

The Rules to
Break



www.pearson.com



不得不颠覆的法则

主宰自己的幸福人生

[英]理查德·泰普勒 (Richard Templar)◎著
张宜琳 纪晓娜◎译

清华大学出版社



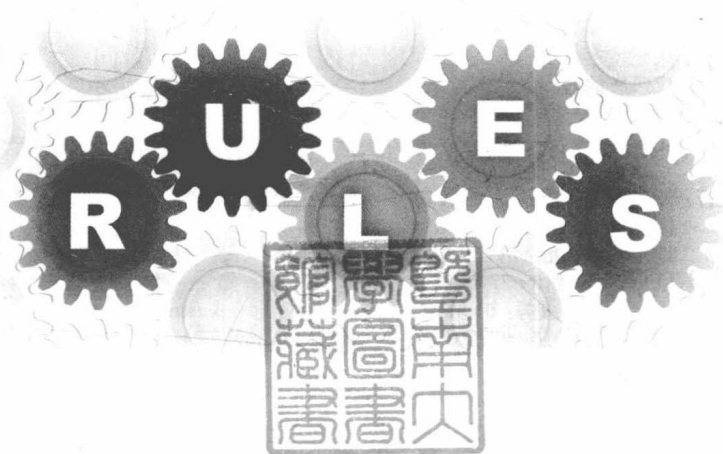
The Rules to
Break

不得不颠覆的法则

主宰自己的幸福人生

[英]理查德·泰普勒 (Richard Templar) ◎著

张宜琳 纪晓娜 ◎译



清华大学出版社

北 京

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2016-9906

Authorized translation from the English language edition, entitled THE RULES TO BREAK, 2nd edition, 1292064730 by RICHARD TEMPLAR, published by Pearson Education, Inc., publishing as Prince Hall, copyright © 2014.

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, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and TSINGHUA UNIVERSITY PRESS Copyright © 2017.

本书中文简体翻译版由培生教育出版集团授权给清华大学出版社出版发行。未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 Pearson Education(培生教育出版集团)激光防伪标签,无标签者不得销售。版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

不得不颠覆的法则:主宰自己的幸福人生/[英]理查德·泰普勒(Richard Templar)著,张宜琳,纪晓娜译. —北京:清华大学出版社,2017

书名原文:The Rules to Break(2nd edition)

ISBN 978-7-302-44675-0

I. ①不… II. ①理…②张…③纪… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 184864 号

责任编辑:朱敏悦

封面设计:汉风唐韵

责任校对:王荣静

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:北京密云胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:148mm×210mm

印 张:6.875 字 数:169千字

版 次:2017年1月第1版

印 次:2017年1月第1次印刷

印 数:1~3000

定 价:29.00元

产品编号:063367-01

引言

年轻的时候,有人会告诉你一些道理:你想要的东西往往得不到;人生最好的东西是自由;熟悉会滋生轻视;忍耐是美德,等等。其他道理往往针对你的个人家庭或教师。其中有些部分深入你心,有些则是你一路走来学到的。长大后,你会学到更多的谚语、法则和信仰,其中的许多道理,你都会想当然地认为是正确的,从未提出过质疑。因此,当你进入成年时期,你的生活中会充斥着各种各样所谓的“法则”,不管你是否意识得到。可能只有当你突然发现自己在向一位陷入困境的朋友或年轻人滔滔不绝地讲述某一个法则时,才会意识到它的存在,并思考它到底是从哪里来的。

问题是,这些法则虽然是好心人给的“忠告”,但它们往往是不正确的。其中,有些法则在某些时间也是对的,但是那些告诉你法则的人没能向你解释明白;有时候你应该忽视这些法则,甚至应该采取与之相反的方法行事。

关键是,你必须学会质疑,学会独立思考,不要一味盲从别人为你设定的法则。否则,你会无缘无故地让自己变得痛苦。“要学会去相信自己的判断力”(这句谚语你倒可以永远遵循)。

我并不是说你学到的一切都是错的,并不是说流行的说教和家人灌输给你的价值观都是错的。例如,“无论做什么事情,三思而后行总没错”,这条法则我就完全同意。但我是在对其加以考虑之后才同意的。同时,我也相信,有时中途换马也是一个很好的主意。再如,“最好的防御方式是攻击”这句话我就不认同,虽然在某些时候,只有攻击才能行得通。此外,金钱当然不是“所有邪恶的根源”,因此我们不能把责任推卸给那些可怜的,没有生命的纸币

和硬币。

然而，这些所谓的法则可能并不都是流行的谚语，有些只是人群中广泛传播的信念而已。可能人们在讲述这些法则时采取的方式不尽相同，但说到底其传达的意思是一样的，并且其潜在的共同主题都是丝毫没有意义的。

我从之前写过的《人生的法则》和其他与法则相关的书籍（对那些最安于生活、最满足充实的人生赢家的行为举止进行了概述）中发现，人们真的很喜欢法则。这也是问题的一部分。我们中的很多人喜欢法则喜欢到从未想过要质疑它们的地步。我曾经收到过很多读者发来的电子邮件，他们发现自己正遵循某些法则生活，而实际上我把这些法则称为“江湖骗子”——一路上学到的一些善意的建议或信仰。这也是我着手写这本书的原因。我想将很多人随身携带的无用信仰和行为照亮，给大家提供勘查的机会，看看这些所谓的法则是否真的有用。

要思考，这才是重点。要对别人教给你的所有东西提出质疑，不要率由旧章，除非你已经考虑好是否该同意他们的观点。不管你现在是 18 岁还是 80 岁，都应审视一下童年时期别人让你盲目顺从的规定，并再判断一下它们正确与否。经常扪心自问“为什么要相信”“这么做有帮助吗”。

我并不是认可你可以对所有你不喜欢法则和观念视而不见（我不会这么做，因为你做任何事情都不需要经过我的批准）。这不是通向幸福和成功的道路。要对自己诚实。有时你会发现自己不敢苟同某些违背自己意愿的法则，那就不要一味不假思索地遵从他人的观念。等你成年以后，你就可以发展一套属于自己的法则了。

因此，本文中列举了一些所谓的法则，我鼓励你去颠覆，至少某些时候你应该颠覆。我发现的这些法则在各行各业中惊人地普遍。在每条法则的末尾，我会给你提供一个更值得信赖、更恰当的

“替代法则”来代替原先的法则。我希望你能觉得它们有用,并能切切实实地让我知道你的进展情况。你可以通过我的 Facebook 页面(见下方)与我联系。我不能保证一直都有时间回复你,但我保证一定会饶有兴趣地阅读你的帖子,也愿意了解你成功地颠覆了哪些法则。

理查德·泰普勒

www.facebook.com/richardtemplar

作者致谢

我要向许多帮助我完成此书的人表示感谢,尤其是以下读者:

奥德布勒·欧拉比斯

尼基·贝茨

奈德·克里兹

格莱登·豪尔

弗吉尼亚·乔西

黛布拉·潘宁顿·比克

尼克·桑德斯

目 录

引言 / I

作者致谢 / V

成功就是一份能赚大钱的好工作 / 1

法则 1: 你说成功是什么, 成功就是什么。 / 2

有些人只是命好罢了 / 3

法则 2: 不要羡慕他人。 / 4

你需要高学历 / 5

法则 3: 考试既不是你的一切, 也不能决定你的一切。 / 6

父母永远没错 / 7

法则 4: 不要期望你的父母十全十美。 / 8

父母该为你的将来负责 / 9

法则 5: 让你的父母歇一歇。 / 10

全世界都在跟你作对 / 11

法则 6: 你要为自己的人生负责。 / 12

我们都绝对有权获得尊重 / 13

法则 7: 我们有权利获得尊重, 也有义务容忍他人, 两者要加以
权衡。 / 14

你可以选择朋友, 但无法选择家人 / 15

法则 8: 你的兄弟姐妹应该是你一生中最好的朋友。 / 16

老师最清楚 / 17

法则 9: 在学校表现得好不一定在生活中也表现得好。 / 18

对自己说点什么 / 19

法则 10: 如果你不善言辞,请尝试倾听。/ 20

有些人就是难相处 / 21

法则 11: 难相处的人是有苦衷的。/ 22

别在不值得的人身上浪费时间 / 23

法则 12: 与傻里傻气的人相处要耐着性子,无论如何也得相处。
/ 24

有疼痛就不可能有快乐 / 25

法则 13: 疼痛还不至于让你悲伤不已。/ 26

只要你努力工作,别人都会看在眼里 / 27

法则 14: 在工作中没有人知道你的表现有多好,除非你告诉
他们。/ 28

为达目的不择手段 / 29

法则 15: 不要对别人实行感情勒索。/ 30

物应各有其所,亦应各在其所 / 31

法则 16: 你喜欢整洁并不表示你比别人道德高尚。/ 32

别人的看法很重要 / 33

法则 17: 不要为了别人的认可生活。/ 34

收获与付出成正比 / 35

规则 18: 一份付出,一份回报。/ 36

交朋友就得志同道合 / 37

法则 19: 交朋友不一定非得志同道合。/ 38

生活中最好的东西是免费的 / 39

法则 20: 美好的事情总会带来痛苦。/ 40

你可以改变他人 / 41

法则 21: 别试着改变别人。/ 42

重要的不是你从哪里来,而是你要到哪里去 / 43

法则 22: 对你的出身感到自豪。/ 44

朋友是一辈子的 / 45

法则 23: 朋友来了也会走,并不是一辈子不变的。 / 46

犯错误是件不好的事情 / 47

法则 24: 错误也可能是好事。 / 48

跟每个人都做朋友 / 49

法则 25: 你不必喜欢每一个人。 / 50

每个人都会成为你的朋友 / 51

法则 26: 不是所有人都喜欢你。 / 52

不喜欢就忍着 / 53

法则 27: 记住,你是可以做出选择的。 / 54

你应该一口气把琐事做完 / 55

法则 28: 生活就是由零零碎碎的小事组成的。 / 56

要忠于梦想 / 57

法则 29: 随着时间的推移,重要的事情也可能在变。 / 58

人们有权利知道 / 59

法则 30: 学会如何保守秘密。 / 60

直面恐惧 / 61

法则 31: 用积极的想法代替内心消极的想法。 / 62

每年都做一个新年决心 / 63

法则 32: 习惯是改不掉的,除非你真心想改。 / 64

尊重老年人 / 65

法则 33: 要尊重每个人。 / 66

要为自己着想 / 67

法则 34: 帮助别人,自己也会快乐。 / 68

别人欺负你,要泰然处之 / 69

法则 35: 除非你躺下认输,否则别人无法打败你。 / 70

要无视那些欺负你的人 / 71

法则 36: 不要让别人欺负你。 / 72

要见机行事 / 73

法则 37：要掌控全局。 / 74

你做什么比你为什么做更重要 / 75

法则 38：要对自己诚实。 / 76

以貌取人 / 77

法则 39：每个人的背后都有不为人知的故事。 / 78

忘却过去 / 79

法则 40：只有处理好过去，才能过好余生。 / 80

那我呢 / 81

法则 41：地球不是只围着你转的。 / 82

就一次而已，没什么大不了 / 83

法则 42：把坏习惯扼杀在摇篮里。 / 84

跟着感觉走 / 85

法则 43：听从内心的声音。 / 86

一步一个脚印 / 87

法则 44：如果你想做出重大改变，就要采取大胆行动。 / 88

你爱的人会陪你一生 / 89

法则 45：天下没有不散的筵席，一切都要看开一点。 / 90

趁着年轻，及时行乐 / 91

法则 46：身体是一辈子的。 / 92

借钱没关系，只要能还就行 / 93

法则 47：不要债务缠身。 / 94

要慷慨解囊 / 95

法则 48：不要把钱借给别人，除非你不打算要了。 / 96

相信自己是最棒的 / 97

法则 49：要清楚自己的水平。 / 98

不要让别人给你造成负面影响 / 99

法则 50：你唯一能左右的就是你自己。 / 100

有些人就是招你烦 / 101

法则 51: 没有人可以影响到你。 / 102

情感是不由自主的 / 103

法则 52: 情感源于思维。 / 104

事实胜于雄辩 / 105

法则 53: 不要想当然。 / 106

避免不必要的情感表达 / 107

法则 54: 大声地说谢谢。 / 108

因特网能够让你隐姓埋名 / 109

法则 55: 法则也同样适用于互联网。 / 110

要不断提升自我 / 111

法则 56: 接受自己的缺点。 / 112

追求完美 / 113

法则 57: 完美可能是一种阻碍。 / 114

我们是基因的产物 / 115

法则 58: 经历塑造人, 尽量经历美好的事物。 / 116

明天会是一个新的开始 / 117

法则 59: 你度过的每一天就是在度过人生。 / 118

一天时间远远不够 / 119

法则 60: 清楚你的极限。 / 120

永远都要把第一炮打响 121

法则 61: 等待时机给人留下好印象。 / 122

自信的人清楚未来的路该怎么走 / 123

法则 62: 其他人跟你一样迷茫。 / 124

要脱颖而出 / 125

法则 63: 超级帅和超级糗的中间有一条分界线。 / 126

外表很重要 / 127

法则 64: 要对自己的外表满意。 / 128

你所做的事情仅是沧海一粟 / 129

法则 65: 蝴蝶效应。 / 130

工作是第一位的 / 131

法则 66: 工作不等于生活,不要搞错了。 / 132

打开天窗说亮话 / 133

法则 67: 避免冲突。 / 134

得理不饶人 / 135

法则 68: 不要惧怕妥协。 / 136

以其人之道还治其人之身 / 137

法则 69: 坚守道德高地。 / 138

宣泄自己的情绪是好事 / 139

法则 70: 不要践踏别人的情绪。 / 140

人无完人 / 141

法则 71: 要向善,勿向恶。 / 142

按时完成任务 / 143

法则 72: 早点完成任务,别拖到截止期。 / 144

给出好建议 / 145

法则 73: 不要给别人提建议。 / 146

让别人知道你对了 / 147

法则 74: 千万别说“我早告诉过你”。 / 148

一直做你擅长的事 / 149

法则 75: 做点儿有难度的事。 / 150

你应该被公平对待 / 151

法则 76: 不要奢望被公平对待。 / 152

专业知识学得越多,越能成为行家 / 153

法则 77: 懂得越多,越觉得自己无知。 / 154

从傻子身上什么也学不到 / 155

法则 78: 从别人的错误中吸取教训。 / 156

一鼓作气 / 157

法则 79: 有些事没必要一口气做完。 / 158

继续做你熟悉的事 / 159

法则 80: 走出你的安乐窝。 160

人们衡量你时会看你拥有什么 / 161

法则 81: 不要和别人比排场比阔气。 / 162

隐藏你的错误 / 163

法则 82: 犯了错也没关系, 每个人都会犯错。 / 164

活在当下 / 165

法则 83: 多角度审视当下。 / 166

清楚自己想要什么 / 167

法则 84: 不必非得知道自己想要什么。 / 168

内疚会让你知道自己哪里错了 / 169

法则 85: 不要内疚。 / 170

别人会帮我把事情弄好 / 171

规则 86: 自己振作起来, 不要靠别人。 / 172

遇到难题要仔细思考 / 173

规则 87: 仔细思考也不总是有用。 / 174

缩小你的选择范围 / 175

规则 88: 把所有的选择都考虑在内。 / 176

坚持执行计划 / 177

法则 89: 生活是不可预测的。 / 178

不要相信任何人 / 179

法则 90: 要相信所有人。 / 180

相信所有人 / 181

法则 91: 不要相信任何人。 / 182

有时候, 你需要好好抱怨一下 / 183

法则 92: 有些人总是抱怨, 而有些人则懂得翻篇。 / 184

不要为了一段恋情牺牲自己 /	185
法则 93: 是妥协成就了感情。 /	186
有些感觉不应该有 /	187
法则 94: 感觉就是感觉, 没有对错。 /	188
吃好, 喝好, 快快乐乐 /	189
法则 95: 好好活着。 /	190
我想要的总是得不到 /	191
法则 96: 想要什么就说出来。 /	192
亡羊补牢也不迟 /	193
法则 97: 小洞不补, 大洞吃苦。 /	194
找一份稳定的工作 /	195
法则 98: 追随心之所向。 /	196
保护自己的东西 /	197
法则 99: 人永远比物重要。 /	198
不要中流换马 /	199
法则 100: 中流换马永远不晚。 /	200

译后记 /	201
-------	-----

成功就是一份能赚大钱的好工作

人们总是告诉你，如果你不做这做那，就永远不会成功。我敢打赌你一定听过这样的话：除非你认真努力工作，考上大学，通过考试，有一份高薪工作，或者一份“像样的”工作，否则你的人生将一事无成。这些事情你也知道。

但是，等一等，我们到底该如何定义“成功”？通往成功仅有一条狭窄的小道吗？

父母、老师和出于好心的朋友之所以告诉你这些，或许是因为他们理所当然地认为，你想要的生活就是一座豪宅、一大笔钱以及一份受人尊敬的工作。

我们暂且不谈他们说对不对，先姑且认为他们是对的。那么，只有考得好，上大学，在大公司工作并一步一步晋升才是实现这些物质目标的唯一途径吗？这是真的吗？不，当然不是。这是一种途径，但不是唯一的途径。有那么一群人，尽管他们早早地离开了学校，但也发家致富了。

但是，谁说你的成功就是只能由金钱和体面工作构成？这两样东西可能经常用来衡量成功，不过，拥有它们绝不等于成功。

判断你是否成功，唯一的方式就是看你是否对自己的生活感到满意。对有些人来说，成功可能就是拥有一部豪车或者一个响亮的职位。如果这也是你想要的，那么没问题，这就是你奋斗的目标。

但是，如果这不是你想要的，那就说明你和许多人一样，正在找寻生活中的另一些东西。成功对你来说，可能是一个儿孙满堂的大家庭，一份让你有时间追求其他爱好的工作，一种助人为乐的

满足感,或者一份极有趣的工作,即使薪酬很低,晋升机会为零,照样对你有吸引力。

我知道,有的人只有悠然自得地住在威尔士的野山坡上,仅与自己的爱犬相伴,才会感到满足,因为这才是他想要的生活;有的人只有竭力在伦敦弄到一栋公寓并过上城市生活才会感到成功,即使她做着底层工作,无处可去,也毫不在乎;有的人则认为,成功就是能够远离大城市,清静地住在乡下,工作不必太好,房子也不必太大;还有一些人几乎做什么工作都会觉得幸福,只要不待在家里就行。我有个儿子,当他住在花费数年之久才修好的古典小船时,感到由衷的幸福,他并不在乎自己过去几年是如何挣钱来保养这艘船的,他的成就感在于拯救了一艘船并且把它改造成了自己的家。

即使那些追求传统意义上成功的人,他们对成功的理解也各不相同。有些人希望腰缠万贯,有些人认为平安就好,有些人想要一份高层工作以提高社会地位,有些人则希望工作具有挑战性。我们的想法都不一样,但几乎对所有人来说,要想取得成功,就得努力工作,而且目标清晰、正确。但是只有你自己知道应该专注什么。

所以,不要指望别人告诉你怎样才能成功,因为他们根本不知道成功对你来说意味着什么。相反,你自己需要好好想想成功到底是什么,否则你无法努力迈向成功。

法则 1: 你说成功是什么,成功就是什么。