

- ☆ 畅销一个世纪销量超过1000万册
- ☆ 献给美国总统西奥多·罗斯福的书
- ☆ 一百年来对美国人生活方式影响最大的书



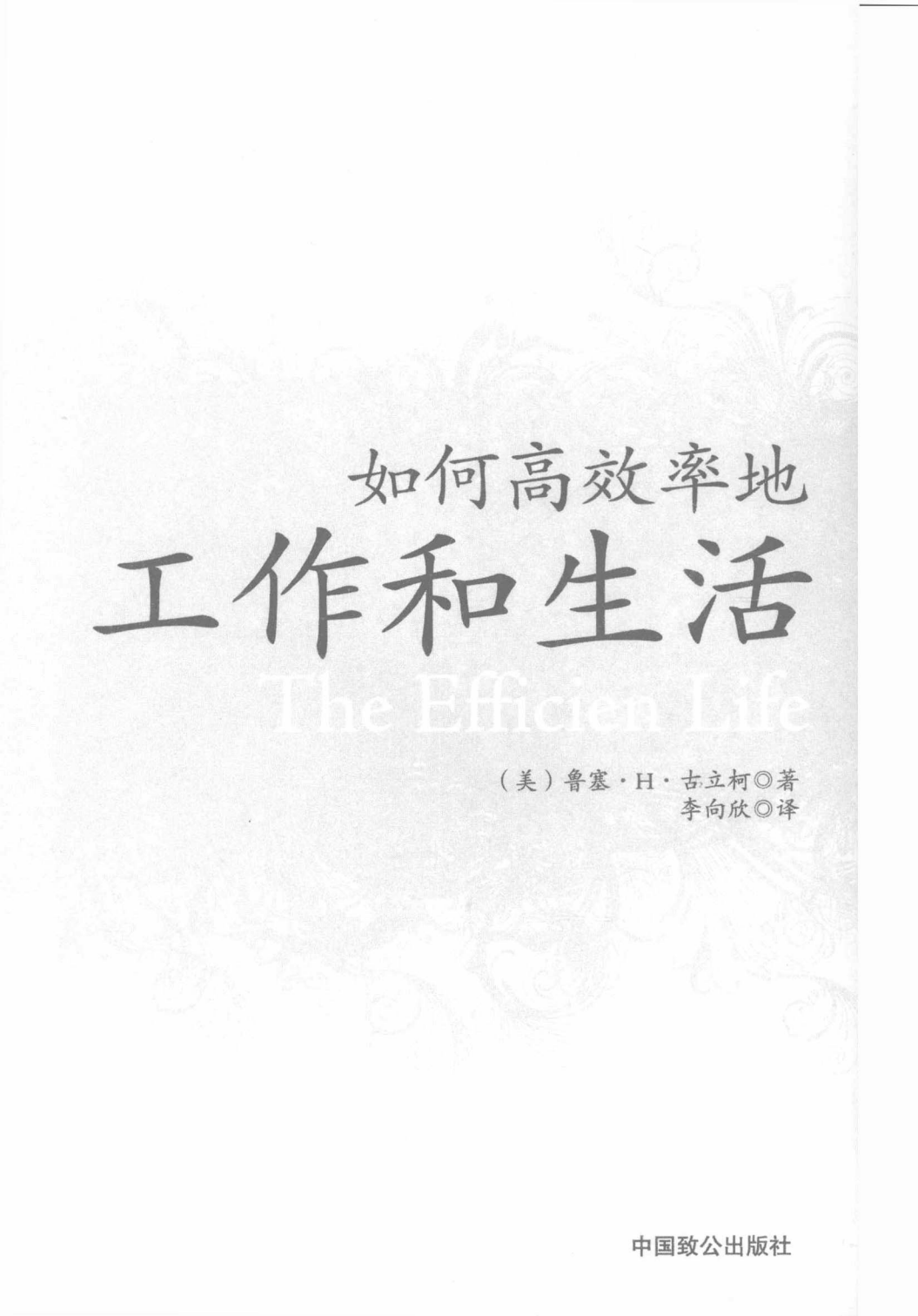
The Efficient Life

(美) 鲁塞·H·古立柯◎著
李向欣◎译

如何高效率地

工作和生活

中国致公出版社



如何高效率地
工作和生活
The Efficient Life

(美) 鲁塞·H·古立柯◎著
李向欣◎译

中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何高效率地工作和生活 / (美) 古立柯著; 李向欣译. —北京: 中国致公出版社, 2008.6

ISBN 978-7-80179-679-0

I. 如… II. ①古…②李… III. 工作—效率—通俗读物 IV. C931.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 068098 号

如何高效率地工作和生活

著 者: [美]鲁塞·H·古立柯

译 者: 李向欣

责任编辑: 杜永明

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京京晟纪元印刷有限公司

开 本: 640 × 960 毫米 1/16 开

印 张: 12

字 数: 129 千字

版 次: 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-679-0

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

仅以此书献给西欧多·罗斯福。虽然罗斯福的一生时而简单，时而奋发，但唯一不变的是始终高效。

给读者的话

我父亲曾经诊治过夏威夷的一位酋长，应该是卡米哈米哈某世。他每天晚上都需要服用一种速效药，连续数天。因为第一次服用后感觉很好，这位酋长就一次把剩下的全吃了，结果出了问题，好不容易才抢救过来。所以我亲爱的读者，千万不要试图一次尝试书中的所有建议。

每次只看一章。遇到感兴趣的、觉得不错的观点，就把他们标出来，并在每章结束的地方记下几个字，标记出对自己比较实用的部分。开始的时候最好只记下自己最迫切需要的东西。

鲁塞·H·古立柯




引 言

我有一个朋友，他在全国都享有盛誉，去年却突然去世了，年仅46岁。据说因为超负荷工作疲劳过度导致肾衰竭而死。实际上我很清楚他的工作习惯，但我认为单单是过度操劳并不足以导致他正当盛年就与世长辞，否则以他的资历和经验绝对可以在将来做出更优异的成绩。在我看来，他最根本的问题是不知道如何运作自己的身体。

在此前不久，我的另一个朋友也英年早逝了，这一个更了不起，在国际上都很有名。直接死因也是肾衰竭，而过度操劳则被认为是导致肾衰竭的罪魁祸首。我并不怀疑诊断的正确性，但是我知道我这个朋友，尽管做的是办公室工作，食量却可以和那些在户外干体力活的人相媲美。长年下来，堆积的食物使得他的消化器官不堪重负。他的心率总是过快，动脉也开始硬化，但他依然我行我素。要是他能够少吃点肉减轻肾脏的负担，即使不能完全解除也至少可以避免其中大部分的问题。



上个月，美国最杰出的作家之一为了重拾健康也不得不给自己放一个长假。另一个女性朋友，今年39岁，大半生的时间都饱受头疼的折磨，她这个病长则十天短则一周就会发作一次。但她两年前却发现，少吃淀粉含量高的食物竟然使她这个病不治而愈了。因为她对淀粉类食物消化吸收得不是很好。我相信每个人读到这儿都可以想到一些朋友，他们要么已经离世，要么无法再全身心投入工作，只因为他们不知道如何安排他们自己的生活。



这本书之所以命名为《如何高效率地工作和生活》，是因为高效是最理想的状态。奋发努力并不是最终的目的，只有当它以效率为前提的时候才有用，而且有时候娴静生活可以比忙碌的奔波更有效。对健康的追求也并不是最终的目的，追求健康是为了让生活变得更充实、更有效率。我希望书中的建议可以帮助人们提高他们的生活效率，事实上这些建议在我过去的演讲中也都提到过，很多人也觉得很有用。

此书中的许多章节来源于过去在纽约大学教育院所举办的讲座。我的一个朋友去听了这些讲座，然后把演讲稿和笔记都整理出来写成了书中的部分章节。如果有认识我的人在这本书中看到了我前所未有的表达天分的话，那么这必须得归功于哈里·詹姆斯·斯密斯先生 (Harry James Smith)，他现在是大西洋月刊的员工。

推荐序

让你的生活过得丰富充实

你想发现怎样过一个充实、富足和高效生活的惊人秘密吗？打开这本书，这是你对过去的失败和一切说再见，并开始过上你所梦想的生活的机会！

亲爱的朋友，让我问你一些即时性的问题。你是否曾经感觉：

- 无所事事和空虚吗？
- 在你的工作中精疲力竭吗？
- 沮丧吗？
- 你的人际关系不快乐吗？
- 好像你从来都没有进步，从来都没有成功，从来都没有实现你的目标吗？
- 好像你已经被生活打败吗？

如果是这样，那么这绝对是你将要读到的最重要的一本书！

这本书恰恰揭示了你怎么能够快速且容易地转变你目前的生活，并开始过上你一直梦寐以求的富足、充实和高效的生活！



这本不可思议的小书将给你提供所有你需要知道的忠告、诀窍、方法和秘密，以使你的生活开始变得丰富而有价值，而不论你今天面对的一切压力和奋斗如何。

通过阅读这本书，你将学会：

· 不管像一个全速飞奔的短跑者达成生活的目标更好，或像一个缓慢的马拉松长跑者达成生活的目标更好，以及为什么这样——这个信息都一定让你震惊！

· 为什么你工作的类型将会对你达成生活目标的方式具有重大的影响——理解这个概念，然后你会把你自己放到快速的轨道，从而生活得更富足、更有成就！

· 为什么“健康得像一个野蛮人”的说法不能再误导人！

· 怎样发现和确保你自己在日常生活中获得最佳的状态——当你遵循这些指南时，你会惊讶，过上富足、高效的生活是多么容易！

· 为什么低水平的生活会窒息每一种可以产生高尚思想和高尚情感的天赋，并且使工作和生活都变成苦差事，以及你怎样能够摆脱这种类型生活的羁绊，开始真正富有活力的生活！

· 为什么给你自己留出时间很重要——即使你其他什么都不读，但一定要读这个重要的信息！

· 最幸福的人通常都有什么，你怎样能够加入他们的精英团体！

· 为什么分开对待心灵和身体不可能——以及对于你该怎样开始走进

你的生活来说，这意味着什么！

· 怎样击败忧虑和它极具破坏性的有害效应——遵从这些忠告，然后你会立刻生活得更加充实！

· 高效生活的最大路障之一——以及你怎样轻松地克服它！

· 每个人都应该具备的一样事物——如果他们想要开始过上一个富足、丰富和高效的生活！

· 人们的身体怎样揭露他们的性格特征——以及怎样确定你的身体正在说出关于你的什么性格特征！

· 提高你举止风度的两种神奇练习——良好的举止直接与一个人关于自尊的感觉有关！

· 怎样训练和照顾你的身体——不要以太过繁忙的计划表来干扰你的身体！

· 怎样知道多大的训练量是足够的——以及你应该在进行什么训练！

· 怎样显著提高你身体的健康状况——每天只要 5 分钟！

· 怎样正确饮食！

· 怎样保证你的消化系统正常运行！

· 怎样治疗和预防消化不良及便秘！

· 怎样击退疲劳！

· 怎样保证你获得充足睡眠——以及正确的睡眠方式！

还有很多很多！

难道这不是你开始过一种“值得”的生活的时候吗？



在本书中，作者为你提供了有效地开始成为你想成为的人的忠告和信息。通过阅读本书，你将获得许多工具，并掌握实现你最大潜能所需要的各种技巧。

最后，你将能够对你的生活负责，并改变它！这本引人注目和充满活力的小书将成为你个人的“生活指南”——你将用来认同你的生命和梦想，并拥抱每日欢乐的值得信赖的指南。

通过作者的忠告、诀窍、技巧和秘密应用到你的日常生活，你会发现一种全新的生活快乐和一种重生的自我感觉和意义！

关于这本书，作者说道：“这本书所寻求的是，使每个人都能发现和确保他自己在日常生活中获得最佳的状态。它的目的是把我们目前的生理和心理知识以正常的心智和实用的方式应用到生活的各个细节方面。对于我们每个人来说，增加最佳时刻的持续时间和更多出现这种状态是可能的。对我们来说，当我们的工作受挫，以及我们的生命缺乏活力和热情时，减少那些沮丧和低迷情绪的数量和时段长度是可能的。如果我们成功地进行这样的转变，我们将全面提高我们的生活而获得更高和更值得羡慕的事物。我们的工作将会极富成效，或者已经大大超越了我们所能达到的！”

因此，你的梦想是什么？如果你有时间和资源，你喜欢在你的生活中做什么？

旅游？

自愿做的工作？

从事一项手工艺或业余活动？

进入一个新的职业？

学会怎样过一种高效的生活，将给你追逐你的梦想所需要的时间和资源。

通过把梦想带回到你的生活中，你会变得更快乐和更满足。

因此，你在等待什么？今天就买一本吧，然后把你自己放到快速轨道上，从而过一种富足、充实和高效的生活！这本不可思议的小书将奉送给你生活得更加高效、更加满意和更加富有力量的信息和忠告。



CONTENTS

目录

第一章 速度 1

如果不是在紧急情况下并不一定要追求最高效率，仅靠“冲刺”并不能在长跑中取胜，除非之前经过了长期而健康的训练。最后获胜的人通常会选择一个适当速度，并一直保持，这往往不是他们的速度极限，因为他们懂得“留一手”，然后在接近终点的时候全力冲刺。

第二章 效率 5

一个好的工程师会适时地打开阀门降低蒸汽压力，然后积蓄能量，只待一切就绪再爆发出巨大的能量。而普通人“开阀”太频繁了，导致能量供应跟不上，当然想不出好主意也做不成什么大事。日常工作和一些鸡毛蒜皮的小事占去了他们太多的时间和精力，当真正干大事的机会来了，他们却无法行动起来。

第三章 活有所得 11

只有自己快乐，对生活充满激情，时刻准备着大干一番，从不放过任何新想法或任何旧法新用的创意，我们才可以为世界做出贡献。对于那些把童年当成唯一快乐时光的人，生活肯定是不完整的，一些重要的东西被他们遗落了。真正最快乐的人是那些虽已成年但

依然保持着年轻人的朝气与活力的人们，因为他们的阅历更丰富了，这是年轻人永远都无法企及的。

第四章 精神状态与身体健康 17

我们的感觉以及情感经历都往往被当成精神上的事，提到他们的时候，我们喜欢使用“精神状态”这个词，但其实他们更应该被称作“身体状况”，因为任何情感经历都会伴随着身体上的反应。

第五章 体形展现个性 27

走在街上的时候，你要时刻提醒自己，看看自己是不是姿势很丑陋，然后在心里提醒自己要站直了走，并付诸实践。看见任何人，都要想像他们欠了你一元钱。让你的站姿透露出一丝傲慢自大的气息来。抬起头，并稍微后仰，直视对方的脸。这不仅会让别人觉得你有力量有权势，而且最后能让你梦想成真，真的拥有这些权势。

第六章 运动的功效和误用 39

如果要想一个人保持他的完美状态，还需要做很多很多其他方面的事。但是我们需要的只是适当的保养和锻炼，只要能够让我们正常有效地生活和工作就可以了，并没有必要追求完美。毕竟我们不可能把所有的时间都花在给我们的“皮囊”上油或它的清洁上而不干任何别的事。我们要追求的是效率而不是完美。

第七章 餐桌上的酒肉 49

饭桌是我们家庭生活的中心，而家庭是社会的一个单元。一顿家常便饭以其非正式和熟悉的情境把一家人团聚在一起，实在是再熟悉不过的事了。饭桌上大家分享乐趣，我们跟家人亲密无间，主要得益于这顿聚餐所提供的机会。即使一个人还没有组建自己的家庭，他也会在别的家里插上一脚，让自己成为该家庭的一分子，然

后与之同欢乐共分享。

第八章 消化问题 59

一个人了解炉子的工作原理和如何最好地利用炉子，将对他大有裨益。对炉子来说是加煤，那么对人来说就是——应该吃什么、怎么吃的问题了。这里我们遇到的第一个重要问题就是咀嚼——和嘴巴及其效用有关。对于这个问题，没有人予以任何有实际价值的明确的规定。

第九章 排泄 67

消化不良，精神疲惫，便秘——这是大自然下定决心与你算账所上演的三场星秀。你不能欺骗大自然。尽管她戏弄了你，但也是值得的。一个人可能心理上先便秘，进而才出现生理便秘。忧郁、郁郁寡欢容易引起便秘，反过来，如果有便秘，则我们不会有什么好心态。这是黑色装饰起来的旋转木马，互为因果，却是一个恶性循环。

第十章 便秘来袭 75

治疗便秘的第一个措施就是保持正确的乐观的心情。说起来容易，做起来难。但是，这没有关系。愉悦、乐观的禀性是所有治疗药方里最有效的。“你要相信，你会得到救赎的。”

第十一章 疲劳 83

类似的事例告诉我们，疲倦袭来时引起的后果是多么深重。通过实验很容易看到：疲倦使我们的血液循环减慢，神经反应不再灵敏，身体内各个腺体的分泌减少，消化能力下降，身体系统从震惊或是受伤状态进行恢复的能力降低，最终使我们的身体弱不禁风，经不起疾病的袭击。



第十二章 睡眠 93

我们必须记住一个普遍原则：我们不需要为睡眠作出努力。睡眠不是我们战场上要征服的敌人，睡眠更像是我们要献殷勤的情人。我们要是直接突袭，赢的机会不大；我们要是声东击西，间接突袭，那我们的胜算就很大。因此，直接冲着睡觉的目的去的人，想一沾着床边就睡着的人，应该在睡觉之前先把轻松愉快的心情保持一段时间为宜。

第十三章 兴奋剂及其他刺激物 105

过度的身体消耗需要过度的休息才能补偿，才能平衡我们的身体系统，才能保证我们的身体健康，才能保证我们正常工作。如果我们能明白这个道理，那么我们可以在必要的时候服用兴奋剂来驱策我们的身体做超负荷的工作，但仅限于很重要的事情。对于那些短暂的特殊紧急情况，我们是不能服用兴奋剂的，何况服用兴奋剂必须谨遵医嘱。

第十四章 沐浴——身体和心灵的 115

如果一个人拼命干活，那么洗个澡会让他活力重现，并且改变他的心态。血液循环彻底增加，大脑清醒，无数皮肤神经终端的刺激——所有这些效果，明显地增加了我们对身体健康的信心和感觉。而这些是快乐和充足生活的必要条件。

第十五章 疼痛——危险信号 125

疼痛就像是铁路上标志“危险”的信号牌，放在那里就是为了引起人们的注意。铁轨上出事了——有段路程冲蚀了或者有毁坏物，阻碍了交通。我们有两种方式对待这样的信号和警告：一是视而不见，或者将信号掩盖起来，好像什么事都没有；二是清理轨道，扫除危险，然后继续前行。

第十六章 视力 133

眼睛不适不仅仅会影响到我们身体其他部分功能的正常发挥，而且在很多情况下，眼睛本身也是一种敏感的指示器，会显示身体其他部分的状况如何。视力不好的人，当他们消化不良或者工作过于劳累的时候，就容易眼睛疼。而身体在正常状况下也是不容易出现眼睛疼的症状的。眼睛的问题总是折射了身体的状态。因此，对于遭受眼睛困扰的人们来说，保持身体健康是很重要的。

第十七章 保持活力——抵御来犯的铠甲 145

活力并不等同于简单意义上的身体不得病。活力在一个人的生活中起着远比这个重要得多的作用。我们看看那些在世界上颇有建树的人们，他们通常活力强劲。他们是有力量的人。我们也可以看看那些成功的商业和专业人士，他们站在事业的最顶端，之所以能够成就这些，就在于他们活力四射，他们有能力完成他们想做的事情，不断前进，然后屹立在顶峰不倒。

第十八章 在休息中成长 155

成长是休息的一个主要功能。工作无非是一个身体消耗能量、逐渐疲倦的过程。而工作后的休息，主要是一个重新储备能量和成长的过程。当然，工作可能会为我们的成长提供相应的条件。但是就工作自身来说，它对人体是有害的。通过工作我们在世界中找到自己的地位和价值，但是工作并不能为我们带来成长。实际上，我们是在休息中得以成长的。当然，休息并不是成长的唯一条件。但是，休息，确实是成长的必要条件之一。

