第一图书网, tushu007.com

<<生活法则>>

图书基本信息

书名：<<生活法则>>

13位ISBN编号：9787509604878

10位ISBN编号：7509604877

出版时间：2009-3

出版时间：理查德·坦普勒、王菲、皇甫江波、 王晨佳 经济管理出版社 (2009-03出版)

作者：理查德·坦普勒

页数：226

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

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。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

一些人的生活看起来总是很美好，他们毫不费力地就能进步，他们总是知道在任何场合下该说什么和该做什么。
大家都喜欢他们——同他们一起工作和生活感觉很好。
他们很快乐（大多数时候），并且知道如何去处理生活的压力。
他们总是能够抽出时间同大家相处，并且相处得很好。
那是因为他们知道和做了我们不知道和没有做的事情吗？
那是我们都能学会的吗？
答案当然是肯定的。
因为他们知道生活的法则。
生活法则是一些指导性的原则，它们能够使你的生活更加丰富多彩，能够帮助你更轻易地摆脱不幸，并能帮助你成为一个更加快乐、更加镇静、更加充实的人。
你将受益匪浅——而你周围的人亦会因你而如此。
生活是属于你的，它会变得更加美好！

作者简介

作者：(英国)理查德·坦普勒 译者：王菲 皇甫江波 王晨佳王菲，男，华中科技大学经济学博士，师从我国著名经济学家张培刚先生。
曾执教于中南财经政法大学，现任职于郑州大学西亚斯国际学院经济与贸易系。

<<生活法则>>

书籍目录

引言个人法则法则1 保持沉默法则2 成长了也不一定更聪明法则3 接受现实法则4 接受自己法则5 要知道什么是有意义的，什么是没有意义的法则6 为有意义的事而奋斗法则7 灵活思考法则8 关注外面的世界法则9 远离魔鬼，和天使站在一起法则10 只有死鱼才会被流水带走法则11 不要动辄就大吵大叫法则12 做自己的顾问法则13 不要害怕、惊讶、犹豫和怀疑法则14 我曾经要是那样做该多好——现在我要法则15 数到十——或者默唱“黑绵羊咩咩叫”法则16 改变你可以改变的，放手其余的法则17 志在事事做到最优，而不是次优法则18 自由去梦想法则19 不要总留恋过去法则20 不要活在将来法则21 经营好你的生活——生活中时光总在飞逝法则22 注意每一天的穿着要庄重法则23 要有信仰法则24 每天留给自己一点时间法则25 生活要有计划法则26 拥有幽默法则27 选择好管理你自己的事情的方式法则28 生活有点像是在做广告法则29 走出安逸法则30 学会提问题法则31 保持高贵法则32 有强烈的情感很正常法则33 保守信念法则34 弄懂每件事是不可能的法则35 知道真正快乐的源泉法则36 懂得何时放弃——何时走开法则37 学会照顾你自己法则38 对一切都要做到彬彬有礼法则39 要时常整理你的东西法则40 牢记要去寻找你归属的根基法则41 划定好你自己的原则界限法则42 注重商品的质量而不是价格法则43 担忧是正常的，但要知道如何消除担忧法则44 永葆青春法则45 金钱不是万能的法则46 为自己考虑法则47 你不是负责人法则48 在生活中做一些能够令你释然的事情法则49 只有好人才会感到愧疚法则50 如果你不能说好听的话，就什么都不要说爱人法则法则51 求同存异法则52 允许你的爱人有自由的空间做真正的自己法则53 要学会友善法则54 你想做什么？
法则55 做第一个道歉者法则56 努力带给你所爱的人最大的快乐法则57 和很高兴见到你的人或物在一起法则58 要知道何时倾听，何时行动法则59 对你们共同的生活充满激情法则60 请你务必做到因爱而性法则61 保持沟通法则62 尊重隐私法则63 通过不断检查以确保你们目标一致法则64 对待你的爱人要胜于你最好的朋友法则65 知足是最高的目标法则66 夫妻双方不必要遵循相同的法则亲情与友情法则法则67 如果你们想成为朋友，就要成为好朋友法则68 请不要因过于忙碌而忽视了你所爱的人法则69 让你的孩子犯错吧——他们并不需要你的任何帮助法则70 尊重和体谅你的父母法则71 给孩子一次机会法则72 绝对不要借钱给他人，除非你已不再准备要它法则73 没有坏孩子法则74 在你所爱的人身边要做到积极向上法则75 给予你的孩子责任法则76 你的孩子需要离开你而出走法则77 你的孩子将会和你不喜欢的人做朋友法则78 你作为孩子的职责法则79 你作为父母的职责社会法则法则80 我们要比你所认为的更加亲近法则81 学会宽容法则82 学会乐于助人法则83 以集体行动为荣法则84 这对他们有什么意义？
法则85 与积极向上的人结交法则86 要毫不吝惜你的时间和信息法则87 融入其中法则88 保持高尚的道德法则89 做好你的职业生涯发展规划法则90 学会把你的社会视为全局中的一部分法则91 要考虑你生活中所作所为的长远影响法则92 做好本职工作世界法则法则93 要知道你正在做的事情的危害法则94 摒弃堕落，为荣耀而奋斗法则95 参与解决问题而不是制造问题法则96 看看历史将如何对你评价法则97 时刻都要保持警惕法则98 并非所有的东西都是环保的法则99 学会回报法则100 每天发现一条新法则，或者至少偶尔一次译后记

章节摘录

个人法则法则1 保持沉默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要那样去做。
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？
所以第一条法则简单地讲就是不要说教、散播、叫嚷、试图改变别人甚至提及不该讲的话。
改变你对生活的态度，你的生活将沐浴到温暖的阳光，人们会问你到底是什么让你这么开心，你可以这样简单地回答：并没有什么，只是灿烂的阳光让我更加舒服、开心、活泼、快乐等等。
没有必要去提及任何细节，因为人们并不想知道那些。
实际上，那些细节和他们本想知道的正好相反。
这有点像当有人问你过得怎么样时，他们真正想听到的回答只是一句话：“ 我很好 ”。
即使你处在绝望的低谷中，那样的回答也是他们唯一想听到的，因为对他们而言，其他的任何回答都会给他们带来额外的责任。
就连一个简单的回应：“ 你过得怎样？
”大多数情况下也不是他们想听的。
他们想听到的回答仅仅是：“ 我很好 ”，然后他们就可以去忙他们自己的事情了。
如果你不说“ 我很好 ”，而是滔滔不绝地讲述自己，他们也会很快地抽身离去。
作为一个遵守法则者亦是如此。
没有人真正想知道关于你的事情，所以请保持沉默吧。
我为什么这样说？
因为在我写《工作法则》（一本让许多人提高了自身能力并且在工作中获取成功的书）的时候，我提出了同样的建议，并发现那的确很管用。
把精力放在你要做的事情上吧，默默地做你该做的事情，让自己每天都快乐地生活，不用去告诉任何人。
法则2成长了也不一定更聪明总有这样一种说法：随着年龄的增长我们会变得更聪明。
然而我认为这种说法恐怕不成立。
事实是：如果不知改过，我们仍然会犯很多的错误。
虽然吸取经验教训后，我们可能不会再犯同一个错误，但也会犯新的错误、另一个错误。
新的问题总会出现，当我们处理不当时，就会陷入新的错误中。
解决这个问题的诀窍就在于接受这样的事实，当你在犯新错误之前，及时发现并不要让自己受到伤害。
所以，真正的法则就是：在把事情弄糟糕的时候，一定要去善待自己。
学会宽容和接受是我们成长的一部分，但成长过程并不必然使我们变得更加聪明。
回顾一下，我们是不是常常能意识到已犯的错误，但很难预见即将出现的错误呢？

真正的智慧不在于不犯错误，而是在错误发生之后去反思如何认真明智地避免错误。
当我们年轻的时候，衰老似乎只是中老年人的事情。
然而衰老发生在所有人身上，我们无法选择只有去面对。
无论我们做什么，无论我们身份如何，我们都没法改变将会变老的事实。
而且在年龄越大的时候，衰老的速度就会越快。
你可以这样认为——你年龄越大，侈所犯的错误就会越多。
我们总会有新的经历，在新的经历中，我们往往会因为缺乏经验和指导而反应过激或做错事情。
我们越是灵活变通，就会越勇敢，就越能拥有更多的人生经历和探索更多的领域，这必然会让我们犯更多的错误。
真正的智慧不在于不犯错误，而是在发生之后去反思如何认真、明智地避免错误。
只要我们反思过去在哪儿做错了，而且决心不让那样的错误再发生，就没有必要再担心了。
记住任何法则只要适合你也同样适合别人。
他们也在变老，而且不会变得特别聪明。
一旦你接受了这些观点，你就会更加宽容和善待你自己及别人。
最后，随着年龄的增长，时间会治疗创伤，事情也会变得越来越好。
毕竟，做错的次数越多，你再犯错的机会就会越少。
最好在年轻时就多去经历错误和失败，这样在以后的日子里做事就会顺利些。
这其实就是年轻的价值。
年轻是去碰壁的最好时机。
法则3接受现实人难免犯错，有时还会很严重。
但往往这些并不是故意的或针对某人的。
人有时不经意地就做错了什么。
这就意味着，像过去有时别人对你不好，但他们并非有意，而是他们那时就像其他人一样不成熟或不理智。
这些人可能阻碍了你的成长或破坏了你和他们的友情，但无论如何都不是因为他们故意要那样做的，而是因为他们并不知道那样做的后果。
如果你愿意的话，你完全可以抛开一切憎恨、懊悔和怨恨。
正因为在你身上发生了这些不愉快，你才应把自己看得不同寻常。
既然不愉快已经发生过了，你就应该考虑你该做的事情。
不要总是去把事情分为好事和坏事。
当然，我知道有些事情确实很糟糕，但如果总让那些事情消极地影响到我们那才是真正的“糟糕”。
你可能会被这些事情弄得很沮丧，内心也很痛苦，以至于让自己生病或悲痛欲绝。
但你也可以抛开这一切，拿出积极的态度，把不愉快的经历当作成长过程的一部分。
我提到过我有一个非常不幸的童年，曾有一段时间我很苦恼。
我总是抱怨我离奇而又痛苦的成长经历，因为那时所发生的一切都是令人疲惫和沮丧的。
我当时太想抱怨了，但是一旦认识到木已成舟，我便会选择去宽容，并从容地继续我的生活，渐渐的所有事情都随之好转。
然而我的一个兄弟却始终不愿接受这一现实，他始终在痛苦中生活，直到最后完全被痛苦所左右。
当木忧舟时，你仍要继续自己的生活这点对我很重要，如果想生活得更加充实，就要把所有糟糕的事情看成我生活的一部分，之后再继续我的生活。
实际上这些经历都是今后的财富。
经历之后，消极的事物就会在一定程度上转变为积极的了，而没有这些经历，我很难想象我现在的生活会怎样。
如果我以前没有那样选择，现在，我可能什么事都做不了。
也是啊，现在想想，小时的生活多么艰难，但正是那样的经历塑造了现在的我。
即使能把所有伤害我的人召集在我面前，他们也不能弥补我什么。
我认为能意识到这一点，生活才会有进一步的突破。

虽然我可以大声地痛斥指责那些曾伤害过我的人，但他们也无法来弥补或把一切恢复正常。
他们同样也要接受“木已成舟”的现实。
我们无法回头，只能前进，把这作为你的生活座右铭吧——千万不要停下前进的脚步。
法则4接受自己如果你接受了木已成舟的现实，你就回归到真实的自我了。
你不能再回头和再改变什么了，所以要接受你所得到的，然后做该做的事。
我并不主张讲“关心自己”之类的话——这些都太激进和空洞了。
还是从简单的接受开始吧。
接受是简单的，因为就像其字面所传达的意义一样——承受并采纳。
你不要去追求十全十美。
相反，仅仅接受就够了。
你不要去追求十全十美。
相反，仅仅接受就够了。
这就意味着要去接受所有的缺点、感情的创伤、鸡毛蒜皮的不愉快、脆弱等等。
这不是说我们都很自满，或者很懒，以至于生活得一团糟。
我们首先要接受我们自己，然后去完善自我。
不要因为自己的一些小过失就否定自己。
当然在将来我们也会有所改变，但那种改变是需要时间的。
现在我们才学到法则4。

后记

什么才是生活的真谛？
如何处理好生活中的各种问题以及各种关系？
如何才能获取成功而幸福的生活？
自古及今，人们始终都在苦苦追寻着这些问题的答案。
但在大多数情况下，人们的答案似乎总是“仁者见仁，智者见智”，生活哲理也似乎总是显得高深莫测。
但本书作者却认为：幸福而成功的生活法则其实并不深奥，它们只不过是我们都可以掌握的生活常识，成功人士能幸福生活正是因为他们掌握了这些简单的法则。
本书是全球畅销书作者理查德·坦普勒的又一经典著作，在本书中，作者沿袭了自身写作的一贯风格，形成了如下特点：第一，幽默而不失严肃。
作者在本书写作过程中多处采用诙谐的表达方法将生活哲理的核心内涵传达给读者，但同时又十分严肃地强调每一条法则的重要意义和价值。
第二，全面而不失深刻。
本书作者将个人的生活划分为五个层次：自己、爱人、家人和朋友、社会关系、世界本身，这五个方面的分析涵盖了几乎所有的生活问题。
同时，作者对每一方面的具体问题也进行了有益的深入探讨，这都会给读者留下深刻的印象。
第三，简单而不失实用。
作者在介绍100条生活法则中，以最为通俗的语言阐述了幸福、成功生活的奥秘，这些看似简单的法则必将成为我们个人成功奔向自己的理想、轻松而潇洒地生活的一盏明灯。
本书的中文版是由郑州大学西亚斯国际学院的三位老师负责翻译完成的，具体分工如下：皇甫江波承担本书第1～35条法则的翻译工作；王晨佳承担本书第36～67条法则的翻译工作；王菲承担本书第68～100条法则的翻译工作；王菲负责统审全稿。
在翻译过程中，经济管理出版社的申桂萍等编辑和西亚斯国际学院的许多外籍教师给予了我们无私的帮助，在此，我们一并表示深深的感谢。
由于时间仓促、水平有限，书中谬误、疏漏、偏颇之处在所难免，敬请广大读者批评指正，以便我们不断提高本书的翻译质量。

编辑推荐

《生活法则》由经济管理出版社出版。
一个实现更美好、更快乐以及更成功的生活的个人法则

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com