 尊重伴侣的隐私 .....            | 179 |
| NO.63 两人应有共同的目标 .....          | 182 |
| NO.64 好好地对待你的伴侣 .....          | 185 |
| NO.65 感到满足就足矣 .....            | 187 |
| NO.66 不要苛求你的伴侣与你遵循相同的法则 .....  | 190 |

### 第三篇 呵护亲情，责任重于一切

- NO.67 若想交到朋友，你首先要成为别人的朋友 ..... 195
- NO.68 腾出时间关心你挚爱的人 ..... 198
- NO.69 不要溺爱你的孩子，放手让他们做想做的事 ... 202
- NO.70 尊重并宽容你的父母 ..... 205
- NO.71 支持并鼓励你的孩子 ..... 208
- NO.72 别轻易借钱给别人 ..... 211
- NO.73 世上没有坏孩子 ..... 213
- NO.74 在你所爱的人面前，表现出你积极乐观的一面 .. 216
- NO.75 放手把责任交给孩子 ..... 219
- NO.76 正视你与孩子之间的争论 ..... 222
- NO.77 不要干涉你的孩子交朋友 ..... 224
- NO.78 怎样做一个合格的孩子 ..... 227
- NO.79 怎样做一个合格的家长 ..... 230

### 第四篇 建立人脉，在社交中拓展自我

- NO.80 我们其实很相近 ..... 235
- NO.81 宽容无害 ..... 238
- NO.82 要乐于助人 ..... 241
- NO.83 对我们共同致力事业心怀自豪 ..... 243
- NO.84 树立共赢的观念 ..... 246
- NO.85 与积极乐观的人交朋友 ..... 249
- NO.86 乐于奉献你的时间，乐于与人共享信息 ..... 252
- NO.87 体验生活 ..... 255
- NO.88 保持高尚的道德 ..... 258

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| NO.89 为自己作好职业规划 .....       | 261 |
| NO.90 你所在的团体只是大家庭中的一员 ..... | 264 |
| NO.91 考虑你工作的长远影响 .....      | 267 |
| NO.92 出色地完成你的工作 .....       | 270 |

## 第五篇 关爱社会，保护共同的家园

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| NO.93 认识你对环境所造成的影响 .....   | 275 |
| NO.94 崇尚光荣，摒弃可耻 .....      | 277 |
| NO.95 参与解决问题，而不是制造问题 ..... | 280 |
| NO.96 历史将怎样评价你 .....       | 283 |
| NO.97 时刻睁大双眼 .....         | 286 |
| NO.98 人人都能做到环保 .....       | 288 |
| NO.99 回报社会 .....           | 290 |
| NO.100 每天增加一条新规则 .....     | 293 |

## 第一篇

# 修炼自我， 树立积极的人生态度

每个人生活在这个世界上，难免会有迷茫、不知所措的时候。这时，我们就需要一些法则来指导我们的生活，告诉我们应该怎样做。接下来我们要介绍的这些法则，就是要告诉你应该怎样生活，在面对困难、挫折时你应该怎么办。

个人法则，或者称之为私人法则，即针对我们自身的法则，是全书五个领域的法则中最重要的一系列，也是我们要首先探讨的。这些法则可以帮助我们从每天早上睁开眼睛开始，就拥有一份好心情。这些法则可以帮助我们减轻肩上的压力，促使我们树立正确的世界观和价值观，指导我们为自己设立一系列符合客观条件的标准，鼓励我们为自己设立适当的目标并为之努力奋斗。有了这些法则，我们可以用更加积极和放松的心态去面对生活，面对生命中的每一天，无论什么样的艰难险阻都无法使我们倒下。

作为法则的遵循者，我们就要正确地对待生活中出现的困难，学会让自己生活得更好，让自己时时刻刻都保持对生活的热情，相信自己能成功，相信自己能做得更好，不沉湎于未来，不活在过去，踏踏实实地走好现在的每一步，努力奋斗，积极向上，活出真的自我，真的风采！

NO.01 ▶▶

## 学会保持缄默

当你的生活态度发生显著改变的时候,请不要随意向别人宣传、鼓吹,或者试图去劝说别人也进行这样的转变,最好连提都不要提及。

如果你愿意,从现在开始你就可以循序渐进地进入你的新生活了,这极有可能会成为一个完全颠覆你过去生活方式的冒险之旅。在这个过程中你会发现一些方法,这些方法将会让你用更加积极的心态去面对生活,心情也会更加愉快,做事自然事半功倍。然而,你没有必要向所有人都提起这次奇妙的旅程,因为没有人喜欢自作聪明的人。这也就是我们的第一条法则“学会保持缄默”所要向你说明的。

每个人都渴望与别人分享,有时候你也会忍不住向别人诉说自己在做什么,这本无可厚非,但这样做通常并不会让你赢得别人的好感。比如,一个老资格的烟民,突然意识到吸烟对健康的危害太大,于是他决定戒烟,不仅如此,他还极力劝说别的烟民也去戒烟。他深恶痛绝地把吸烟的危害一条条地罗列出来,俨然把自己当做了教师。但是,别的烟民并没有戒烟的打算,对他的行为也非常看不惯,背地里纷纷说他好为人师、异想天开、自鸣得意等等。我们都不希望别人给自己贴上这样的标签吧,所以要学会缄默,让别人在你没有开口的情况下去寻找答案。你

可能会觉得这样做不太合理，但是它所产生的效果常常会出乎你的想象。试想一下，谁又愿意去听别人谈什么大道理呢？如果你执意要去说的话，也许听众会选择逃之夭夭。

众所周知，托尔斯泰是俄罗斯乃至世界文学史上的一位大师，《战争与和平》、《安娜·卡列尼娜》等伟大的著作作为他赢得了不朽的声誉，甚至有众多崇拜者终日跟随在他左右，记下他的一言一行。除了名誉以外，托尔斯泰和他的妻子还有殷实的家产、可爱的孩子，似乎他们的家庭应该时刻被幸福包围着。事实上，并不是这样，托尔斯泰的人生可以说是一个悲剧，这个悲剧就来源于他的婚姻。他的妻子追逐奢华的生活，而他却崇尚简朴；他的妻子渴望名誉和社会的赞赏，而他对这些东西却毫不在意。他和他的妻子之间充满了矛盾。他无意去改变妻子，因为他知道妻子只是一个俗人。而他的妻子却不放过他，在多年的时间里，她常常在托尔斯泰的耳边喋喋不休，甚至是责怪叫骂，把自己的意志强加在托尔斯泰的身上。一旦托尔斯泰表现出不满，妻子就发狂地在地上打滚，甚至威胁要自杀。偌大的家园，托尔斯泰甚至找不到一寸可以静心的地方。终于，他忍受不了妻子没完没了的抱怨、责怪，在82岁高龄的时候，冒雪离家出走。11天之后，他病死在一个车站上。临死前他请求人们不要让他妻子来到他的身边，因为他再也不想听到她的声音了。托尔斯泰夫人终于为自己的唠叨、抱怨付出了代价。如果她早点学会保持缄默，她的丈夫也不至于客死异乡。

虽然，很少有人会像托尔斯泰夫人那样喋喋不休，但是在一些小事上我们还是要注意自己的行为。比如，当你的生活方式向好的方向转变的时候，愉悦的心情就会在你的脸上表现出来，身边的朋友或者同事马上就会从你的奕奕神采中捕获到某种信息，他们往往会禁不住好奇地问：“你今天看起来心情不错，有什么高兴的事？”这个时候，你应该轻描淡写地回答：“没什么，今天天气很好，让人心情很放松。”你没有必要把真正的原因原原本本地如实相告，其实别人也无意知道你的底细。相反，如果你口无遮拦把所有的事情都娓娓道来，对方甚至会产生反感

的情绪。例如，一个行色匆匆的熟人遇到你，礼节性地问道：“近来可好？”你要知道对方不过是出于礼貌打一声招呼，你也应该简短而有礼貌地回答：“还不错！”即使当时你正处于绝境之中，也不能没完没了地向对方诉苦。如果你把对方当做了倾诉的对象，碍于面子，他们就不得不耐着性子来听你讲，甚至还会“被迫”给你支招。换个角度替别人想一想，你在无意中浪费了别人的时间和感情，他们只希望你也能礼节性地回应一句后就各忙各的事。如果你不明白这一点，那么无论是诉说者还是倾听者都会大失所望。也许在你谈兴正浓的时候，他们不得不找一个理由来打断你，从而让自己脱身。那么以后他们远远地看到你的时候，可能会选择像避瘟神一样躲开你。

所以，既然你已经准备好来迎接自己全新的生活方式，那么首先要做到的就是保持缄默。

不要对任何人声张，按照设定好的计划低调行事，即使生活出现了令人欣喜的变化，也不要四处宣扬、鼓吹，一副唯恐天下不知的样子。最好在别人没有认真请教的情况下，连提都不要提及。就这样默默地开始你的新生活，快乐而自信地度过生活中的每一天吧！

### 关键点拨

1. 每个人都渴望与别人分享，有时候你也会忍不住向别人诉说自己在做什么，这本无可厚非，但这样做通常并不会让你赢得别人的好感。
2. 换个角度替别人想一想，你在无意中浪费了别人的时间和感情，他们只希望你也能礼节性地回应一句后就各忙各的事。

NO.02 ▶▶

# 年龄的增长并不意味着你 将愈加明智

智慧并不是指不犯错误，而是在于利用我们的自尊和理智的力量，成功地避免以后再犯。

随着年龄的增长，我们会变得更加明智。这是人们普遍具有的观念，但是事实上却并非如此。我们并不比年轻时更聪明，仍然会像年轻的时候一样犯许多错误，只不过我们所犯的 error 和以前的不尽相同。确实，年龄增长了以后，我们更加懂得总结教训，不让自己在同一个地方摔倒两次。但是，生活并不是在重复过去，每天都会有许多不可预料的、未曾经历过的事情发生，我们会因此而一次次地栽跟头。这样想来，避免犯新错误实在很难办到，我们应该坦然地接受这一点。在犯错误的时候，不要过分责怪自己，甚至把自己批得一无是处，这样只会让事情变得更加糟糕。所以，我们有必要给自己立一条法则：当你犯下错误的时候，当你把事情弄得无法收拾的时候，不要过分自责，不要让自己陷入后悔和懊恼的泥塘里，而要原谅自己。记住这一点：年龄的增长并不会让人变得更加明智，即使是成熟的人也不免要犯幼稚的错误。

“前事不忘，后事之师”，回首往事，我们总能从过去的错误中吸取教训。但是，对于未来的道路上不可避免的陷阱和磨难，我们又怎么能完全预料得到呢？因此，我们要牢记这样的道理：真正的智慧并不是指不犯错误，而是在犯了错误之后，利用我们的自尊和理智的力量避免再犯类似的错误。

精神分析学创始人弗洛伊德就曾在年轻的时候犯了一个灾难性的错误。当时可卡因还是一种不知名的东西，弗洛伊德也是偶然在一本书上看到了有关这种东西的介绍。书上说：有些印第安人依靠咀嚼含有可卡因的古柯叶增强体力，另外可卡因还会让人感到精力旺盛。出于好奇，弗洛伊德从别人手中购买了一些可卡因，并服用了这种药物。结果他发现，只要服用微量的可卡因就会让人有飘飘欲仙的感觉。他兴奋地向外界宣布：服用可卡因根本没有因酒精兴奋所引起的衰老的感觉，也没有酒醉后不适的感觉，而且，服用了几次可卡因之后，并不会上瘾。弗洛伊德的一位同事在他的推荐下服用了可卡因，结果不幸上了瘾，最后因毒性发作而痛苦地死去。另外还有许多受到他的影响而服用了可卡因并上瘾。这件事情使弗洛伊德备感懊恼，但是幸运的是他并未因此深陷后悔的泥淖，而是及时走出阴影，对自己的生活和工作采取了更加谨慎的态度，不再那么主观地相信个人的偏见了，而且把更多的精力用在了工作上。我们都知道，后来他取得了巨大的成功。

在我们年幼的时候，时间总是过得太慢，好像我们永远都不会长大一样。然而，一旦我们到了一定的岁数，就会惊恐地发现时间的无情，一年一年，自己正在迅速地变老。这是任何人都不能回避的问题，是我们无论做什么都不可能改变的规律。因此，我们不必庸人自扰，而要坦然地接受现实，在春去秋来中继续我们的生活。

当你到了一定年龄，不能接受自己仍然屡犯错误时，你可以这样开导自己：随着年龄的增长，我们身上的责任也不断增加，我们不得不去做比以前更多的事情，这也使得我们犯错误的可能性大大增加。在这些事情中，总有一些是我们所未曾经历过的，因此我们没有现成的方法可

用，出现应对不当、反应过敏甚至是过犹不及的情况也情有可原。如果我们与生俱来就有冒险的精神，敢于并乐于探索新鲜的事物，我们会获得更多的经历，作为代价，我们也会犯更多的错误。

既然错误是无法避免的，那么只要我们善于总结经验和教训，竭尽全力使自己不再犯同样的错误，我们就可以问心无愧了。当然，在宽容自己的同时，我们也要站到别人的角度替别人想一想。每个人都像你一样面临着年龄增长的问题，他们也不会因为年龄的增长而变得更加聪明。所以，我们在生活中不应苛求或者责难他人，这样会让我们变得更加友善、更加宽容地对己对人。

最后，我们必须承认一点：随着年龄的增长，经过生活的磨炼，我们确实会少一些轻狂和鲁莽，在做事的时候也多了一份成熟和稳重，不会像年轻人一样总是毛手毛脚。所以，品尝过生活百味以后，我们犯错的概率应该比年轻人要小一些。因此，看到年轻人总是错误不断，我们不应大动肝火，应该试着去看事物积极的一面：年轻人多犯一些错误，就会多吸取一些教训，也会多明白一些道理，那么未来的生活就会过得更加容易一些。说到底，年轻的优势、年轻的意义也就在于有更多的机会去总结经验、改正错误。

### 关键点拨

1. 我们并不比年轻时更聪明，仍然会像年轻的时候一样犯许多错误，只不过我们所犯的 error 和以前的不尽相同。
2. 当你犯下错误的时候，当你把事情弄得无法收拾的时候，不要过分自责，不要让自己陷入后悔和懊恼的泥塘里，而要原谅自己。