

泰普勒人生法则系列

 Pearson

极简生活法则

The Rules of Life

【英】理查德·泰普勒 (Richard Templar) 著
陈婷 刘静怡 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



极 简 生 活
法 则

THE RULES OF LIFE



[英] 理查德·泰普勒 (Richard Templar)

著
译

陈婷 刘静怡

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

极简生活法则 / (英) 理查德·泰普勒
(Richard Templar) 著; 陈婷, 刘静怡译. — 北京:
人民邮电出版社, 2017. 8
ISBN 978-7-115-45784-4

I. ①极… II. ①理… ②陈… ③刘… 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114261号

内 容 提 要

世间, 有人似乎天生就掌握着幸福的人生秘诀, 有人半路弯道超车突然成为了快乐的人生赢家, 而有人则视生活处处都是荆棘与泥潭, 或沉沦或挣扎。那么我们该如何掌控自己的生活, 愉快地享受每一天?

本书是欧美畅销书作家理查德·泰普勒的一部经典作品, 让更多的人拥有幸福的人生, 他在观察与实践了诸多乐天知足、运气始终不错的人的方法后, 将我们的生活宇宙分成了四个空间: 与自我、与伴侣、与家人和朋友以及与我们的社交圈。在此基础上, 他把那些看似高深的人生哲理总结为我们平凡而普通的人也能够应用的 121 条极简生活法则。我们希望大家在阅读后, 都能成为做事问心无愧、积极播撒正能量、享受生活的人生赢家。

我们无时无刻不在做选择, 本书就是给那些愿意选择积极改变、愿意选择把快乐带给自己和身边人的读者的人生指南。

-
- ◆ 著 [英] 理查德·泰普勒 (Richard Templar)
 - 译 陈 婷 刘静怡
 - 责任编辑 姜 珊
 - 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: 8.5 2017年8月第1版
字数: 180千字 2017年8月河北第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2016-4803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长销书。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。他的个人成功促使他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，帮助每一个人都学会坚持、学会思考，成为自己生命的主人。

小时候，我曾和祖父母共同生活过几年，其中的原因复杂。和同时代的很多人一样，他们勤劳、知足。祖父因为一起工伤事故（一车砖砸坏了他的一只脚）而提前退休，祖母则在伦敦的一家大型百货商场上班。我的突然到来显然打乱了他们的日常安排。因为我还没到上学的年龄，而祖母又不能指望祖父在家里照看我（在那个年代，男人是不看孩子的，想想现在，真是翻天覆地的变化）。她的解决办法是把我藏起来，带着我去上班。

和“奶奶”一起上班很有意思。我被要求长时间保持安静，一动不动。因为不知道别的小朋友是怎么度过这一天的，那时的我以为这很正常。我发现，在观察顾客——通常是从一张大桌子下面，那里是我的安全角落——的过程中，我很快乐。所以说，我天生就对观察别人有着强烈的兴趣。

后来，我回去和母亲一起生活。她说，观察别人永远不会让我成功。对于这一点，我并不确定。你看，在我的职业生涯初期，对周围人的观察表明，一些人会因为一系列与众不同

同的行为而升职。比如，两个人能力相当，其中一人却像是她已经升职了一样去思考、去行动，那么她就会得到高一级的空缺岗位。把这些观察到的行为付诸实践后，我的事业进入快速上升期。这些“法则”也成了我那两本《极简工作法则》(*The Rules of Work*)《极简管理法则》(*The Rules of Management*)的基础，这本书现在是同类作品中的畅销书。

就像你发现在职场上，一些行为会让一些人轻松升职一样，生活中也是如此。在生活中，人们总体上可分为两类：一类似乎已经掌握了成功人生的诀窍，一类依然觉得很难成为人生赢家。说到成功，我的意思不是积累了大量财富，或是在某个压力很大的行业做到了高层，而是从我勤劳的祖父母也可以理解的角度来说的。这一类人对生活感到满足，基本上每天都快乐，并且身体还算健康，生活多姿多彩。难以实现成功的人往往没有那么快乐，对他们来说，生活总是差强人意。

那么，秘诀是什么？答案可以归结到一种简单的选择上。我们每天都能选择去做某些事情，有些事会让我们感到不快

乐，有些事则会让我们快乐。通过观察别人，我推断如果遵循一些基本的“生活法则”，我们就会取得更多的成就，更容易摆脱困境，同时也能让生活变得更加丰富，并把快乐带给身边的人。按这些法则行事的人似乎运气一直都不错。他们能够营造欢乐的气氛，对生活充满热情，并且会把各种问题都处理得很好。

因此，本书中介绍的都是我的“生活法则”。它们不是一成不变的，不神秘，也不难做到。这些法则完全是基于我对快乐和成功人士的观察总结出来的。我注意到，快乐的人遵循了大部分法则，而看上去闷闷不乐的人恰好都是些没有遵守这些法则的人。此外，成功的人甚至都没意识到他们自己在做什么，他们是天生的法则玩家。但天生不太具备这种能力的人常常会觉得自己缺失了什么，一生都在寻找某个东西，认为它会奇迹般地让他们的生活变得有意义，或是填补他们内心的空白。但答案近在眼前，他们需要的只是在行为上稍做改变。

真的这么简单吗？当然不是。遵守法则永远都不容易。如

如果真的这么容易，我们应该很久之前就这么做了。必须要有难度，才有价值。但每一条单独的法则都很简单，容易做到——这正是法则的美妙之处。你可以踌躇满志地想要满足所有法则的要求，也可以选出其中一两条，从它们开始做起。我？我从来没有全部做到过。我半路跌倒的频率和其他人一样高，但我知道该怎么做才能重新站起来。

通过观察他人，我意识到所有这些“生活法则”都是明智的。我个人喜欢那种以“平静地……”开头的建议，但我不知道怎样才能做到。不过“出门之前擦鞋”这种建议对我来说更有意义，因为这是我能做到的，而且更重要的是，我能立即看出其中的逻辑。顺便说一下，我依然觉得擦过的皮鞋会给人留下更好的印象。

实际上，你不会在本书中发现擦鞋这样的规则，也不会看到能鼓舞人心或与新世纪相关的内容。当然，这并不意味着它们不重要，只是因为我觉得切实可行的建议比振奋人心的陈词滥调——比如，时间就是良药，或爱能战胜一切——更好。在

在我看来，当你真的想做点什么时，陈词滥调起不到让你行动起来的作用。

你即将看到的是可靠的老派常识，没有你不知道的内容。本书不是什么大揭秘，而是一个提醒。它提醒你“生活法则”普遍适用、显而易见且朴实无华。大家不妨遵守这些法则，它们很管用。

所有这一切的美妙之处就在于，是否应用这些法则完全可以归结到个人的选择上。我们每天都要选择是站在天使还是魔鬼的一边。“生活法则”会帮助你选择站在天使的一边，但这并不是必须的。就我个人而言，晚上睡觉时，我会快速总结一下。我希望能对自己说“嗯，美好的一天，表现得不错”，并对自己的成就感到骄傲，而不是感到惋惜，更不是对自己的行为和生活感到不满。我希望带着自己发挥了作用、没有伤害他人、播洒了一些快乐、过得开心、品行良好等感觉入眠。

本书不是为了让大家赚大钱、取得极大的成功而写的。它


更关心我们的内在感受，我们对周围人的影响，我们作为朋友、伴侣和父母的角色，甚至是我们对世界的影响，以及我们会留下什么。


有时候，我觉得自己的书有点像我的孩子。我会拍拍他们的头，给他们擦干净鼻涕，然后送他们走向外面的世界。我想知道外界对他们的反馈。因此，如果本书影响了你，或是你自己有一两条我未用到的法则想要分享，永远欢迎你们给我写信。



第一篇 个人法则 // 1

- 法则 1 保密 // 2
- 法则 2 智慧不一定会随着年龄的增长而增加 // 4
- 法则 3 接受现实 // 6
- 法则 4 接受自己 // 8
- 法则 5 知道什么是重要的 // 10
- 法则 6 确立毕生的追求 // 12
- 法则 7 思维灵活 // 14
- 法则 8 关注外面的世界 // 16
- 法则 9 站在天使而不是魔鬼的一边 // 18
- 法则 10 只有死鱼才会顺流而下 // 20
- 法则 11 不要轻易大喊大叫 // 22
- 法则 12 做自己的顾问 // 24
- 法则 13 不害怕、不惊讶、不犹豫、不怀疑 // 26

- 
- 法则 14 化遗憾为动力，抓住未来的机会 // 28
- 法则 15 放弃也没关系 // 30
- 法则 16 从一数到十，或背诵唐诗宋词 // 32
- 法则 17 改变我们能改变的，放下无能为力的 // 34
- 法则 18 争取把每件事都做到最好 // 36
- 法则 19 不要追求完美 // 38
- 法则 20 不要害怕有梦想 // 40
- 法则 21 三思而后行 // 42
- 法则 22 不要停留在过去 // 44
- 法则 23 不要活在将来 // 46
- 法则 24 时光飞逝，行动起来 // 48
- 法则 25 保持一致 // 50
- 法则 26 把每一天都当作重要的日子来打扮 // 52
- 法则 27 有自己的信仰体系 // 54
- 法则 28 每天都给自己留一点空间 // 56
- 法则 29 有计划 // 58
- 法则 30 有幽默感 // 60
- 法则 31 相信因果 // 62
- 法则 32 生活可能有点像广告 // 64
- 法则 33 走出舒适区 // 66
- 法则 34 学会提问 // 68
- 法则 35 保持庄重 // 70

- 
- 法则 36 情绪波动没问题 // 71
- 法则 37 保持信念 // 73
- 法则 38 世间事，总有我们不明白的 // 74
- 法则 39 知道真正的幸福源自哪里 // 76
- 法则 40 生活是一块比萨 // 78
- 法则 41 有一个愿意见到我们的人或动物 // 80
- 法则 42 知道何时放手，何时离开 // 82
- 法则 43 报复会导致冲突升级 // 84
- 法则 44 照顾好自己 // 86
- 法则 45 时刻保持礼貌 // 88
- 法则 46 经常清理物品 // 90
- 法则 47 记得回归本源 // 92
- 法则 48 划定个人界限 // 94
- 法则 49 重视品质而非价格 // 96
- 法则 50 可以担心，也可以知道怎么不担心 // 98
- 法则 51 保持年轻态 // 100
- 法则 52 钱不是万能的 // 102
- 法则 53 独立思考 // 104
- 法则 54 我们不是生活这部戏的总导演 // 106
- 法则 55 拥有一些能让我们忘却烦恼的东西 // 108
- 法则 56 只有好人才会觉得内疚 // 110
- 法则 57 没有好话说就什么都别说 // 112



第二篇 爱情法则 // 115

- 法则 58 求同存异 // 116
- 法则 59 给另一半空间，让他们做自己 // 118
- 法则 60 相敬如宾 // 120
- 法则 61 让对方进入没有我们的世界 // 122
- 法则 62 率先道歉 // 124
- 法则 63 为了让对方高兴做出额外的努力 // 126
- 法则 64 知道何时该倾听，何时该行动 // 128
- 法则 65 对两个人在一起的生活充满热情 // 130
- 法则 66 协调步调与喜好 // 132
- 法则 67 多说话 // 134
- 法则 68 尊重隐私 // 136
- 法则 69 确保有共同的目标 // 138
- 法则 70 对待伴侣要比对待最好的朋友更好 // 140
- 法则 71 知足很难 // 142
- 法则 72 双方法则不必一模一样 // 144



第三篇 亲友法则 // 147

- 法则 73 要当就当益友 // 148
- 法则 74 不要忙到没有时间留给我们爱的人 // 150
- 法则 75 让孩子自己解决问题，他们不需要我们的任何帮助 // 152
- 法则 76 尊重和原谅我们的父母 // 154

- 法则 77 给孩子一个机会 // 156
- 法则 78 不要随便借钱给别人 // 158
- 法则 79 保持沉默 // 160
- 法则 80 没有坏孩子 // 163
- 法则 81 在我们爱的人面前表现出积极的一面 // 165
- 法则 82 让孩子担负起责任 // 167
- 法则 83 孩子需要和我们争吵，才能离开家 // 169
- 法则 84 孩子总会有几个我们不喜欢的朋友 // 171
- 法则 85 我们作为孩子的角色 // 173
- 法则 86 我们作为父母的角色 // 175



第四篇 社会法则 // 177

- 法则 87 我们比我们想的更亲密 // 178
- 法则 88 学会原谅 // 180
- 法则 89 乐于助人 // 182
- 法则 90 考虑对别人有何益处 // 184
- 法则 91 和积极乐观的人来往 // 186
- 法则 92 不吝啬我们的时间和知识 // 188
- 法则 93 参与 // 190
- 法则 94 保持高尚 // 192
- 法则 95 我们吃过苦不代表别人必须吃苦 // 194
- 法则 96 善于比较 // 196

- 法则 97 制订职业规划 // 198
- 法则 98 考虑我们赖以工作的长远影响 // 200
- 法则 99 做好本职工作 // 202
- 法则 100 知道自己造成的危害 // 204
- 法则 101 争取代表光荣而不是耻辱 // 206
- 法则 102 协助解决问题，而不是制造麻烦 // 208
- 法则 103 想想历史会怎样评价我们 // 210
- 法则 104 不是所有东西都能做到环保 // 212
- 法则 105 回报世界 // 214
- 法则 106 每天或者至少偶尔找出新法则 // 216



第五篇 快乐法则 // 219

- 法则 107 目光长远 // 220
- 法则 108 做自己擅长的事情 // 222
- 法则 109 喜欢自己 // 224
- 法则 110 换个角度 // 226
- 法则 111 自我暗示 // 228
- 法则 112 把不同的圈子结合起来 // 230
- 法则 113 转移注意力 // 232
- 法则 114 知道自己重视的人是谁 // 234
- 法则 115 打破障碍 // 236
- 法则 116 掌控自己的生活 // 238