

泰普勒人生法则系列

Pearson

THE RULES TO BREAK

破茧法则

打破一切思维定式

【英】理查德·泰普勒 (Richard Templar) 著
赵婕 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



破 茧 法 则

THE RULES TO BREAK

打 破 一 切 思 维 定 式

【英】理查德·泰普勒 (Richard Templar) 著
赵 娜 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

破茧法则：打破一切思维定式 / (英) 理查德·泰普勒 (Richard Templar) 著；赵婕译. — 北京：人民邮电出版社，2017.8

ISBN 978-7-115-46218-3

I. ①破… II. ①理… ②赵… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第157684号

内 容 提 要

在我们的一生中，我们会得到许多来自亲人、同事、朋友，以及学校老师的忠告，他们常常语重心长地告诉我们一些看似正确的生活法则，但是这些法则真的适用于我们的人生吗？

在本书中，畅销书作者泰普勒分享了他对人们惯有的人生法则的全新理解，揭示出了我们需要颠覆与打破的100条人生法则，并提出了更为恰当的建议。理解泰普勒提出的这些新法则，我们可以探索到生活背后的智慧，同时培养自己独特的思辨能力，坚定自己的判断。

在这个打破一切常规的时代，本书非常适合那些不愿活在别人的阴影中，期待打破原有的生活状态，希望在此生中有所作为的广大读者阅读参考。

◆ 著 [英] 理查德·泰普勒 (Richard Templar)

译 赵 婕

责任编辑 姜 珊

执行编辑 曹延延

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：8

2017年8月第1版

字数：200千字

2017年8月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-4781号

定 价：49.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

■ 理查德·泰普勒与他的人生法则系列图书 ■

“泰普勒人生法则系列”图书是欧美史上最畅销的心理自助丛书之一，也是英国家喻户晓的一套经典畅销书。其中一些单本长期占据英国亚马逊排行榜前 100 位，其在英国的影响力不亚于《哈利·波特》。

在英国，截止到 2016 年年中，“泰普勒人生法则系列”总销量有 200 多万册。其中，单本《极简生活法则》英文原版已销售了 60 万册；《极简工作法则：如何成为领先的少数人》英文原版已销售了 51 万册；《财富的理想国：关于财富的 117 条法则》英文原版则销售了 27.8 万册。可以说，“泰普勒人生法则系列”图书是欧美各地机场书店里都会摆放、码堆的一套书。

理查德·泰普勒（Richard Templar），欧美畅销书“泰普勒人生法则系列”图书的作者，被誉为“个人成长”的导师。

泰普勒的人生轨迹丰富多彩，在其 30 年的工作生涯中，他涉猎了不同的领域，在不同企业内负责过不同的工作，现在他自己创业，同时经营几家公司。他的个人成功促使其开启了

传道授业解惑的旅程，与大众分享他的成功法则。

据不完全统计，全球有超过 240 万人在按照他所建议的法则行事。有评论家认为，理查德的文字风格，既不是那种冷硬命令式、听多了让人觉得苛刻的“教科书风格”，也不是温柔多情式、听久了让人觉得黏糊糊的“中央空调风格”，而是一种介于两者之间温暖又不失客观的风格。

“泰普勒人生法则系列”图书之所以受到欧美读者的欢迎，最重要的原因就在于，泰普勒强调了一种人生观：无论做什么，我们都要有自己的态度并且能够坚持下去。这个结论来源于他对周围各领域成功人士的细微观察，他发现有些人总是看起来生活得很轻松，无论身处何种状况，他们总是能够积极向上，做正确的事情，而大家都喜欢这样的人，大家也都希望成为这样的人。于是，他将自己所观察到的一切总结成一条条简单的法则，分享给了每一位想从容应对生活的人。

作为“泰普勒人生法则系列”图书中文版的出版方，我们希望这套书能从生活、职场、管理、爱情、财富、为人父母及自我突破等领域为读者提供一条人生捷径，帮助每一个人学会坚持、学会思考，成为自己生命的主人。

在你年少时，你一定得到过许多忠告：想要的总是得不到；人生中最美好的东西是免费的；我们往往容易轻视熟悉的人；耐心是一种美德；还有一些是属于你家人或老师的个人忠告。其中有一些是由别人反复灌输给你的，还有一些是你在生活中得到的。随着年龄的增长，你会获得更多的生活法则，而且有许多法则是你从未想过要质疑的。于是，不管你是否意识到，成年后的你会依靠一肚子所谓的“法则”生存。只有当你将这些法则对奋斗中的朋友或年轻人脱口而出的时候，你才会意识到并思考“这究竟是从何而来的？”

有一个问题是，好心人把这些原则当成“建议”赠予他人，但这些原则往往是错的。还有许多只适用于部分情况，但告诉你的人却没有解释在何种情况下应当对其忽视，在何种情况下又该反其道而行。

你应当学会质疑和独立思考，对于别人为你设定的法则，不要照单全收，否则就会自讨苦吃。你应该学会相信自己的判断（这一条倒总是值得遵从）。

我并不是说你所得到的所有教导都是错的，无论是广为流

传的训诫还是你家人传递给你的价值观。譬如，我完全赞同三思而后行。只不过，我的赞同是建立在仔细思考的基础之上的。还有，我不同意攻击是最好的防御，尽管在个别情况下这是唯一奏效的方式。金钱也绝对不是万恶之源。我们不能迁怒于那些没有生命的纸钞和钱币。

不过，这些假冒的法则并不都是流行的言论。其中一部分被人们当作信条广泛传播。它们的措辞有很多种，但说到底都是一回事，其中所蕴含的共同主题也极为有害。

自从写了《极简生活法则》以及法则系列书籍（讨论那些在充分利用人生、过得舒心有成就感的人的行为）之后，我发现人们的确热爱法则。这也是问题的一部分。许多人对法则的热爱甚至到了不假思索的地步。我收到了许多读者的电子邮件，他们发现自己正靠一些被我斥为“骗人”的法则（生活中那些好心人的建议或信条）生活着。这正是我动笔写作本书的原因，我要讨论这些被许多人奉行的、无益处的信条和行为，并好好验证一番，看看它们是否真的经得起考验。

其中的要义就是思考。质疑你所学到的一切，在表示赞同之前，不要按照别人给的法则生活。无论你是18岁还是80岁，你都可以把小时候被告知必须无条件遵守的训诫拿出来审视一番，自己判断它们是否正确。时常自省“我为什么要相信这个？”“这对我有帮助吗？”

我并没有允许你无视一切不对你胃口的法则和价值观（我

不会那样做，因为你做事无需得到我的允许)。那并不是获得幸福或成功的方法。诚实地对待自己，有时候，面对某些法则，你发现自己不敢苟同，那就别不假思索地被别人的价值观绑架。当你成年后，你尽可以形成属于自己的一套法则。

所以，我鼓励你打破这些所谓的法则，至少在某些情况下可以这样做。本书所搜罗的都是一些流传于各个阶层的法则。在每一条的最后，我都会为你提供更为可靠的“替代品”或一条更为恰当的法则。

第一篇

在人生成长过程中需要打破的法则

- 需要打破的法则 1 你得有合适的学历 // 2
- 需要打破的法则 2 听爸妈的准没错 // 4
- 需要打破的法则 3 你成为什么样的人，父母是有责任的 // 6
- 需要打破的法则 4 朋友可以选，家人没得选 // 8
- 需要打破的法则 5 老师什么都懂 // 11
- 需要打破的法则 6 英雄只观前路，不问出身 // 13
- 需要打破的法则 7 忠于你的梦想 // 15
- 需要打破的法则 8 尊敬老人 // 17
- 需要打破的法则 9 那我怎么办 // 19
- 需要打破的法则 10 仅此一次，无伤大雅 // 21
- 需要打破的法则 11 你最爱的人会一辈子陪在你身边 // 23
- 需要打破的法则 12 纵欢趁年少 // 25
- 需要打破的法则 13 只要还得起，借钱没关系 // 27
- 需要打破的法则 14 你是基因的产物 // 29
- 需要打破的法则 15 明天又是崭新的一天 // 31

- 需要打破的法则 16 这不过是沧海一粟 // 33
- 需要打破的法则 17 人无完人 // 35
- 需要打破的法则 18 你应该得到公正的对待 // 37
- 需要打破的法则 19 一鼓作气，再而衰，三而竭 // 40
- 需要打破的法则 20 留在你熟悉的领域 // 42
- 需要打破的法则 21 人靠衣装，佛靠金装 // 44
- 需要打破的法则 22 掩饰你的错误 // 46
- 需要打破的法则 23 会有人把它做得更好 // 48
- 需要打破的法则 24 不要为一段感情而牺牲自己 // 50
- 需要打破的法则 25 吃吃喝喝，尽情欢乐 // 52
- 需要打破的法则 26 我想要的总是得不到 // 54
- 需要打破的法则 27 没有坏就不用修 // 56
- 需要打破的法则 28 保护好个人财产 // 58

第二篇

与人交往的过程中需要打破的法则

- 需要打破的法则 29 全世界都跟你作对 // 62
- 需要打破的法则 30 我们都必须得到尊重 // 64
- 需要打破的法则 31 没话也得找点话说 // 66
- 需要打破的法则 32 有的人就是难以相处 // 68
- 需要打破的法则 33 别把时间浪费在不值得的人身上 // 70
- 需要打破的法则 34 为达目的，应不择手段 // 72

- 需要打破的法则 35 人以群分 // 74
- 需要打破的法则 36 你能够改变别人 // 76
- 需要打破的法则 37 朋友能相伴一生 // 78
- 需要打破的法则 38 同每个人交朋友 // 80
- 需要打破的法则 39 为自己打算 // 82
- 需要打破的法则 40 面对欺凌，不理睬就行 // 84
- 需要打破的法则 41 随机应变 // 86
- 需要打破的法则 42 慷慨解囊 // 88
- 需要打破的法则 43 行动比语言更有力量 // 90
- 需要打破的法则 44 避免不必要的情感展示 // 92
- 需要打破的法则 45 打开天窗说亮话 // 94
- 需要打破的法则 46 据理力争 // 96
- 需要打破的法则 47 以彼之道还施彼身 // 98
- 需要打破的法则 48 情绪外露是好事 // 100
- 需要打破的法则 49 给出忠告 // 102
- 需要打破的法则 50 如果你是对的，就要让人知道 // 104
- 需要打破的法则 51 不要问道于盲 // 106
- 需要打破的法则 52 别相信任何人 // 108
- 需要打破的法则 53 信赖每一个人 // 110

第三篇

关于自我需要打破的法则

- 需要打破的法则 54 有的人生而幸运 // 114
- 需要打破的法则 55 受病痛折磨的人是无法快乐的 // 116
- 需要打破的法则 56 每件东西都有自己的位置，让它们各归其位 // 118
- 需要打破的法则 57 别人的看法很重要 // 120
- 需要打破的法则 58 付出多少，得到多少 // 122
- 需要打破的法则 59 人生中最美好的东西是免费的 // 124
- 需要打破的法则 60 犯错无益 // 126
- 需要打破的法则 61 每个人都会是你的朋友 // 128
- 需要打破的法则 62 不喜欢也要忍耐 // 130
- 需要打破的法则 63 你得摆脱生活琐事 // 132
- 需要打破的法则 64 人们有知情权 // 134
- 需要打破的法则 65 直面你的恐惧 // 136
- 需要打破的法则 66 每年立下一个新年的决心 // 138
- 需要打破的法则 67 身处火线，低下头 // 140
- 需要打破的法则 68 理由不重要，做什么才重要 // 142
- 需要打破的法则 69 以貌取人 // 144
- 需要打破的法则 70 放下过去 // 146
- 需要打破的法则 71 随心随性 // 148
- 需要打破的法则 72 一步一个脚印 // 150
- 需要打破的法则 73 不要让别人影响你的心情 // 153

- 需要打破的法则 74 有些人就是会惹到你 // 155
- 需要打破的法则 75 情难自禁 // 157
- 需要打破的法则 76 自信的人知道自己何去何从 // 159
- 需要打破的法则 77 外表很重要 // 161
- 需要打破的法则 78 坚持做你所擅长的事 // 163
- 需要打破的法则 79 随着研究的深入，你会成为专家 // 165
- 需要打破的法则 80 活在当下 // 167
- 需要打破的法则 81 负疚会令你认识到自己的错误 // 169
- 需要打破的法则 82 仔细思考你的问题 // 172
- 需要打破的法则 83 爱哭的孩子有糖吃 // 174
- 需要打破的法则 84 闹情绪也得讲道理 // 177

第四篇

职业生涯中需要打破的法则

- 需要打破的法则 85 成功就是一份高薪工作 // 180
- 需要打破的法则 86 工作成绩自己会说话 // 183
- 需要打破的法则 87 相信自己是最棒的 // 185
- 需要打破的法则 88 网络是一件隐身衣 // 187
- 需要打破的法则 89 永远追求进步 // 190
- 需要打破的法则 90 力求完美 // 193
- 需要打破的法则 91 一天只有 24 个小时 // 195
- 需要打破的法则 92 从一开始就迈对步子 // 197

- 需要打破的法则 93 从人群中脱颖而出 // 199
- 需要打破的法则 94 把工作摆在第一位 // 201
- 需要打破的法则 95 按时完成任务 // 203
- 需要打破的法则 96 了解自己需要什么 // 205
- 需要打破的法则 97 缩小选择范围 // 207
- 需要打破的法则 98 坚持按计划行事 // 209
- 需要打破的法则 99 为自己找一个铁饭碗 // 212
- 需要打破的法则 100 不要半途而废 // 214

第五篇

一生中最值得遵守的法则

- 值得遵守的法则 101 人不是一座孤岛 // 218
- 值得遵守的法则 102 以牙还牙不可取 // 221
- 值得遵守的法则 103 入乡随俗 // 223
- 值得遵守的法则 104 不要以貌取人 // 226
- 值得遵守的法则 105 每个作用力势必会产生一个等量而反向的
作用力 // 229
- 值得遵守的法则 106 天下没有免费的午餐 // 231
- 值得遵守的法则 107 己所不欲，勿施于人 // 233
- 值得遵守的法则 108 笔尖胜过干戈 // 235
- 值得遵守的法则 109 保持干燥，远离儿童 // 237
- 值得遵守的法则 110 给自己一点时间 // 239

第一篇

在人生成长过程中需要打破的法则

RULE 1 需要打破的法则 1 你得有合适的学历

还在费力地做作业吗？还在顶着压力争取好成绩吗？老师、父母、朋友或导师是不是告诫你，学习成绩决定了你的整个未来？我来告诉你一个秘密——考试成绩并没有大家说的那么重要。

考试是个捷径，别无其他。好成绩能最为直观地向大学或雇主展示他们想了解的事。但是，许多考试成绩一塌糊涂的人也有着幸福而成功的人生。人人都知道爱因斯坦没考上大学，这说明许多考试成绩并不能代表什么。

注意，我不是劝你不必烦恼。对于大多数人而言，好成绩让他们的人生之路更好走。如果你还年少，它肯定能让你和父母相处融洽。但是你不值得为它而感到痛苦。你可以重修，可以在 5 年或 25 年之后再回学校学习，也可以从最底层做起，还可以选择对学历不作要求的职业……只要你尽心尽力、不惧辛苦，不管有没有好成绩，大部分的工作你都是可以胜任的。

我要告诉你一些事，在我离开学校两年后，没有哪位雇主打听过我的成绩。没错，虽然并非所有行业都这样，但对经验和天赋的要求远胜于考试成绩的工作不胜枚举。在

你 18 岁的时候，你的老板要求的是这些。等你到了 28 岁，他们更感兴趣的是你在过去的十年里做了些什么，而不是你在学校里的表现。

还有，我至今依然记得当初自己在思索选化学还是物理、选择哪一语种和要不要选修历史的纠结心情。但是，除非你打算进入像医学这样十分特殊的行业，否则选什么课程都无关紧要。喜欢哪个就学哪个。

你知道吗？我这本书的责任编辑有个物理学学位，这在出版业能派上什么用场？然而，当时 18 岁的她选择学习这个专业一定花费了不少心力。我认识一个古希腊语专业出身的喜剧作家。我的一个连襟曾经痛苦地在哲学和计算机科学之间抉择，那时候他还不知道自己会做环境保护的工作，他真正需要的是一个环境生物学的学位，为此，他五年后又回到学校，拿到了这个学位。

你瞧，大家都希望你做到最好，如果你的成绩优异，他们会觉得更稳妥。然而这些成绩你也许一个也用不上，而且，如果真有必要，你稍后也会自己想明白。现阶段迫在眉睫的事情，几年之后回头再看就是小题大做。

考试不是一切