

全球畅销书

一个实现更美好、更快乐以及更成功的生活的个人法则

THE RULES OF LIFE

生活法则

[英] 理查德·坦普勒 著

RICHARD TEMPLAR

王菲 皇甫江波 王晨佳 译



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

全球畅销书

一个实现更美好、更快乐以及更成功的生活的个人法则

THE RULES OF LIFE

生活法则

[英] 理查德·坦普勒 著

RICHARD TEMPLAR

王菲 皇甫江波 王晨佳 译



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

生活法则/[英] 坦普勒著; 王菲, 皇甫江波, 王晨佳
译. —北京: 经济管理出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5096-0487-8

I. 生… II. ①坦… ②王… ③皇… ④王… III. 生
活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 199465 号

出版发行: **经济管理出版社**

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010)51915602 邮编: 100038

印刷: 北京银祥印刷厂

经销: 新华书店

责任编辑: 申桂萍 何 蒂

技术编辑: 黄 铄

责任校对: 超 凡

880mm×1230mm/32

7.5 印张

160 千字

2009 年 3 月第 1 版

2009 年 3 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

书号: ISBN 978-7-5096-0487-8

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部
负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010)68022974 邮编: 100836

引言

说起来那是个很长的故事了，原因也挺复杂的。当我还是小孩时，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。在这种情况下，父母很突然地把我交给他们代养一段时间，显然带来了一些问题。当时我还太小——不到上学年龄，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，有些事现在变化好大啊！）。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带我上班。

那时被祖母带去上班是很有趣的。她告诉我要时刻保持安静，很长时间内，我并没有发现每天生活有什么不同，一切都很平常。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。从此让我对人产生了浓厚的兴趣——观察。

我母亲——后来我又回到她身边——说过观察并不会对我有什么帮助。然而我却不这么认为。在我早期的职业生涯中，通过对周围人的观察，我发现人们可以通过展示自己的与众不同的行

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，那么他可能就将是个下个要被晋升的人。把这些观察到的行为应用到工作中就像是给了我个梯子，让我很快获得提升。其实这些行为“法则”就是我前段时间所出版的畅销书《工作法则》的基础。

正如你能识别出那些能使事业成功的行为一样，你也能发现快乐生活的行为标准。综观我们的生活，人们大致可以归为两大类：一类是掌握成功生活技巧的人，另一类是仍在努力挣扎奋斗的人。当然我所提到的成功，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，而且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，生活充实。一般来讲，那些仍在挣扎的人们往往不快乐，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？答案就是：一个简单的选择。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，易于扭转逆境，易于生活得更加充实，并更多地向我们身边的人传播快乐。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，并更好地打理生活。

接下来讲的就是我的生活法则。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的人士的观察所得。我发现他们总会遵循我们将来要提到

的大多数法则，而那些看起来生活在悲惨中的人却没有去遵循这些法则。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。其实答案很简单——我们仅需要简单地改变自己的一些行为。

改变行为容易吗？当然不容易。在生活中遵循那些法则决不会很容易。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。你可以定位得很高然后去努力实现所有的法则，或者从实施一两个法则开始。我呢？一点也不顺利。和所有人一样，我总会犯错，但我却知道怎么做才能找回成功，才能让生活富有意义。

通过对人的观察，我了解到所有的这些生活法则都是很容易理解的。我个人喜欢开始“默默地做……”之类的建议，但我不确定我是否应该那样做。然而，我觉得像“出门前要擦鞋”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，我仍然觉得干净的鞋子总比那些脏兮兮的鞋子更能给人留下好的印象。

当然，这只是打了个比方，你不会在这本书里看到出门擦鞋这样的建议，也不会发现有关启示性或很新潮的东西。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。例如：时间是最好的医

生；爱情可以征服一切。因为当你想做成事的时候，就我而言那些口号并不能起很大的作用。

在这本书里你将会发现很多经典的、传统的常识，所有的内容你都熟悉。这本书并没有去揭示什么，而是去提醒人们生活法则则是普遍的、通俗易懂的、容易应用的。只要去做，它们的确很管用。

但是对于那些没有遵守这些法则的人，我们该如何去解释他们所谓成功的现象呢？我肯定你们都认识很多富有但却铁石心肠、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、做个十足的好人。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。生活法则会帮助你与天使站在一起，但它不是强迫性的。就我而言，晚上睡觉之前总喜欢快速地反思一下当日的的生活，然后，希望我会对自己说“今天生活挺好的”，希望我能对自己这一天所取得的成就充满自豪，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——待人友善，没有伤害他人，传播一些快乐，并努力做到十全十美。

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《工作法则》那本书）。它在讲述我们内心的感受，怎样去影响我们周围的人，怎样去做好朋友、爱人、父母的角色，怎样去影响世界，以及怎样有意识地给别人留下好的印象。

我经常把我的书当成我的孩子。我喜欢轻轻拍他们的头，拧

拧他们的鼻子，然后再把他们送向外面的世界。我很关心他们，也很想知道他们的情况，所以如果这本书确实改变了你的生活，或者有一两条我没有提到的生活法则，欢迎您和我交流。您可以通过电子邮箱联系我：Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk.

理查德·坦普勒

目 录

引 言 / 1

个人法则 / 1

- 法则 1 保持沉默 / 3
- 法则 2 成长了也不一定更聪明 / 5
- 法则 3 接受现实 / 7
- 法则 4 接受自己 / 9
- 法则 5 要知道什么是有意义的，什么是没有意义的 / 11
- 法则 6 为有意义的事而奋斗 / 13
- 法则 7 灵活思考 / 15
- 法则 8 关注外面的世界 / 17
- 法则 9 远离魔鬼，和天使站在一起 / 19
- 法则 10 只有死鱼才会被流水带走 / 21
- 法则 11 不要动辄就大吵大叫 / 23
- 法则 12 做自己的顾问 / 26

- 法则 13 不要害怕、惊讶、犹豫和怀疑 / 28
- 法则 14 我曾经要是那样做该多好——现在我要…… / 30
- 法则 15 数到十——或者默唱“黑绵羊咩咩叫” / 32
- 法则 16 改变你可以改变的，放手其余的 / 34
- 法则 17 志在事事做到最优，而不是次优 / 36
- 法则 18 自由去梦想 / 38
- 法则 19 不要总留恋过去 / 40
- 法则 20 不要活在将来 / 42
- 法则 21 经营好你的生活——生活中时光总在飞逝 / 44
- 法则 22 注意每一天的穿着要庄重 / 46
- 法则 23 要有信仰 / 49
- 法则 24 每天留给自己一点时间 / 51
- 法则 25 生活要有计划 / 53
- 法则 26 拥有幽默 / 55
- 法则 27 选择好管理你自己的事情的方式 / 57
- 法则 28 生活有点像是在做广告 / 59
- 法则 29 走出安逸 / 61
- 法则 30 学会提问题 / 63
- 法则 31 保持高贵 / 65
- 法则 32 有强烈的情感很正常 / 67
- 法则 33 保守信念 / 69
- 法则 34 看懂每件事是不可能的 / 71
- 法则 35 知道真正快乐的源泉 / 73
- 法则 36 懂得何时放弃——何时走开 / 75

- 法则 37 学会照顾你自己 / 77
- 法则 38 对一切都要做到彬彬有礼 / 79
- 法则 39 要时常整理你的东西 / 82
- 法则 40 牢记要去找你归属的根基 / 84
- 法则 41 划定好你自己的原则界限 / 86
- 法则 42 注重商品的质量而不是价格 / 88
- 法则 43 担忧是正常的，但要知道如何消除担忧 / 90
- 法则 44 永葆青春 / 93
- 法则 45 金钱不是万能的 / 95
- 法则 46 为自己考虑 / 97
- 法则 47 你不是负责人 / 99
- 法则 48 在生活中做一些能够令你释然的事情 / 101
- 法则 49 只有好人才会感到愧疚 / 103
- 法则 50 如果你不能说好听的话，就什么都不要说 / 105

爱人法则 / 107

- 法则 51 求同存异 / 109
- 法则 52 再允许你的爱人有自由的空间做真正的自己 / 111
- 法则 53 要学会友善 / 113
- 法则 54 你想做什么？ / 115
- 法则 55 做第一个道歉者 / 118
- 法则 56 努力带给你所爱的人最大的快乐 / 120
- 法则 57 和很高兴见到你的人或物在一起 / 122

- 法则 58 要知道何时倾听，何时行动 / 124
- 法则 59 对你们共同的生活充满激情 / 126
- 法则 60 请你务必做到因爱而性 / 128
- 法则 61 保持沟通 / 130
- 法则 62 尊重隐私 / 132
- 法则 63 通过不断检查以确保你们目标一致 / 134
- 法则 64 对待你的爱人要胜于你最好的朋友 / 136
- 法则 65 知足是最高目标 / 138
- 法则 66 夫妻双方不必要遵循相同的法则 / 140

亲情与友情法则 / 143

- 法则 67 如果你们想成为朋友，就要成为好朋友 / 146
- 法则 68 请不要因过于忙碌而忽视了你所爱的人 / 148
- 法则 69 让你的孩子犯错吧——他们并不需要你的
任何帮助 / 151
- 法则 70 尊重和体谅你的父母 / 153
- 法则 71 给孩子一次机会 / 155
- 法则 72 绝对不要借钱给他人，除非你已不再准备
要它 / 158
- 法则 73 没有坏孩子 / 160
- 法则 74 在你所爱的人身边要做到积极向上 / 162
- 法则 75 给予你的孩子责任 / 164
- 法则 76 你的孩子需要离开你而出走 / 166

- 法则 77 你的孩子将会和你不喜欢的人做朋友 / 168
- 法则 78 你作为孩子的职责 / 170
- 法则 79 你作为父母的职责 / 172

社会法则 / 175

- 法则 80 我们要比你所认为的更加亲近 / 178
- 法则 81 学会宽容 / 180
- 法则 82 学会乐于助人 / 182
- 法则 83 以集体行动为荣 / 184
- 法则 84 这对他们有什么意义? / 186
- 法则 85 与积极向上的人结交 / 188
- 法则 86 要毫不吝惜你的时间和信息 / 190
- 法则 87 融入其中 / 192
- 法则 88 保持高尚的道德 / 194
- 法则 89 做好你的职业生涯规划 / 196
- 法则 90 学会把你的社会视为全局中的一部分 / 198
- 法则 91 要考虑你生活中所作所为的长远影响 / 200
- 法则 92 做好本职工作 / 202

世界法则 / 205

- 法则 93 要知道你正在做的事情的危害 / 208
- 法则 94 摒弃堕落,为荣耀而奋斗 / 210

法则 95	参与解决问题而不是制造问题 / 212	77 页
法则 96	看看历史将如何对你评价 / 214	78 页
法则 97	时刻都要保持警惕 / 216	79 页
法则 98	并非所有的东西都是环保的 / 218	
法则 99	学会回报 / 220	
法则 100	每天发现一条新法则，或者至少偶尔一次 / 222	
译后记 / 225		

入葉咭科，与目科——食猪个五伏公根茶舌主坑夫
舌主根叶味（太眼味叶工註哥）關文坪咭科，魚寒咭科
。鹹露个五咭縣直△多不門共中舌主泰升来——界世咭
主咭門貴斯斯来門貴坊，子顯五八隻門貴坊豫高壓
樹根去些些。案大千用彭出，入个千用彭字——根茶舌
長，界世个面板面魚在咭縣財用越強豫来題一上早門貴
。天一章其去州坪耶全安預曉只神△什縣出街天門貴臣龍
縣咭縣五掛點門貴金，次丑雞黨門貴千姐齊合根茶些些
。神目卡香味身神舌主咭然齊安機門貴國總，向

个人法则

个人法则

我把生活法则分为五个部分——你自己，你的爱人，你的家庭，你的社交圈（包括工作和朋友）和你所生活的世界——来代表生活中我们不怎么重视的五个领域。

现在就让我们步入正题吧，让我们来谈谈我们的生活法则——它适用于个人，也适用于大家。这些法则使我们早上一醒来就能够用积极的态度面对这个世界，并指引我们无论出现什么情况都能安全顺利地去过每一天。这些法则会有助于我们减轻压力，给我们提供正确的视角，激励我们制定有效的生活标准和奋斗目标。

我想对于我们每一个人，这些法则都必须和我们个人的成长背景、年龄和实际情况结合起来加以考虑。生活中我们都需要有自己的标准。虽然每个人的标准都是不一样的，但制定个人标准是十分重要的。没有这些标准我们就像风中的树叶飘浮不定，没有这些标准我们就不能衡量我们所做的事情。这些标准就像我们坚实的后盾，随时可以让我们返回再充电。标准是我们个人进步的标杆。

但是法则并不全是关于标准的；法则同样讲述着如何振作精神并快乐地去享受生活。

。新加新野不点站是是是静塔，塔静是年

法则 1 保持沉默

。新加新野不点站是是是静塔，塔静是年

口人，光因由因由因由因由因由，更因由因由因由因由

费书：答回因由因由因由因由，心书公因由因由因由因由

你就要成为法则遵守者了。可能的话，如果你选择去接受你的使命，你就将成为改变你生活的探索者。同样你也会很快发现如何积极、快乐、带着成就感去做你所有的事情了，但你没有必要让任何人知道这些，你只需要保持沉默。没有人喜欢自以为是的家伙。这就是第一条法则：保持沉默。

有很多时候你都想和别人谈论你打算做的事情，因为你很自然地想与一些人分享。然而你不需要也不必那样去做。你不需要提示他们，让他们自己去发现吧。你可能认为这样做不合适，但其实则不然，这样做实际上比你所认为的做法要好得多。即使你和别人说什么，别人也会默然走开。同样很多时候当别人对我们讲述他们的事情时——我们也讨厌被别人说教。这有点像这个例子：你戒了烟，突然发现这样的生活更健康，然后就会劝你的老烟友们都去戒烟。但问题是，他们仍然没有做好戒烟的准备，而且你会发现他们会认为你作为曾经的老烟鬼现在是在装腔作势。想想看，你想变成那样吗？

。新加新野不点站是是是静塔，塔静是年