



# 人一生不可不知的 生活法则

翟文明 编著

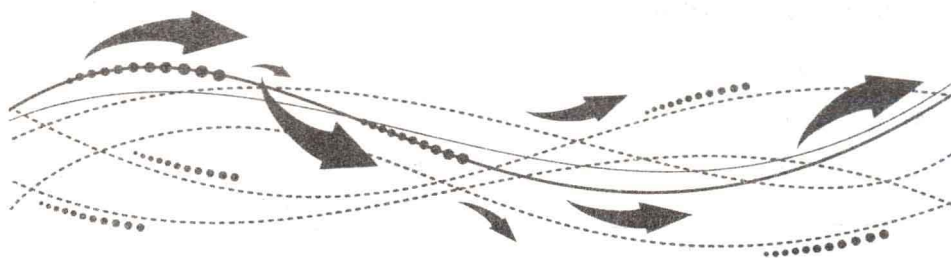


生活是有法则可循的。不懂得生活的法则，你将陷入盲目和混乱，常常事倍功半，甚至事与愿违，备受挫折和打击；掌握了法则，遵循法则行事，生活便有了准绳，有了方向，可以尽量少走弯路，也才能真正找到和谐与幸福。

光明日报出版社

# 人一生不可不知的 生活法则

翟文明 编著



光明日报出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

人一生不可不知的生活法则 / 翟文明编著. -- 北京: 光明日报出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5112-1144-6

I. ①人… II. ①翟… 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 (2011) 第 066676 号

## 人一生不可不知的生活法则

---

编 著: 翟文明

---

出 版 人: 朱 庆

责任编辑: 温 梦

责任校对: 一 苇

封面设计: 张 诚

责任印制: 曹 诤

---

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078245, 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn)

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

---

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市燕郊冶金路口南马起乏村西

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 220 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5112-1144-6

印 张: 16

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

---

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

# 前言

## P R E F A C E

我们每个人都希望自己过得更好，希望家庭更幸福、工作更顺利以及和别人相处得更愉快。但是，生活中常常会出现这样的情况：某个人并不是没有体贴入微地对待伴侣，并不是没有认真负责地对待工作，也并不是没有真心诚意地对待家人或朋友，但他得到的却是伴侣关系不和谐、工作中错误百出以及人际关系一团糟。

这究竟是因为什么呢？其实我们做什么事情都是有法则可循的，他们因做了一些违背法则的事情而使自己的生活事倍功半。这些规律不仅能指导人的生活、改变人的生活态度，甚至还会影响人的一生。只有把握住了这些法则，我们的生活才能更美满、幸福，我们才能更好、更有质量地生活。

积极、乐观、豁达等是生活幸福必不可少的元素，这些你都拥有吗？通过多年深入研究，我们对生活幸福的人的生活法则进行了总结，精选出82个生活法则，它们囊括了生活的各个方面，能给踌躇满志的人以鼓舞和激励，给迷茫彷徨的人以希望和指引，给努力生活的人以启发和教益。相信读者一定能从中获得帮助和指导，从而开阔心胸、润泽心灵，走向成功。

这本书通过探讨我们生活的5个领域来阐述我们怎样生活。最重要的领域就是我们自己，年龄的增长并不意味着自己将更加明智——学会原谅自己以及改变你力所能及的，放开你无法改变的等法则告诉

我们应该怎样对待自己的生活；其他领域则通过腾出时间关心你挚爱的人以及出色地完成你的工作告诉你怎样对待周围的人和事，如伴侣、朋友、工作等，让我们更加享受人生，活得更加游刃有余。

这些法则使我们认真地对待现在的生活，但是当然，这些法则并不是固定不变的，我们每个人的年龄、教育背景以及生活阅历都千差万别，在实际运用这些法则的过程中，可以根据自己的客观条件进行合理的调整。每个人都需要充满个性的生活标准，这些标准对我们每个人来说都极其重要。没有它们，我们就会像风中的柳絮，随风飘荡；像水中的浮萍，随波逐流，无法掌控自己的生活。有了这些标准，就好像拥有了定海神针。用它们来衡量、来评估、来审视我们的所作所为，使我们不至于迷失自己。

知道了这些法则，我们就能够汲取足够的力量，迎着预定的目标，坚定而快乐地走下去。

# 目 录

## CONTENTS

### 第一篇 修炼自我，树立积极的人生态度

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 学会保持缄默 .....            | 2  |
| 认可你自己 .....             | 5  |
| 分清轻重缓急 .....            | 8  |
| 一生有所追求 .....            | 10 |
| 培养对世界万事的兴趣 .....        | 13 |
| 人生不可能一帆风顺 .....         | 16 |
| 控制自己的情绪 .....           | 19 |
| 相信自己能够成功 .....          | 22 |
| 改变你力所能及的，放开你无法改变的 ..... | 25 |
| 要敢于梦想 .....             | 28 |
| 莫活在未来 .....             | 31 |
| 抓紧生活 .....              | 34 |
| 每天都要注意你的穿戴服饰 .....      | 37 |
| 养成制订计划的习惯 .....         | 40 |
| 培养幽默感 .....             | 43 |
| 走出你的舒适区 .....           | 46 |
| 要有尊严 .....              | 49 |
| 正确认识你的情绪波动 .....        | 51 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 让信念常在 .....          | 54 |
| 懂得真正的快乐源于何处 .....    | 57 |
| 懂得何时放弃 .....         | 60 |
| 照顾好你自己 .....         | 63 |
| 待人接物都要讲求礼貌 .....     | 66 |
| 经常清理你的物品 .....       | 69 |
| 为自己划定分界线 .....       | 71 |
| 买东西要看质量而非价格 .....    | 74 |
| 避免过度忧虑 .....         | 77 |
| 留住青春 .....           | 80 |
| 花钱解决问题并不一定行之有效 ..... | 83 |
| 要有主见 .....           | 86 |
| 许多事情都不在你的控制之内 .....  | 89 |
| 走出狭隘的自我 .....        | 92 |
| 不要因感到内疚而自责 .....     | 95 |
| 永远只说积极的话 .....       | 98 |

## 第二篇 经营爱情，人生幸福的必修课

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 包容彼此的差异，与伴侣和谐相处 .....    | 102 |
| 给你的伴侣足够的空间，活出真正的自己 ..... | 105 |
| 和善地对待你的伴侣 .....          | 108 |
| 全力支持你的伴侣 .....           | 111 |
| 主动说“对不起” .....           | 114 |
| 多用一份心，让你的伴侣开心 .....      | 117 |
| 懂得何时倾听，何时行动 .....        | 120 |
| 对你与伴侣共同的生活充满激情 .....     | 123 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 保持对话和交流 .....           | 126 |
| 尊重伴侣的隐私 .....           | 129 |
| 两人应有共同的目标 .....         | 132 |
| 好好地对待你的伴侣 .....         | 135 |
| 感到满足就足矣 .....           | 137 |
| 不要苛求你的伴侣与你遵循相同的法则 ..... | 140 |

### 第三篇 呵护亲情，责任重于一切

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 若想交到朋友，你首先要成为别人的朋友 .....   | 145 |
| 腾出时间关心你挚爱的人 .....          | 148 |
| 不要溺爱你的孩子，放手让他们做想做的事 .....  | 152 |
| 尊重并宽容你的父母 .....            | 155 |
| 支持并鼓励你的孩子 .....            | 158 |
| 别轻易借钱给别人 .....             | 161 |
| 世上没有坏孩子 .....              | 163 |
| 在你所爱的人面前，表现出你积极乐观的一面 ..... | 166 |
| 放手把责任交给孩子 .....            | 169 |
| 正视你与孩子之间的争论 .....          | 172 |
| 不要干涉你的孩子交朋友 .....          | 174 |
| 怎样做一个合格的孩子 .....           | 177 |
| 怎样做一个合格的家长 .....           | 180 |

### 第四篇 建立人脉，在社交中拓展自我

|               |     |
|---------------|-----|
| 我们其实很相近 ..... | 185 |
| 宽容无害 .....    | 188 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 要乐于助人 .....             | 191 |
| 对我们共同致力事业心怀自豪 .....     | 193 |
| 树立共赢的观念 .....           | 196 |
| 与积极乐观的人交朋友 .....        | 199 |
| 乐于奉献你的时间，乐于与人共享信息 ..... | 202 |
| 体验生活 .....              | 205 |
| 保持高尚的道德 .....           | 208 |
| 为自己作好职业规划 .....         | 211 |
| 你所在的团体只是大家庭中的一员 .....   | 214 |
| 考虑你工作的长远影响 .....        | 217 |
| 出色地完成你的工作 .....         | 220 |

## 第五篇 关爱社会，保护共同的家园

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 认识你对环境所造成的影响 .....   | 225 |
| 崇尚光荣，摒弃可耻 .....      | 227 |
| 参与解决问题，而不是制造问题 ..... | 230 |
| 历史将怎样评价你 .....       | 233 |
| 时刻睁大双眼 .....         | 236 |
| 人人都能做到环保 .....       | 238 |
| 回报社会 .....           | 240 |
| 每天增加一条新规则 .....      | 243 |

## 第一篇

# 修炼自我， 树立积极的人生态度

每个人生活在这个世界上，难免会有迷茫、不知所措的时候。这时，我们就需要一些法则来指导我们的生活，告诉我们应该怎样做。接下来我们要介绍的这些法则，就是要告诉你应该怎样生活，在面对困难、挫折时你应该怎么办。

个人法则，或者称之为私人法则，是针对我们自身的法则，也是全书五个领域的法则中最重要的一个系列，所以我们要首先探讨。这些法则可以帮助我们每天从早上睁开眼睛开始，就拥有一份好心情。这些法则可以帮助我们减轻肩上的压力，促使我们树立正确的世界观和价值观，指导我们为自己设立一系列符合客观条件的标准，鼓励我们为自己设立适当的目标并为之努力奋斗。有了这些法则，我们就可以用更加积极和放松的心态去面对生活，面对生命中的每一天，无论什么样的艰难险阻都无法让我们倒下。

作为法则的遵循者，我们要正确地对待生活中出现的困难，学会让自己生活得更好，让自己时时刻刻都保持对生活的热情，相信自己能成功，相信自己能做得更好，不沉湎于未来，不沉寂于过去，踏踏实实地走好现在的每一步，努力奋斗，积极向上，活出真的自我，真的风采！

## 学会保持缄默

当你的生活态度发生显著改变的时候,请不要随意向别人宣传、鼓吹,或者试图去劝说别人也进行这样的转变,最好连提都不要提及。

如果你愿意,从现在开始你就可以循序渐进地进入你的新生活了,这极有可能会成为一个完全颠覆你过去生活方式的冒险之旅。在这个过程中你会发现一些方法,这些方法将会让你用更加积极的心态去面对生活,心情也会更加愉快,做事自然事半功倍。然而,你没有必要向所有人都提起这次奇妙的旅程,因为没有人喜欢自作聪明的人。这也就是我们的第一条法则“学会保持缄默”所要向你说明的。

每个人都渴望与别人分享,有时候你也会忍不住向别人诉说自己在做什么,这本无可厚非,但这样做通常并不会让你赢得别人的好感。比如,一个老资格的烟民,突然意识到吸烟对健康的危害太大,于是他决定戒烟,不仅如此,他还极力劝说别的烟民也去戒烟。他深恶痛绝地把吸烟的危害一条条地罗列出来,俨然把自己当做了教师。但是,别的烟民并没有戒烟的打算,对他的行为也非常看不惯,背地里纷纷说他好为人师、异想天开、自鸣得意等等。我们都不希望别人给自己贴上这样的标签吧,所以要学会缄默,让别人在你没有开口的情况下去寻找答案。你

可能会觉得这样做不太合理，但是它所产生的效果常常会出乎你的想象。试想一下，谁又愿意去听别人谈什么大道理呢？如果你执意要去说的话，也许听众会选择逃之夭夭。

众所周知，托尔斯泰是俄罗斯乃至世界文学史上的一位大师，《战争与和平》、《安娜·卡列尼娜》等伟大的著作为他赢得了不朽的声誉，甚至有众多崇拜者终日跟随在他左右，记下他的一言一行。除了名誉以外，托尔斯泰和他的妻子还有殷实的家产、可爱的孩子，似乎他们的家庭应该时刻被幸福包围着。事实上，并不是这样，托尔斯泰的人生可以说是一个悲剧，这个悲剧就来源于他的婚姻。他的妻子追逐奢华的生活，而他却崇尚简朴；他的妻子渴望名誉和社会的赞赏，而他对这些东西却毫不在意。他和他的妻子之间充满了矛盾。他无意去改变妻子，因为他知道妻子很难改变。而他的妻子却不放过他，在多年的时间里，她常常在托尔斯泰的耳边喋喋不休，甚至是责怪叫骂，把自己的意志强加在托尔斯泰的身上。一旦托尔斯泰表现出不满，妻子就发般狂地在地上打滚，甚至威胁要自杀。偌大的家园，托尔斯泰甚至找不到一寸可以静心的地方。终于，他忍受不了妻子没完没了的抱怨、责怪，在82岁高龄的时候，冒雪离家出走。11天之后，他病死在一个车站上。临死前，他请求人们不要让他妻子来到他的身边，因为他再也不想听到她的声音了。托尔斯泰夫人终于为自己的唠叨、抱怨付出了代价。如果她早点学会保持缄默，她的丈夫也不至于客死异乡。

虽然，很少有人会像托尔斯泰夫人那样喋喋不休，但是在一些小事上我们还是要注意自己的行为。比如，当你的生活方式向好的方向转变的时候，愉悦的心情就会在你的脸上表现出来，身边的朋友或者同事马上就会从你的奕奕神采中捕获到某种信息，他们往往会禁不住好奇地问：“你今天看起来心情不错，有什么高兴的事？”这个时候，你应该轻描淡写地回答：“没什么，今天天气很好，让人心情很放松。”你没有必要把真正的原因原原本本地如实相告，其实别人也无意知道你的底细。相反，如果你口无遮拦把所有的事情都娓娓道来，对方甚至会产生反感

的情绪。例如，一个行色匆匆的熟人遇到你，礼节性地问道：“近来可好？”你要知道对方不过是出于礼貌打一声招呼，你也应该简短而有礼貌地回答：“还不错！”即使当时你正处于绝境之中，也不能没完没了地向对方诉苦。如果你把对方当做了倾诉的对象，碍于面子，他们就不得不耐着性子来听你讲，甚至还会“被迫”给你支招。换个角度替别人想一想，你在无意中浪费了别人的时间和感情，他们只希望你也能礼节性地回应一句后就各忙各的事。如果你不明白这一点，那么无论是诉说者还是倾听者都会大失所望。也许在你谈兴正浓的时候，他们不得不找一个理由来打断你，从而让自己脱身。那么以后他们远远地看到你的时候，可能会选择像避瘟神一样躲开你。

所以，既然你已经准备好来迎接自己全新的生活方式，那么首先要做到的就是保持缄默。

不要对任何人声张，按照设定好的计划低调行事，即使生活出现了令人欣喜的变化，也不要四处宣扬、鼓吹，一副唯恐天下不知的样子。最好在别人没有认真请教的情况下，连提都不要提及。就这样默默地开始你的新生活，快乐而自信地度过生活中的每一天吧！

#### 关 键 点 拨

1. 每个人都渴望与别人分享，有时候你也会忍不住向别人诉说自己在做什么，这本无可厚非，但这样做通常并不会让你赢得别人的好感。
2. 换个角度替别人想一想，你在无意中浪费了别人的时间和感情，他们只希望你也能礼节性地回应一句后就各忙各的事。

## 认可你自己

你无须做出任何改变，无须完善什么，更无须竭力争取完美。

人不能走回头路，也不可能改变任何已经发生的事情，我们所能做的就是直面现在的自己和自己所拥有的一切。很多人热情地高呼：要热爱你自己。这是一个更高的标准，对于我们来说有点苛求了。所以，我们就从认可自己开始吧。要做到这一点，你无须去改变什么，无须完善什么，更不必竭尽全力去争取完美无瑕。

一天，年轻的艾森豪威尔晚饭后心血来潮，便和家人一起玩起纸牌来。虽然这不过是一个娱乐，但是连续抓臭牌却让他感到很不舒服。母亲看出了他的不高兴，就停下来问他是怎么回事。艾森豪威尔说手气不好，希望母亲能让他重新抓牌。母亲正色说道：“如果你想玩，就必须用你手中的牌玩下去，不管这手牌是好还是不好。”顿了一下，母亲继续说道：“人生也是这样，发牌的人是上帝，不管牌怎么样，你都应该拿着。你所能够做的就是充分运用你的智慧，去赢得最好的结果。”母亲的话让艾森豪威尔铭记在心，从此以后他再也没有抱怨过生活。无论经历了什么，他都坦然地接受，并在此基础上去追求最好的结果。这也帮助他当选为美国第34任总统。

是的，即使上苍给你发了一手臭牌，包括你性格上的弱点，你情绪上的起伏等，你都应该全盘接受它。当然，这并不是让你安于现状、不思进取。相反，这是要求你首先接受自己的一切，然后在此基础上作出进一步的改善，使你不会因为某些弱点而陷入到自我贬损的恶性循环中去。

但是有时候，上苍给你发的并不是一手臭牌，这手牌有非常大的作用，然而遗憾的是你自己却没能意识到这一点。

在动物园里，一只小骆驼悲哀地对母亲说：“别的动物们都嘲笑我长得丑。”母亲微笑着问：“它们都说你什么了？”小骆驼说：“它们说我的睫毛太长。”母亲回答道：“当风沙来的时候，长长的睫毛能够让我们在风暴中看到方向，而其他动物则不能。”小骆驼又说：“它们说我背上的驼峰愚蠢而且丑陋。”母亲回答道：“驼峰里可以储藏大量的水分和养料，使我们能够在没有水没有食物的条件下坚持几天几夜，这是我们特殊的本领。”小骆驼又说：“它们还嘲笑我的脚掌，说它又厚又大，简直太笨重了。”母亲道：“这样的脚掌可以使我们沉重的身体不至于陷到细沙里去，有利于我们长途跋涉。无论是睫毛、驼峰还是脚掌，实际上都是造化赋予我们的特殊工具，这些是你的骄傲，你没有理由为此感到难堪呀！”

是的，小骆驼之所以感到难堪，是因为它没有了解自己。那么你是否认可你自己了呢？去仔细了解自己吧，你会发现自己根本没有想象中的那么糟。

我们必须接受现在的自己，因为除此之外，我们别无选择。事实上，现在的自己是过去所发生的一切塑造出来的。你和其他所有人一样，是复杂的生物，在你的身上能够发现欲望、苦恼、卑鄙甚至是罪恶；在你身上有粗蛮无礼、犹豫不决；有时候你会犯错，会发脾气；有时候你会叛逆，会重复曾经犯过的错误。而正是因为有这样的复杂性，人才被称之为人类。任何人都不是完美无缺的。我们只能选择接受自己，接受自己所拥有的一切，并在此基础上，通过每一天的选择来提升自己，改掉一

些缺点，从而使自己更加完美。因此，我们应该时刻保持清醒的头脑，在需要选择的时候，作出正确的选择。同时，我们也应该坦然地接受时而出现的失败，因为那也是不可避免的。

很多时候，我们都会遗憾地发现，自己距离期望中的成功越来越远。出现这种情况总是让人倍感失落，但是千万不要让自己陷入到懊悔的泥淖中去，振作起来，告诉自己：“人非圣贤，孰能无过”，胜败乃兵家常事，大不了我们重新来过！如果你觉得做到这一点有些困难，这也可以理解，但是只要你开始用一套规则来约束自己的行为：善待自己、认可自己，而不是吹毛求疵地为难自己，那么你就会感觉到自己在不断地进步。如果你已经在不懈努力了，那么就再鼓励一下自己，让我们迈开大步，勇往直前吧！

#### 关 键 点 拨

1. 人不能走回头路，也不可能改变任何已经发生的事情，我们所能做的就是直面现在的自己和自己所拥有的一切。
2. 去仔细了解自己吧，你会发现自己根本没有想象中的那么糟。
3. 我们必须接受现在的自己，因为除此之外，我们别无选择。

## 分清轻重缓急

生活中有些事情是重要的，有些事情则不然。

生活中有些事是重要的，有些事则不然。要注意区分你做的事情当中，哪些是刻不容缓的，哪些是无关紧要的；哪些是有益的，哪些是无益的；哪些是有价值的，哪些是没有价值的；哪些是真实的，哪些是虚假的。这样做的目的是让你集中精力去完成那些对你而言非常重要的事情，而不是总被一些无关紧要的事情缠住。当然，这并不是要求你立即放弃现在的生活方式，跑到非洲去消灭人间的贫困——虽然这样做非常有意义，但是我们没有必要做得这么极端。

一位培训师曾给学生做过一个这样的实验：他先把一个装水的罐子放在桌面上，然后从桌子下面拿出一些拳头大小的石头，把这些石头一个个放进罐子，直到放不下为止。“罐子满了吗？”他问学生们。“满了！”学生们异口同声地回答。培训师笑着摇摇头，他又拿出一些小砾石，把砾石一个个塞进大石块的缝隙里。“现在，瓶子满了吗？”培训师又问道。这次学生们学乖了，他们犹豫着说：“应该还没有满吧。”培训师点点头，又取出一袋沙子撒进了罐子里。“这次罐子满了吗？”培训师再次发问，学生们肯定地回答道：“还没有满。”“孺子可教。”培训师表扬道。接着他又拿出一瓶水，把水倒进了罐子里。做完这个实验，培训