



THE RULES OF LOVE

爱 的 极 简 法 则

爱出者爱返，福往者福来

赠人玫瑰，手留余香

[英] 理查德·泰普勒 (Richard Templar)

李晓晔

著
译

泰普勒人生法则系列

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，
是什么造就了人生际遇的不同？
是什么让一些人对生活游刃有余？
是什么让一些人成为职场上的少数人？
是什么让一些人享受到财务自由？
是什么让一些人成为孩子心中理想的父母？
又是什么能抵达我们心底真正的快乐？

理查德·泰普勒将自己 30 多年的人生经验总结成一条条简单的法则，分享给每一位想从容面对生活的人。

[英] 理查德·泰普勒
Richard Templar

欧美畅销书“泰普勒人生法则系列”

(*Rules*) 图书的作者，其人生轨迹丰富多彩。在 30 年的工作生涯中，他涉猎了诸多领域，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客观又不失温暖的风格。

欢迎关注“泰普勒人生法则”图书读者群：



扫一扫上面的二维码图案，加我微信

1. 好书周周送
2. 精选推荐书单
3. 精彩内容抢先读
4. 获赠作者签名本
5. 其他意外惊喜

关注微博，收获更多：[@普华文化\(新浪微博\)](#)

编辑信箱：jiangshan@puhuabook.cn

封面设计：[\(y\) cyan9026@163.com](#)



我
们
一
起
解
决
问
题

▼ 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。

本书作者理查德·泰普勒（Richard Templar），被誉为“个人成长”的伟大导师。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，无论身处何种境遇，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。

爱，很简单，不是吗？你爱家人和朋友，他们也爱你。你爱你的伴侣，他/她也爱你。这一切似乎都是自然而然的，不费吹灰之力。然而，我相信，正在阅读本书的你其实并不这么想。你知道，爱其实要复杂得多。

人与人之间的爱几乎无一例外都具有复杂性，因为人本身就是一种复杂的生物。爱可能会遭遇试探、考验，甚至被消耗殆尽。有时我们爱上了错误的人。有时我们爱得太深，又或者爱得浅薄。我们能感受到爱，却不知如何去表达爱。我们可能会一厢情愿地认为自己付出的爱已经足够，实际上却并非如此。我们可能很难找到，或者不确定自己是否找到了爱。有时我们认为爱还在，却分明感觉到曾经炽热的爱正在消退，自己却无能为力。

爱能让我们心花怒放，也能让我们黯然神伤。爱往往与一种大多数人都渴求的美满人生归宿相联系——这是一个崇高的目标。人们常想象年迈的自己和伴侣（也是你的挚友、知己和

言简

爱人)一起坐在阳光下,身边环绕着家人和朋友,孩子们在周围的草地上玩耍,到处都是欢声笑语。不错,我承认,这种场景像极了多数不值得一看、甜得发齁的电影结尾。但在内心深处,你难道不是正在为这样的美满归宿努力吗?

这一切都取决于我们是否能同他人建立一生的——至少从现在开始——牢固而友爱的关系,是否能把那些让我们快乐,也喜欢与我们为伴的人留在身边。

这一切都归结于爱。爱是在诗歌、故事和布道中被歌颂得最多的主题。这种情感据说简单明了,但很多人却发现它比想象的更为复杂。我们通常接受的教育是要爱邻居,爱朋友;爱让世界运转,爱能战胜一切,爱即所求。

对,都对,但实际上应该怎么做呢?如何正确理解爱,让爱持久,为爱保鲜呢?爱也许是人类的本能,但它又没那么容易。我们常把事情搞砸。感情失败、朋友让我们失望、家人在我们需要的时候没有伸出援手、孩子把自己生活中的所有问题都归咎于我们。

爱即所求,话虽有理,但却不完全正确。除了爱,你还需要一份行为指南,告诉你在找到爱之后应该怎么办。说实话,我从未见过这种现成的行为指南,所以只能尽力编制一份。

一开始,我和大家一样迷茫。但看过我的“法则”系列丛书的读者想必知道,我擅长的其实是观察他人。我不可能事事正确,但是我可以观察其他人是怎么做的。所以我研究了各类

人群与其家人和朋友相处的日常情景。很快，我发现一小部分人确实很擅长爱，但大部分人都在爱中挣扎。那么这些成功的人是怎么做的？他们的想法和做法是否有值得我们大多数人借鉴的呢？当然有了，这正是本书的主旨：如果能像最快乐的人一样处事，你就会变得和他们一样快乐。

通过观察他人，再加上我自己的一些生活感悟，我总结了116条最重要的法则。严格遵循这些法则的人会找到让自己快乐的伴侣，并设法让感情保持新鲜，让生活受益。家人支持他们，子女愿意和他们待在一起。他们拥有最亲密无间和令人称羡的友谊，总有人在他们需要的时候伸出援手。他们是这个世界上天生的泰普勒法则践行者。

爱的行为指南看上去好像有些奇怪。它不是情爱指南——当然如果你觉得有用的话也可以去买一本，因为这本书讲的可不是这个。本书收集了值得我们终生遵循的一系列法则，它们会让我们更加擅长爱与被爱。书里既有实践法则，也有情感法则，既有严格的法则，也有简单的法则——但凡我认为有助于大家理解和有利于爱的，都被罗列了出来。

也许书里的大部分内容你都懂，只是你没意识到，因为很多都是常识。和我的其他书一样，本书旨在提醒，而非揭秘。爱其实并没有那么难，也不存在我们不知道的秘诀。只是有时我们会失去方向，需要不时提醒自己，真正重要的是什么，以及我们应该以什么为目标，才能保持感情的深厚持久。

为了便于阅读，我将本书分成了几个章节，包括寻爱、爱情、分手（这一部分着墨不多，因为我知道大家不想沉溺其中）、家庭和友情。有些法则似乎略有重复，我将其放在了我认为最合适的章节——如不同意我的选择还请见谅。最后还有一些法则似乎对每个章节都同等适用，我就把它们统一放在了最后一章——通用法则。

我用了多年时间收集这些法则，但我相信，自己要学的还有很多。谢天谢地！我们总有新知识可以学习。你也许会发现一些我没有收录的指导原则。倘若如此，我很乐意能收到大家的来信，并将它们添加进来。



第一篇 寻爱法则 // 1

- 法则 1 做自己 // 2
- 法则 2 痊愈之后，再次出发 // 4
- 法则 3 无法让自己快乐的人，也无法与伴侣快乐相守 // 6
- 法则 4 一见钟情 // 8
- 法则 5 选择能逗你笑的人 // 10
- 法则 6 不完美是绝佳的过滤器 // 12
- 法则 7 不要在同一个地方反复跌倒 // 14
- 法则 8 有些人是雷区（你知道我说的是谁）// 16
- 法则 9 你改变不了别人 // 18
- 法则 10 性爱并非恋爱 // 20
- 法则 11 真正了解一个人之前，不要做出婚姻的承诺 // 22
- 法则 12 不要和不关心你的人在一起 // 24
- 法则 13 如果你不信任对方，那么你就并不是在恋爱 // 26
- 法则 14 诚实待人（在你还有机会的时候）// 28

- 法则 15 不要耍花样 // 30
- 法则 16 不要将现任和前任看成一路货色 // 32
- 法则 17 确保你们有共同的目标 // 34
- 法则 18 形成双方都满意的权力平衡 // 36
- 法则 19 一厢情愿有失尊严 // 38
- 法则 20 长痛不如短痛 // 40



第二篇 感情经营法则 // 43

- 法则 21 友好待人 // 44
- 法则 22 因为感情，而不是依赖 // 46
- 法则 23 亲密的伴侣也需要私人空间 // 48
- 法则 24 我们都不完美 // 50
- 法则 25 行事得体 // 52
- 法则 26 将对方放在首位 // 54
- 法则 27 领会爱的表达 // 56
- 法则 28 做一个英雄 // 58
- 法则 29 接受差异，关注你们的共同点 // 60
- 法则 30 不要贬低你的伴侣 // 62
- 法则 31 帮助对方实现梦想 // 64
- 法则 32 夫妻没有隔夜仇 // 66
- 法则 33 第一个道歉 // 68
- 法则 34 把最后的发言权让给对方 // 70

- 法则 35 嗨，亲爱的，我们遇到了一个问题 // 72
- 法则 36 不要把伴侣神化，让他们从神坛走下来 // 74
- 法则 37 知道何时认真倾听，何时付诸行动 // 76
- 法则 38 保持自己的吸引力 // 78
- 法则 39 千万不要吝啬溢美之词 // 80
- 法则 40 不要试图成为对方的父母 // 82
- 法则 41 成为对方生活的一部分 // 84
- 法则 42 如果对方的小毛病让你生气，那么就幽默地说出来吧 // 86
- 法则 43 付出十二分的努力让对方开心 // 88
- 法则 44 确保你的爱人见到你时总是很高兴 // 90
- 法则 45 不要将责任推卸到伴侣身上 // 92
- 法则 46 如果你不喜欢对方的朋友，最好让对方知道 // 94
- 法则 47 猜疑是你自己的问题，不是对方的 // 96
- 法则 48 伴侣比孩子更重要 // 98
- 法则 49 花心思制造浪漫 // 100
- 法则 50 对你们的生活满怀激情 // 102
- 法则 51 分担家务 // 104
- 法则 52 相信对方能胜任工作 // 106
- 法则 53 不要唠叨不停 // 108
- 法则 54 不要试图控制对方 // 110
- 法则 55 倾听对方内心的真实想法 // 112
- 法则 56 许多日常争论都关乎另外一件事 // 114

- 法则 57 尊重对方的隐私权 // 116
- 法则 58 对待伴侣应超过最好的朋友 // 118
- 法则 59 如果对方想要一些私人空间，请不要懊恼 // 120
- 法则 60 男人也喜欢花 // 123
- 法则 61 双方保持经济独立 // 125
- 法则 62 知足是一个远大的目标 // 127
- 法则 63 在经济上对彼此大方些 // 129
- 法则 64 抉择无处不在 // 131
- 法则 65 不要装作是殉道者 // 134
- 法则 66 别再恶语相向，总得有人迈出第一步 // 136
- 法则 67 情侣双方不必遵循完全相同的法则 // 139
- 法则 68 如果对方比你更在乎，那么就不妨做出让步 // 141
- 法则 69 站在对方的角度考虑问题 // 144
- 法则 70 姻亲也是婚姻的一部分 // 146
- 法则 71 保持沟通 // 149



第三篇 家庭法则 // 151

- 法则 72 不要埋怨你的父母 // 152
- 法则 73 不要让父母左右你的情绪 // 154
- 法则 74 你的孩子比你重要 // 156
- 法则 75 没有什么值得你和家人闹翻 // 158
- 法则 76 不要对你爱的人大吼大叫 // 160

- 法则 77 不管家人怎么对你，都应平常心对待 // 162
- 法则 78 在任何情况下都不要说“我早告诉你了” // 164
- 法则 79 不要因为家人，就强迫他们 // 165
- 法则 80 不要因为忙就无暇顾及你爱的人 // 167
- 法则 81 用心培养感情 // 169
- 法则 82 孩子们得和家长闹翻才能离巢 // 171
- 法则 83 他们不一定和你相同 // 173
- 法则 84 接受家人的缺点 // 175
- 法则 85 兄弟姐妹之间总会有争执 // 177
- 法则 86 摆脱你的旧形象 // 179
- 法则 87 你给家人留下了什么 // 181



第四篇 友情法则 // 183

- 法则 88 最好的法则是没有法则 // 184
- 法则 89 你最好的朋友也曾是你遇到的陌生人 // 187
- 法则 90 你需要结交让你的生活更美好的朋友 // 189
- 法则 91 如果你即将成为别人的朋友，一定要做一个称职的朋友 // 192
- 法则 92 学会原谅 // 195
- 法则 93 不要随意提建议 // 197
- 法则 94 不要提起让别人尴尬的话题 // 200
- 法则 95 与优秀的人为伍 // 202
- 法则 96 不要借钱给朋友，除非你本就打算赠予他 // 204

- 法则 97 学会忍耐，即使你不喜欢朋友的伴侣 // 207
- 法则 98 不要轻易指责别人，或许你也会犯同样的错误 // 209
- 法则 99 友情是会改变的 // 211
- 法则 100 学会适时放手 // 214
- 法则 101 愤恨毫无益处 // 216



第五篇 通用法则 // 219

- 法则 102 人比东西重要 // 220
- 法则 103 内疚是一种自私的情绪 // 222
- 法则 104 爱等于时间 // 224
- 法则 105 你付出的越多，得到的回报也就越多 // 226
- 法则 106 多为他人着想 // 228



第六篇 分手法则 // 231

- 法则 107 聆听你自己内心的声音 // 232
- 法则 108 双方都有责任 // 234
- 法则 109 分手不是一个人的责任 // 236
- 法则 110 守住道德高地 // 238
- 法则 111 不要总是翻旧账 // 240
- 法则 112 不要将孩子牵扯进来 // 242
- 法则 113 记住不要把对方妖魔化 // 244
- 法则 114 找到你自己的错误 // 246
- 法则 115 选择你信任的人做朋友 // 248
- 法则 116 分手过后还有生活 // 250



第七篇 如果你还意犹未尽 // 253

有关人生

年龄越大并不等于越有智慧 // 254

有关工作

让自己的工作受人赏识 // 256

有关财富

谁都可以成为有钱人，你需要的只是努力 // 258

有关管理

让其他人对工作投入感情 // 260

有关为人父母

放松 // 262