

PEARSON

人生法则系列译丛

Richard Templar

THE RULES OF LIFE

(second edition)

生活的106条 黄金法则

(第2版)

(英)理查德·坦普勒 著 马跃 译

FE 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

PEARSON

人生法则系列译丛

Richard Templar

THE RULES OF LIFE

(second edition)

生活的106条

黄金法则

(第2版)

(英)理查德·坦普勒 著 马跃 译

辽宁省版权局著作权合同登记号:图字 06-2013-171 号

Authorized translation from the English language edition, entitled *The Rules of Life*, 2E, 9780273740827 by Richard Templar, published by Pearson Education, Inc, Copyright © 2006, 2011

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Ltd

本书翻译版由培生教育出版集团授权东北财经大学出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾)销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

版权所有,侵权必究。

本书封面贴有 Pearson Education 培生教育出版集团防伪标签,无标签者不得销售。

图书在版编目(CIP)数据

生活的 106 条黄金法则 / (英)坦普勒(Templar, R.) 著;
马跃译. —大连:东北财经大学出版社, 2014. 6
(人生法则系列译丛)
ISBN 978-7-5654-1549-4

I. 生… II. ①坦… ②马… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 113261 号

东北财经大学出版社出版发行

大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025

教学支持:(0411)84710309

营 销 部:(0411)84710711

总 编 室:(0411)84710523

网 址:<http://www.dufep.cn>

读者信箱:dufep@dufe.edu.cn

大连图腾彩色印刷有限公司印刷

幅面尺寸:140mm×210mm 字数:158 千字 印张:10 5/8

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑:李 季 王卉南 责任校对:王 娟 刘 洋

封面设计:冀贵收

版式设计:钟福建

定价:35.00 元



目录

导言/1

第一部分 个人法则/7

- 法则 1 保持低调/9
- 法则 2 智慧和年龄无关/12
- 法则 3 接受现实/15
- 法则 4 接受自己/18
- 法则 5 要知道什么是有意義的/20
- 法则 6 为有意義的事而努力/23
- 法则 7 灵活思考/26
- 法则 8 关注外面的世界/29
- 法则 9 远离魔鬼，和天使站在一起/32
- 法则 10 只有死鱼才会顺水而下/35
- 法则 11 不要大吵大叫/38

- 法则 12 当自己的顾问/41
- 法则 13 无须害怕、惊讶、犹豫和怀疑/44
- 法则 14 我曾经要是那样做该多好 ——但现在我要……/47
- 法则 15 可以放弃/50
- 法则 16 数到十——或者想个笑话/52
- 法则 17 改变你可以改变的，学会放弃/55
- 法则 18 把事情做到最优，而不是次优/58
- 法则 19 不要事事追求完美/61
- 法则 20 拥有梦想/64
- 法则 21 如果你想从桥上跳下去，首先你要知道水有多深/66
- 法则 22 不要总沉溺过去/69
- 法则 23 不要活在将来/72
- 法则 24 好好过活——岁月飞逝/75
- 法则 25 保持一致性/78
- 法则 26 穿着得体/81

- 法则 27 拥有信仰/84
- 法则 28 每天为自己留一点时间/87
- 法则 29 为生活制订计划/90
- 法则 30 具有幽默感/93
- 法则 31 种瓜得瓜，种豆得豆/96
- 法则 32 人生有点像广告/99
- 法则 33 走出安逸/102
- 法则 34 学会问问题/104
- 法则 35 保持高贵/107
- 法则 36 有强烈的情感很正常/109
- 法则 37 坚守信念/112
- 法则 38 你不可能什么都懂/115
- 法则 39 掌握快乐的源泉/118
- 法则 40 生活就像比萨/121
- 法则 41 和高兴见到你的人或物在一起/124

- 法则 42 知道何时该放弃——何时该走开/127
- 法则 43 报复只会让矛盾升级/130
- 法则 44 好好照顾自己/133
- 法则 45 谦恭有礼/136
- 法则 46 清理杂物/139
- 法则 47 记得回到基地/142
- 法则 48 知道自己的底线/145
- 法则 49 购买品质，而非价格/148
- 法则 50 担忧是正常的，但要知道如何不必担忧/151
- 法则 51 保持年轻/154
- 法则 52 金钱不是万能的/157
- 法则 53 独立思考/160
- 法则 54 你无法对所有事情负责/163
- 法则 55 做一些能够令你释然的事情/166
- 法则 56 只有好人才会有罪恶感/169

法则 57 说不出好话就不说/171

第二部分 伴侣关系原则/175

法则 58 求同存异/177

法则 59 允许你的爱人做自己/180

法则 60 友善待人/183

法则 61 你想做什么? /186

法则 62 率先道歉/189

法则 63 花心思取悦对方/192

法则 64 知道何时倾听，何时行动/195

法则 65 对生活充满激情/198

法则 66 高品质性生活/201

法则 67 保持沟通/204

法则 68 尊重伴侣的隐私/207

法则 69 确认彼此的人生目标一致/210

法则 70 对待伴侣要胜于你最好的朋友/213

法则 71 知足是崇高的目标/216

法则 72 夫妻不必遵循相同的行为标准/219

第三部分 亲情与友情法则/223

法则 73 要做就做最好的朋友/225

法则 74 为心爱的人花点时间/228

法则 75 放手让你的孩子犯错吧/231

法则 76 天下无不是的父母/234

法则 77 放过你的孩子/237

法则 78 绝对不要借钱给他人，除非你已做好不要的准备/240

法则 79 保持沉默/243

法则 80 没有坏孩子/246

法则 81 以积极的心态对待身边人/249

法则 82 给孩子一点责任/252

- 法则 83 孩子需要离开你走出去/255
- 法则 84 接纳孩子的朋友/258
- 法则 85 在父母心中我们永远是小孩/261
- 法则 86 做称职的父母/264

第四部分 社会法则/267

- 法则 87 我们是如此类似/269
- 法则 88 学会宽容/272
- 法则 89 乐于助人/275
- 法则 90 创造双赢空间/277
- 法则 91 与积极向上的人为伍/280
- 法则 92 分享你的时间和知识/283
- 法则 93 积极投身社会/286
- 法则 94 保持高尚的道德/289
- 法则 95 不能强加于人/292

- 法则 96 将自己和别人比较/295
- 法则 97 做好你的职业生涯规划/298
- 法则 98 要考虑你生活中所作所为的长远影响/301
- 法则 99 做好本职工作/304
- 法则 100 要知道你正在做的事情的危害/307
- 法则 101 向上提升，而非向下堕落/310
- 法则 102 解决问题而不是制造问题/312
- 法则 103 历史将如何评价我们/314
- 法则 104 环保并非一蹴而就/317
- 法则 105 学会回报/320
- 法则 106 找到属于自己的准则/323

导言

因为一些说不清也道不尽的原因，小时候，我与祖父母共同生活了几年。和他们那一代大多数人一样，我的祖父母勤劳、知足并且很快乐，但不幸的是祖父因工伤（被一货车滑落的砖砸在脚上）提前退休了，我祖母在伦敦一家很大的百货商店工作。我的出现出乎他们的意料，要照顾我让他们有些措手不及。当时我还太小——不到上学的年龄，大家对我祖父在家照看我也不放心（男人在那个年代是不照看小孩的……唉，世事的变化真大啊！）。我的祖母就干脆把我护在她的怀抱中背着她的经理和督察偷偷地把我带到百货公司，一边工作一边照看我。

与祖母一起去上班是很有趣的事。她告诉我要长时间保持安静，并且不要到处乱跑，而我也很乖巧，然而我却发现有一件事能让我过

得很开心，那就是在祖母给我安排的“避难所”——大桌子底下观察顾客的一举一动。从此让我养成了喜欢观察别人的习惯。

后来我母亲接我回去，她认为观察并不会对我有什么帮助。然而我却不这么认为。在我职业生涯的早期中，通过对周围人的观察，我发现人们可以通过展示自己与众不同的行为让自己得以提升。举个例子来说，如果有两个能力相同的人，其中一个穿着得体、思维缜密、举止优雅，就好像刚被提升一样，那么他可能就将是下个要被晋升的人。把这些观察到的行为应用到工作中就像是给了我个梯子，让我很快获得晋升。其实这些行为“法则”就是我前段时间所出版的畅销书《职场的 108 条黄金法则》的基础。

正如你能识别出那些能使事业成功的行为一样，你也能发现让生活快乐的行为。综观我们的生活，人们大致可以分为两种：一种是掌握成功生活技巧的人，另一种是仍在努力挣扎奋斗的人。当然我所说的成功，并不是说积累了许多的财富或在事业上登峰造极。我所说的成功是传统意义上的，连我勤劳朴实的祖父母都会理解这一点。成功是容易满足，每天健康快乐，并能从眼下看到美好生活的前景。一般来讲，那些仍在挣扎的人往往不快乐，因为欣赏和享受不是他们生活

的一部分。

那么快乐生活的秘诀是什么呢？答案不外乎是一种简单的选择。每一天我们都在选择做一些事情，而这些事情，有些会使我们快乐，有些则不会。通过观察人的言行举止，我发现如果我们遵循一些基本的生活法则，我们就易于完成更多的事情，更容易排出让人感到不安的情绪，更易于创造美好人生，也能为身边的人带来更多的快乐。法则遵守者总会给自己带来更多的好运，总能驱散生活中的不幸，而且会更加热爱生活，让生活更充实。

接下来，我应该介绍生活法则了。这些法则并不是一成不变的，也不是什么秘密或深奥的大道理，它们完全基于我对那些快乐和成功人士的观察所得。我发现那些快乐的人总会遵循我们将要提到的大多数法则，而那些看起来生活在悲惨中的人却没有遵循这些法则。成功人士通常甚至不会意识到他们在遵循这些法则——他们是天生的法则遵守者。而那些本能上没自觉遵守法则的人往往会感觉生活中缺少了什么，并会耗费他们毕生的时间和精力去寻找怎么才能让生活更有意义、更充实——通常还要在他们自己身上寻找。他们不了解的是，其实答案很简单——只要改变自己，一切将水到渠成。

改变行为容易吗？当然不容易。在生活中遵循那些法则绝不是一件容易的事。如果很容易的话，我们早就会有所意识了。要使生活很有意义是很困难的，但这正是法则的魅力所在，每一条法则本身都很简单明了，易于做到。你可以一次性实践所有法则，或者从实施一两个法则开始。我呢？其实和所有人一样，我对这些法则也无法一一遵循。我总会犯错，但我却知道怎么做才能让生活重新步上轨道，重新展现生活的意义。

通过对人的观察，我了解到所有的生活法则都是很容易理解的。我个人喜欢“及时行动”之类的建议，但这种建议通常让我一头雾水，我不确定我是否应该那样做。然而，我觉得像“出门前把鞋子擦净”这样的建议是很有意义的，因为这样的建议我很容易做好，更重要的是我能很快地从中体会到这样做的好处。顺便说一下，我仍然深信干净的鞋子总比那些脏兮兮的鞋子更能给人留下更好的印象。

当然，这只是打个比方，你不会在这本书里看到出门擦鞋这样的建议，也不会发现有关激励人心或很新潮的东西。我并不是说这些内容没有意义，只是觉得我们最好做些现实性的事情，而不要总去高喊那些听起来动听的口号——时间是最好的医生，爱情可以战胜一切，

因为当你想做成事的时候，那些口号并不能起很大的作用。

在本书，你将会发现很多经典的、传统的常识，所有的内容你都熟悉。这本书并不是一本什么启示录，只是提醒人们生活法则是普遍的、通俗易懂的、容易应用的。只要加以实践，它们的确很管用。

但是对于那些没有遵守这些法则的人，看起来也是功成名就的呢？我肯定你们都知道很多富有但却冷酷无情、不快乐、霸道、道德败坏的人。如果你成为他们那样，你也可以做到。但是我认为你肯定想睡得安稳、有自己的生活、成为一个好人。这些完全取决于个人的选择。我们每一天都在选择，不论我们是站在天使的一边还是魔鬼的一边。生活法则会帮助你 and 天使站在一起，但它不是强迫性的。就我个人来说，晚上睡觉之前总喜欢快速地反思一下当天的生活，然后，希望我会对自己说“做得很好”，希望我能对自己这一天所取得的成就感到骄傲，而不会对生活感到懊悔和不满。我喜欢带着愉快的心情去休息，在愉快的心情中我感觉到自己做了有意义的事情——待人更亲切，为他人带来更多快乐。

生活法则不是讲如何赚更多的钱和如何获取巨大的成功（关于这点，你可以读我的《职场的 108 条黄金法则》那本书）。但这本书

会运用简单而明了的方式，教你如何感受内心，怎样去影响我们身边的人，如何扮演好朋友、爱人、父母的角色，以及你跟这个世界的关系。

有时候，我会把我的书当成小孩子。轻轻拍他们的头，拧拧他们的鼻子，然后让他们到外面的世界去闯荡。我很关心他们，也静待他们的消息。所以，如果这本书确实让您的生活有了改变，或者您想与我分享那些在本书中遗漏的法则，我都期待收到你们的消息。您可以通过电子邮箱联系我：Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk.

理查德·坦普勒