

PEARSON

人生法则系列译丛

Richard Templar

THE RULES OF LOVE

A personal code for happier, more fulfilling relationships

(second edition)

爱的107条

黄金法则

(第2版)

(英) 理查德·坦普勒 著

刘浩 王艳 胡志高 译

FE 东北财经大学出版社
Donghai 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 LOVE

A personal code for happier, more fulfilling relationships

(second edition)

爱的107条 黄金法则

(第2版)

(英) 理查德·坦普勒 著

刘浩 王艳 胡志高 译

辽宁省版权局著作权合同登记号:图字 06-2013-298 号

Authorized translation from the English language edition, entitled *The Rules of Love*, 2E, 9781447929505 by Richard Templar, published by Pearson Education, Ltd, Copyright © 2009, 2013.

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。

图书在版编目(CIP)数据

爱的 107 条黄金法则 / (英)坦普勒(Templar, R.)著;刘浩,王艳,胡志高译.
—大连:东北财经大学出版社,2015.2
(人生法则系列译丛)
ISBN 978-7-5654-1749-8

I. 爱… II. ①坦… ②刘… ③王… ④胡… III. 情感—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 309183 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:160 千字 印张:11 1/8

2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑:李 季 责任校对:赵 楠

封面设计:冀贵收 版式设计:钟福建

定价:36.00 元





目 录

导论：生活有爱，人生更美好/1

第一部分 真爱何处寻？/7

- 1 做真实的自己/9
- 2 结束，才有新开始/12
- 3 自己先要懂得快乐，别人才能给你快乐/15
- 4 不要怀疑，选择你所爱的/18
- 5 选择一个会使你欢笑的对象/21
- 6 选择懂得欣赏你的人/24
- 7 不要总是犯相同的错误/27
- 8 有些人就是不能碰/30
- 9 你无法改变别人/33
- 10 爱情不是性/36
- 11 用一年的时间了解一个人/39
- 12 别和不在乎你的人在一起/42

- 13 信任是一切的基础/45
- 14 坦诚相对/48
- 15 不要视爱情为游戏/51
- 16 别用过去的经验看待你的新伴侣/54
- 17 规划共同的人生目标/57
- 18 强求的爱无法长远/60
- 19 长痛不如短痛/63

第二部分 相处篇/67

- 20 和善相待/69
- 21 不是因为需要才在一起/72
- 22 给另一半留点空间/75
- 23 检查自己犯了什么错/78
- 24 让另一半以你为荣/81
- 25 把另一半放在首位/84
- 26 懂得对方的浪漫/87

- 27 成为对方的英雄/90
- 28 求同存异/93
- 29 不要贬低你的伴侣/96
- 30 你会怎么做? /99
- 31 生气只到今天为止/102
- 32 先向对方道歉/105
- 33 让对方说最后一句/108
- 34 共同解决生活中的难题/111
- 35 别过度崇拜对方/114
- 36 知道倾听与行动的时机/117
- 37 保持吸引力/120
- 38 多赞美伴侣/123
- 39 不要像父母一样管束对方/126
- 40 成为对方生活的一部分/129
- 41 以幽默化解小摩擦/132
- 42 多花心思取悦对方/135

- 43 让对方看见你就感到快乐/138
- 44 别把责任归咎给对方/141
- 45 如果不喜欢对方的朋友，就告诉他/144
- 46 为什么会引起猜忌？/147
- 47 另一半比孩子更重要/150
- 48 找时间营造浪漫/153
- 49 对婚姻生活充满激情/156
- 50 分担家务/159
- 51 放心让另一半做/162
- 52 不要唠叨/165
- 53 确保你们是为爱而性/168
- 54 别控制对方/171
- 55 听出另一半的弦外之音/174
- 56 大多数争执都是因为小事？/177
- 57 尊重对方隐私/180
- 58 对待另一半胜过最好的朋友/183

- 59 如果另一半需要自己的空间不必感到生气/186
- 60 上次送礼物给另一半是什么时候? /189
- 61 保持经济独立/192
- 62 满足是最高目标/195
- 63 慷慨对待另一半/198
- 64 为生活现状负责/201
- 65 甘愿做、甘愿受/204
- 66 不要恶语相向——必须有人做到这一点/207
- 67 生活上不需事事同步/210
- 68 如果他们更在意，就按照他们的方式去做好了/213
- 69 站在对方的角度看问题/216
- 70 姻亲也是你的一部分/219
- 71 保持对话/222

第三部分 分手篇! /225

- 72 倾听内心的声音/227

- 73 双方都要为分开负责/230
- 74 理性分手/233
- 75 过去的就让它过去/236
- 76 不要牵扯孩子/239

第四部分 家庭篇/243

- 77 别怪罪父母/245
- 78 不要受制于父母/248
- 79 孩子先于自己/251
- 80 亲人要和睦相处/254
- 81 不管亲人怎么对你，以你认为对的方式对待他们/257
- 82 不要对亲人施加压力/260
- 83 不要因为自己能给家庭过多压力就这样做/263
- 84 再忙也要互相关心/266
- 85 让孩子从争执中学会自立/269
- 86 每个人都是独一无二/272

- 87 手足情深/275
- 88 摆脱你以往的角色/278

第五部分 友谊篇！/281

- 89 没有人可以教你朋友该怎么当/283
- 90 相逢何必曾相识/286
- 91 结交益友/289
- 92 要做就做最好的朋友/292
- 93 宽恕/295
- 94 不要随便给朋友提建议/298
- 95 不要让他人不快/301
- 96 结交实在的朋友/304
- 97 不要借钱给别人，除非你不打算要回/307
- 98 如果你不欣赏朋友的伴侣，也不要口出恶言/310
- 99 责人之心先责己/313
- 100 友情无法恒久不变/316

- 101 该放手时就放手/319
- 102 心痛只会痛到自己/322

第六部分 通用篇/325

- 103 人比东西重要/327
- 104 内疚是一种自私的情感/330
- 105 爱就是要付出时间/333
- 106 付出越多，回报越多/336
- 107 爱别人，才能爱自己/339
- 译者后记/342

导论：生活有爱，人生更美好

爱，是再简单不过的事。你爱你的家人和朋友，他们也同样爱着你。你找到相爱的人生伴侣，对方同样需要你的相伴。这一切是如此自然而然，几乎不需要付出任何努力。这样的想法也许没错，但如果你正在阅读本书，你就会知道，爱比想象中要复杂得多。

因为人本身就是错综复杂的，连接人与人之间的爱自然也错综多变。爱可以被考验、尝试或被拉伸到极限。有时候，我们爱上错误的对象；有时候，我们可能爱得不可自拔或爱得太敷衍；有时候，觉得满心的爱却不知如何表现；有时候，我们认为爱已经足够了，事实上却远远不及；有时候，我们努力追求爱情，但却无法确定这是否是命中注定的良缘；有时候，我们以为爱还在，却只能眼睁睁让爱消逝，无法回到最初的纯真。

爱让我们同时感受到了人生中最崇高的美好与最深刻的孤寂。爱几乎总是与满足感息息相关，即使崇高不可及，我们仍会奋力追求。想象你已步履蹒跚之时，与你的伴侣（他同时也是你的朋友、知己与情人）相依在煦煦阳光下，身旁围绕着你的至亲好友。孩子在周围的草地嬉笑玩乐，到处都充满了笑声和欢乐。是的，我知道这像是一个乏味、过于造作的电影结局，但在我们的内心当中难道从未向往过自己能够有这样的生活吗？

怎样才能拥有这一切的美好？找到使你快乐及享受与你相伴的人，与他们建立稳固且持续的情谊，并至少从现在开始认真经营。

这就是“爱”，有无数的诗歌、故事、道理争相传诵它。爱被认为是世上最单纯、最原始的情感，爱的复杂棘手却常常超出我们的理解。我们总是被教导着要爱身边的人、邻居、同伴。爱让世界顺利转动，爱能战胜一切。

是的，这一切我们可能都了然于心。但究竟我们该如何去“爱”？该如何正确地表达爱，使爱持续，并保持新鲜感？爱或许只是人类的一种本能，但实际上却并非如此。很多时候，我们老是把事情搞砸。夫妻不和、朋友反目、家人离散，而孩子总是把他们人生中

的失败归咎于我们教养失当。

秉持着“爱是唯一所求”的信念固然很好，但并不足以令你去理解爱的真实。除了追求爱的本身之外，当遇上爱时，我们是否拥有妥善处理的智慧？到目前为止，我仍未找到一本完善的指导手册。所以，我尽了最大的努力完成本书以提供参考。

刚开始着手进行时，我像每个人一样觉得困惑。然而，如果你阅读过我撰写的其他的系列法则书籍，你会发现，我所擅长的不过是在生活中观察不同的人。既然自己不可能事事都做到完美无瑕，就可以通过观察其他成功的人，了解他们如何使事情顺利进行，以为借鉴。抱着这个原则，我仔细观察并思索了人与家人、朋友间种种不同的相处模式。深入了解后发现，只有少数人擅长用正确的方法去爱，大部分仍在爱所带来的纠葛中挣扎。究竟那些成功领会爱与去爱的人做了些什么？是否有些秘诀值得我们学习？当然，这些秘诀都藏在本书里。而这里有最重要的一条：效仿最快乐的人，你将变得和他们一样快乐。

我将在其他人身上所观察到的现象，以及在观察的过程中所得到的体悟，汇集成 107 条重要的法则。对于这些法则身体力行的人往往

能找到幸福相伴的爱人，将这段关系长久经营，永葆新意。他们的家庭关系紧密亲近，孩子愿意花时间与他们在一起。互信互惠的友谊更将与他们为伍，身旁总是有人愿意帮助他们。他们天生就是掌握自然法则、妥善经营人际关系的法则实践者。

一本爱的指导手册，听来似乎有些诡异。这不是一本指导性爱技巧的指南，去购买一本性爱指南，如果你认为它有参考价值，但你不会在这本书中找到任何关于增进性爱技巧的指导。这里有的是一些让你一生受用的行为指引，让你能够更好地去爱，获得更多爱的回馈。这里有实用的法则，也有情感的法则，有的很难做到，有的则简单易行。其中整合了所有我认为能够帮助你掌握爱的真谛，并且知道如何去爱。

书中大部分的法则都是常识性的，很可能你已略知一二，却没有去了解其中的精髓。与所有我其他的法则书籍相同，这些只是提醒，而不是神来之笔般的启示。要知道，爱并非如此艰涩，好似藏有很多秘密让你无法猜透。有时候，我们只是失去了自己的定位，需要一些提醒来重新思考，如果要使自己和周围的人有着持续及良好的关系，我们该重视什么？又该如何去做？

为了方便使用，我把这本书分成了几个部分。其中包含了寻爱篇、相处篇、分手篇（这部分的法则不多，因为没有人会愿意多想这个问题的）、家庭篇及友谊篇。有些原则在各项关系中似乎通用，所以我把它们放在看起来最合适的部分，如果你不能同意我的分类方式也请包涵。同时，最后一个部分里有几个法则是我认为在任何情况下都适用的，所以我把它们收集起来放在最后，作为通用法则。

尽管收集这些法则历经多年，但我想仍未尽善尽美。感谢上帝，始终有无尽的宝藏让我们学习。也许你们发现有一些法则我没有提及，请提供给我，让我可以把它们加在书里，我很乐意洗耳恭听，请登录网页：www.facebook.com/richardtemplar。

理查德·坦普勒

