

東方出版社



董利晓 葛 勇 俞映辉 ◆ 译  
[美] 约翰·麦克斯·泰普雷登 ◆ 著

# 人生法则

DISCOVERING THE LAWS OF LIFE

40周

DISCOVERING  
THE LAWS OF LIFE

# 人生法则



周

〔美〕约翰·麦克斯·泰普雷登◎著

董利晓 葛勇 俞映辉◎译

東方出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

人生法则 40 周/[美]约翰·麦克斯·泰普雷登著;董利晓 葛勇 俞映辉译.  
—北京:东方出版社,2004.1

ISBN 7-5060-1756-3

I. 人... II. ①泰...②董...③葛...④俞... III. 成功心理学—通俗读物  
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 105347 号

著作权合同登记 图字: 01-2003-0252 号

Translation from the English language edition of:

Discovering the Laws of Life

By John Marks Templeton

Copyright Templeton Foundation

选题策划: 杨松岩

责任编辑: 曹力红

封面设计: 杨建生

版式设计: 杨建生 闫志杰

**人生法则 40 周**

**RENSHENG FAZE SISHI ZHOU**

[美]约翰·麦克斯·泰普雷登 著 董利晓 葛勇 俞映辉 译

出版发行: 东方出版社

地址: 北京朝阳门内大街 166 号

邮编: 100706

经销: 新华书店

印刷: 北京新魏印刷厂印刷

开本: 787 毫米×960 毫米 1/16 开

印张: 25.25

字数: 206 千字

版次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5060-1756-3

定价: 28.00 元

邮购地址:

北京市朝阳区门内大街 166 号 100706

人民东方图书销售中心

电话: (010) 65250042 65289539

## 序言

我与约翰·麦克斯·泰普雷登相识相交多年，一直十分仰慕他的为人。他并非出身显贵，而是来自田纳西州乡下的一个农庄，但辛勤与不懈使他创立了一家拥有30亿美元资产的投资公司。他丰富的金融知识和敏锐的经济头脑，有力地帮助了成千上万个大小投资人，使他们的资产得到增值，财富得以积聚。

但是，我对他的景仰并非是由于他在经济方面的不凡能力和成就。对我产生极大触动的是他在精神领域的付出、贡献和执著追求。

当他向人生成功的目标奋力挺进时，约翰·泰普雷登积累了丰富的精神体验，对人生的意义和精神的力量产生顿悟之感。他很早就开始向教会捐助，把大量的时间无私地用于各种慈善事业。他还建立了几家基金会来推动和鼓励人们的精神成长。他无偿而又勤恳地致力于主要慈善和宗教团体的董事会。比如他最近成立的约翰·泰普雷登基金会谦逊神学研究中心，就非常具有典型意义，它体现了约翰先生探索和帮助人们培养谦逊品德的关键要素的孜孜以求的精神，这也正是约翰先生性格的真实写照。

也许他最有影响的成就是创建了泰普雷登宗教进步奖，奖励那些为推动宗教发展做出杰出贡献的人。评奖活动每年举行一次，其奖金甚至超过了诺贝尔奖。就

连英国女皇伊丽莎白二世也意识到这个奖项的重要的国际性，曾在1987年亲自为他授予爵位，表彰他在宗教方面所作的贡献。

曾经有一次，我和他就精神信仰问题进行了探讨，他把自己的想法总结成了一句话：“人类生活中最重要的事情就是追寻并实现上帝的意愿。这样做的人才是依照信仰生活的人。他或她不需要四处寻找信仰，因为信仰来自自己心里。”

约翰爵士日后编写的《人生的法则40周》正是发轫于这一思想。他提出了一个观点：在每一个社会、每一种宗教中都有一些通用的法则，能引导我们产生共鸣。当我第一次听说这个观点时，就意识到他发现了一些很重要的东西。经验告诉我他是对的，的确存在这样的法则，我们应该把它写下来并传授给子孙后代。

将法则世代传授至关重要。在皮勒中心的《加号杂志》的一次采访中，约翰先生跟我们分享了他平时就幸福问题教导自己的孩子时所说的话：“我教给他们一条法则：即自由与幸福密切相关。我们中的每一个人都可以选择自己的意愿，都能够创造自己的幸福，创造自己的天堂或地狱。你能通过选择自己的想法去实现。选择消极的想法，你就无法过得快乐，只能生活在地狱中。相反，选择自信地生活和积极地思考，你就能创造一个

幸福的天堂。”

教与学的观点是《人生法则 40 周》(Discovering the laws of life)的关键之处。我已经走过了 95 个春秋,我发现我们从来没有停止过学习,也不能停止学习。约翰先生把这些引导他的生活走向快乐、成功的非常实用的法则归纳出来,并分享给他人,为社会做出了伟大的贡献。

诺曼·文森特·皮勒

于纽约希尔庄园

1993 年 7 月

## 引言

本书力求追随本杰明·富兰克林等历史先哲的思想轨迹,与大家共享人生的心得与感悟。书中篇目均蕴涵着丰富的人生体验,折射出敏锐的人生观察,希望把人生的幸福与美好给予世界各地的人们。本书向世人敞开人生睿智的门户,年轻人可熟识和领悟其中的人生法则,可以让生活更加丰富和卓有成效。老年人翻阅人生法则,可从中描摹和印证自己曾经走过的人生之路。

在我的前一本书《泰普雷登方案:通向个人成功和幸福的21项措施》中,我曾列举了有助于人们进入成熟精神境界的一些法则:

- ◇ 有心撒谎以遮掩过失时,别忘了真实地面对自己;
- ◇ 有心在人生路途中懈怠不前时,别忘了他人对自己的信任与依赖;
- ◇ 对人生目标犹疑摇摆时,谨记自己的信念;
- ◇ 感觉精疲力竭时,别忘了人生需要恒心与坚持;
- ◇ 路遇险阻与障碍时,不要丧失生活的激情;
- ◇ 感觉内心空虚时,别忘了及时补充生活的能量;
- ◇ 收获大量赞誉时,不要丢掉谦逊;
- ◇ 享有人生的快乐时,别忘了把快乐也带给他人;
- ◇ 接受人生馈赠时,别忘了向外付出;

- ◇ 认识自己的不足,别忘了向他人学习;
- ◇ 即使周围的生活氛围中溢满的是自私与自利,也不要忘记秉持人生利他主义;
- ◇ 即使人生的前景显得黯淡无光,也不要泯灭快乐的心灵。

当然,这只是对人生法则非常简单地列举。在本书中你可以发现 200 个重要的人生法则,是几百个人生法则的经典荟萃。它们的来源广泛:《圣经》、《伊索寓言》、伊萨克·牛顿般的科学家,还有一些艺术家和历史学家的名言警句。

诗人亨瑞·沃茨华斯·朗费罗曾写道:“伟大人物的生活让我们知道自己也可以追求崇高不凡的人生,在时间的沙滩上留下自己的串串足印。”的确如此。察看过去和现在一些名望人士以及平凡英雄的生活历程,就可以证实此言不虚。认真研读这些名人或英雄的言行,会发现这些法则给子孙后代很多鼓舞和支持。

书中的法则广泛取材于各式各样意义深远的名著,包括《伊索寓言》,老子的《道德经》以及伟恩戴尔的《天空的局限》。跨越不同的文化传统,汲取古今不同哲学流派的思想,为的是让这本书对大多数情形下的绝大多数人都能有所帮助。这些文章旨在给你启发和鼓舞,帮助你更深远地考虑生活的法则,收获这些法则的实际运用所带来的回报。

本书所描述的法则就像一些工具。当你始终如一地运用它们时,它们产生的力量会让你的生活变得更有意义、更幸福美满。当你把凝结在书里的智慧聚集起来时,可以让你的生活变得更加美好。如果我能在大学期间发现一本包含人生 200 条基本法则的书,那么我在那



时和后来许多年就一定会生活得更有成效。

尽管你可以把《人生法则 40 周》当做一本普通的励志型书籍来阅读,但全书的结构却是以学习计划的形式来安排的。法则被分成 40 个章节,对应一个普通学年的 40 周,其中每周各有 5 天的“家庭作业”。在那个学年结束时,你应该已经阅读、学习并掌握了这本书中所包含的 200 条法则的含义。

你也可以把这些法则运用于自己生活中的各种活动,并且从中受益。很多人都受益于和他人一起探讨彼此都感兴趣的共同话题小组。这样的讨论小组不仅可以分享关于生活的法则的重要性的意义的各种观点,而且可以在小组的成员开始打算改变生活的时候,给他们以支持和鼓励。如果选择这种方法,你可以单独选择一篇文章,加以阅读,然后花大约一小时的时间讨论其中的观点。必须树立小组成员间相互的信任感,并通过分享生活中运用这些法则所取得的成功的经验或失败的教训而加深你对观点的理解和其他人的沟通。

一旦讨论小组卓有成效地行动起来,你们就可以选择涉及某一条法则的所有文章——例如“付出”——集中讨论。接着,你们小组可能会找到积极帮助其他希望在精神上得到净化的人的方法。你们甚至可以在家乡建立一个“交流日”。有东西要分发的人把需要分发的东西送到集中的场所,而无家可归的人们受到邀请来这里各取所需。看到他们不想要的东西由需要它们的人派上了好的用场,小组成员会得到极大的满足感;他们还可以专门找一个地方,可以让更多好的东西进行交流。从这种直接体验中,他们能够更加真切地体会到下面这句话:“付出比接受更加幸福。”

另一种方法是自己运用书中的观点。尽量安排一段不会受到干扰的时间。当你感觉自己的头脑已经平静下来时,可以设想一个也许会困扰你的问题。带着这个问题,打开《人生法则 40 周》一书,找到目录,大部分时候你都可以找到棘手问题的解决方法。

还有很多方法可以让你真切体会书中的观点。如果你无法参加讨论小组,那么你可以写日记,记下你对自己所读的内容的感想。如果你持之以恒,每天有规律地记日记或每周写进度表,那么你会发现你能明确自己的目标,更容易取得进步。

如果你有家庭,这些文章将是加强感情交流的机会,尤其是与你的孩子。孩子在早年形成的价值观将影响他们的一生。当你讨论书中所包含的法则时,你就能在创造孩子的价值系统中扮演重要的角色。例如,你的孩子可能愿意为家庭讨论而在晚饭后大声朗读一条法则。如果你的孩子正处于青春期,成功的关键也许就在于允许他(她)完全表达出自己的观点和经历。一旦你年少的孩子说明了他的立场,你就能提出某条特定的生活法则,对它的许多分支进行讨论,而不是试图强迫孩子同意另一个观点。实际上,你们很可能不会立即达成一致,但是你将播下一粒种子,当他或她长大成人后就可以结成果实。

我确信你可能还会找到很多使用这种智慧的其他方法,事实上,我非常欢迎你对其他法则的提议。那些经得起时间考验的法则可以并入《人生法则 40 周》未来的版本中。而且如果你能够告诉我你是如何使用这本书,以及收获如何,都会对此书的完善大有裨益。如果能够收到你们对本书的意见和建议,我将不胜感激。

也许,这些法则中的某一条会鼓励你去尝试那些迄今为止你都只是梦想去尝试的事情。也许你会受到启发,在自己的家乡举办一次人生法则竞赛。如果这个国家的年轻人越来越看重关爱、公正、友善、友谊、乐于助人、宽容、自尊、仁慈和忠诚这些原则,那么就是真正取得了进步。如果《人生法则 40 周》能够把这个目标向前推动一小步,那么就说明这本书是值得的。

几年前,我开始资助一个关于人生法则的短文竞赛。这次竞赛在我少年时代的家乡田纳西州的富兰克林郡举办。汉德利坦·普尔曼先生和夫人帮助举办这次活动。参赛的短文长度从 100 字到 2000 字不等,每半年评一次奖,一等奖一名,奖金为 2000 美元,二等奖一名,奖金是 800 美元,此外还有许多优胜奖。反响十分令人满意。现在每期的参赛人数已经上升到 600 人。如果你的家乡也想用自己的形式举办富兰克林郡这样的活动,那么我会非常高兴。

在十几岁的时候,我曾经被拉迪亚德·吉普林的诗歌《如果》中的勇气和想像力深深打动。这首诗教我学会梦想,也学会当梦想的主人。伟大的英国诗人告诉我们地球属于我们每一个人,只有有了勇气和热情,才会有进步。《如果》中的最后一节至今仍然回响在我的耳边:

如果你能填满那些不能倒流的每一分钟  
用满满的六十秒拼命向远方奔跑  
你就属于地球,一切都包含在你的胸怀  
更为重要的是——你已经是一个男子汉了,我的儿子!

我之所以写这本书，是坚信朗费罗所说的“崇高的生活”所需的基本原则可以被分析和检验，正如宇宙中的自然法则能够以科学的方式来分析和检验。我想，通过学习人生法则并把它运用到每天的日常生活当中，越来越多的人会发现他们自己过上了幸福、有意义的生活。

很多人说：“生活是一所残酷的学校，因为你必须先通过考试，然后才能学习。”这本书做了一个小小的尝试，希望能够在考试来临之前提供一些学习的机会。

在本书的编写过程中，很多朋友毫不吝啬地与我分享他们的想法和智慧，如果没有他们的帮助，这本书就不可能完成。这些年来，我雇用了他们中的绝大多数人，他们帮助我收集观点、写作、解说、举例以及编辑所收集到的法则。其中一些人是牧师，从宗教的角度来帮助人们；其他人只是同样对生活抱有乐观看法和根本信念的人。他们坚信“当你按照规则行动，生活将会更加美好”。

他们的观点、著述和编辑对《人生法则 40 周》的完成做出了卓越的贡献，在此谨向下列朋友表达我的谢意：克莱尔·奥斯汀、罗伯特·布鲁梅特、道格拉斯·博托夫、埃米·巴特尔、珍妮特·卡尼、爱德华·康拉德、裘德·科维尔、马特·戴奥高迪、詹姆斯·埃利森、莎伦·弗里斯比、玛丽·加布里埃尔森、渡林·加西亚、琼·格里索姆、埃利·哈罗德、大卫·海沃德、玛丽·朱诺、威廉·朱诺、玛丽·安·基恩、玛丽·路易丝·基特森、凯西·朗、马修·朗、特里西娅·麦科恩、多丽丝·马克斯威尔、金·尼佛尔、玛蒂·纽曼、马歇尔·诺曼、谢里

尔·拉莫斯、南希·里德、保罗·罗奇、弗朗西斯·沙佩拉、乔安妮·斯坦泽西、西尔维亚·泰勒、贝基·泰普雷登、汤姆·索普、帕特里夏·特伦特克斯、杜克·塔夫蒂、洛伊丝·韦布、克里斯特尔·雅洛特以及我企业和慈善团体中的同事、我的妻子和家庭。

你也可以加入这个队伍，把你发现的生活感悟写成500到600字的短文寄给我。如果我决定把它收集到《人生法则40周》以后的版本中，那么我将付给你200美元的报酬。你可以把你的法则寄到约翰·泰普雷登基金会，地址是：

P.O.Box 1040, Bryn Mawr PA 19010-0918, U.S.A. · 约翰·麦克斯·泰普雷登



# 目录

p018 序言

p021 引言

p001 第一周

p001 法则 A:  
从倾听中学习

p003 法则 B:  
付出爱要胜于接受爱

p005 法则 C:  
感恩会让你发现更多值得感谢的方面

p007 法则 D:  
帮助孤独的人,你就不孤独

p010 第二周

p010 法则 A:  
体现爱、快乐、平和、耐心、热情、善良、  
诚实、温和与自律,你就会受到大家的仰慕

p012 法则 B:  
以微笑赢得微笑

p014 法则 C:  
你体验不到别人的压力与负担

p016 法则 D:  
付出爱,爱就会增加;囤积爱,爱只会减损

p018 法则 E:  
拥有善于发现美好的性情,是心理健康的重要标志

p021 第三周

p021 法则 A:  
付出真情比给予贵重礼物更有价值和意义

- ρ023 法则 B:  
爱的付出就意味着爱的收获
- ρ025 法则 C:  
生活的法则引导你的行为与反应
- ρ026 法则 D:  
只要去尝试,一切都有可能

#### ρ028 第四周

- ρ028 法则 A:  
怨恨别人会降低自己的精神境界
- ρ030 法则 B:  
成功是一段旅程,而不是目的地
- ρ032 法则 C:  
感恩之心为你赐福
- ρ033 法则 D:  
激情具有强大的感染力
- ρ035 法则 E:  
你所害怕的正是你所不理解的

#### ρ037 第五周

- ρ037 法则 A:  
拥有爱心,就会有耐心去容忍无法弥补的错误
- ρ039 法则 B:  
只有自己才能让内心宁静与平和
- ρ040 法则 C:  
缺乏反思的人生不是真正的人生
- ρ042 法则 D:  
修筑你宏伟的心灵大厦
- ρ044 法则 E:  
人如其言,出言必行

ρ046 第六周

ρ046 法则 A:

有志者事竟成

ρ048 法则 B:

欠债的是债主的仆人

ρ050 法则 C:

我们生活在无限的宇宙中

ρ051 法则 D:

心中有爱的人才会生活在充满爱的世界

ρ053 法则 E:

记住自己拥有的幸福,你会油然而生感恩之情

ρ055 第七周

ρ055 法则 A:

乐于接受批评可使我们获益良多,而妄下断言则不然

ρ057 法则 B:

生活的 10%是你的努力创造,90%取决于接受与容纳

ρ058 法则 C:

人生的记分员不在意你是输是赢,而看重你如何进行人生的比赛

ρ060 法则 D:

我们从生活所寻求的是什麼:善良或邪恶,问题或答案,往往最终就会得到什麼

ρ062 法则 E:

珍惜每一分钟,让每一刻都无悔

ρ064 第八周

ρ064 法则 A:

每个终点都是新的起点

ρ065 法则 B:



- ρ067 成为自己的朋友,自己才会拥有朋友  
 法则 C:  
 你的生活由你自己设想、创造
- ρ068 法则 D:  
 黑夜并非世界的尽头
- ρ070 法则 E:  
 报复是一种邪恶,宽容是一种神圣

#### ρ072 第九周

- ρ072 法则 A:  
 互助合作使人受益,刚愎自用则不然
- ρ073 法则 B:  
 物以类聚,人以群分
- ρ075 法则 C:  
 犯罪毫无益处
- ρ076 法则 D:  
 让反对你的人为你工作
- ρ078 法则 E:  
 不断尝试,事事皆可成

#### ρ080 第十周

- ρ080 法则 A:  
 尝试了才能发现自己的能力
- ρ081 法则 B:  
 聪明人善于把握今天,策划明天,绝不孤注一掷
- ρ083 法则 C:  
 思想即行动,想法促成现实
- ρ085 法则 D:  
 心不定,则事难为
- ρ086 法则 E: