

无论你是辛劳的上班族，还是世界500强的CEO

本书都将改变你的人生!

《华尔街日报》畅销书榜第1名

《纽约时报》畅销书榜第1名 《商业周刊》畅销书榜第1名



The 4-Hour Workweek



无论你是辛劳的上班族，还是世界500强的CEO

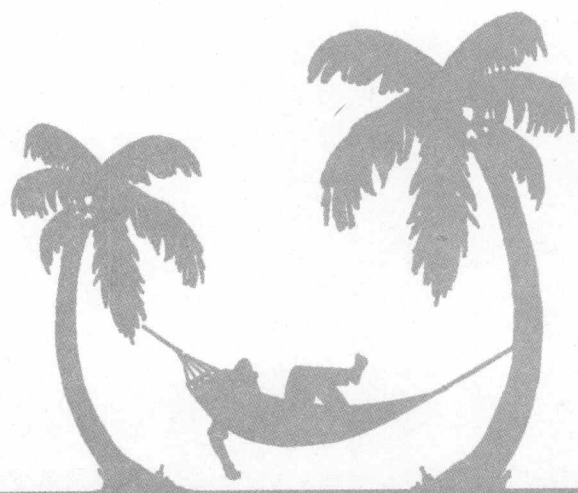
本书都将改变你的人生!

《华尔街日报》畅销书榜第1名

《纽约时报》畅销书榜第1名 《商业周刊》畅销书榜第1名



新人生，新方案。



每周工作4小时

Timothy
Ferriss

告别朝九晚五
迈入新贵阶层

[美] 蒂莫西·费里斯 著 徐慧玲 译 湖南文艺出版社

The 4-Hour Workweek: Escape 9-5, Live Anywhere, and Join the New Rich

Copyright © 2007 by Tim Ferriss

All rights reserved.

Published in the United States by Crown Publishers, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York.

www.crownpublishing.com

This translation published by arrangement with Crown Publishers, a division of Random House, Inc.

湖南文艺出版社通过安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处
获得本书中文简体字版中国大陆地区独家出版发行权。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

每周工作 4 小时/(美) 费里斯 (Ferriss, T.) 著; 徐慧玲译.

—长沙: 湖南文艺出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5404-4103-6

I. 每… II. ①费…②徐… III. ①职业选择—通俗读物
②自我管理学—通俗读物 IV. C913.2-49 C936-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 024803 号

每周工作 4 小时

作 者: [美] 蒂莫西·费里斯

译 者: 徐慧玲

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 周爱华 徐小芳

内文排版: 刘晓霞 杨进宝

出版发行: 湖南文艺出版社

(湖南长沙东二环一段 508 号 410014)

邮购电话: 0731-5983045

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

版 次: 2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

字 数: 280 千

开 本: 710×1000 毫米 1/16

印 张: 20

书 号: ISBN 978-7-5404-4103-6

定 价: 48.00 元 (精装本)

导读

交易：DEAL

人生最大的交易
是和时间的交易

第一步：定位

D—Definition

第二步：精简

E—Elimination

第三步：自控

A—Automation

第四步：解放

L—Liberation

地球是圆的
世界是平的



员工：
老板：

应以老板的思路按 D-E-A-L 的顺序阅读，
但要以 D-E-L-A 的顺序实行。

应按 D-E-A-L 的顺序阅读，
该步骤会把你打造成最纯粹的企业家。

中文版序

大家好！

现在的我正在飞机上，飞行在中国和美国加州之间的某个上空。这应该是一个不错的地方——写下这段序言。

1995年，我在普林斯顿大学第一次上中文课。一周8节课，超强的语音训练，最终导致我的咽喉严重发炎，而我对中国的兴趣则愈发浓厚。正是这种兴趣把我带到了北京。我在北京师范大学学习了两个月，接着又在首都经济贸易大学做了3个月的研究。在接下来的3年里，我的足迹遍及中国，现在我还能记得我1995年的想法：15年后，中国会成为一个强国。

1995年以后，中国发生了巨大的变化——这条龙不但苏醒了而且正在腾飞。2008年北京奥运会将是一个新的标志，自行车会被奥迪替代，巴菲特（Buffett）和盖茨（Gates）之类的名字很快会被“周某”和“王某”等替代。

中国已经准备好要崛起于世界，**中国人天生就比美国人勤奋。这既是优点也是缺点。**什么？这怎么可能是缺点？人们习惯把工作放在第一位，但是过度工作反而会导致没有重点，并且无法持续。由此而来的毁灭性是令人惊讶的。更多的工作时间并不是解决的办法。现在美国已经意识到这个问题，很快中国会更加明白这个道理。只有注重结果而不是付出的多少，才能克服每天24小时每

周 7 天连轴转的数字时代带来的不足。

如果你缺的是时间，那么你开什么样的车，在银行里有多少存款，都没有意义。**时间，才是当今世界最值钱的不可更新的资源。**过去几年我一直在研究：世界上那些最杰出的人是如何用三分之一不到的时间完成至少 10 倍以上的工作量的。从哈佛大学到普林斯顿大学，从 Google 公司到 PayPal 公司，我在全球寻找最佳答案。本书将和你一起分享我找到的最有效的技巧，从而使你的生活方式和工作方式，迅速朝着更好的方向转变。

在美国，过度工作已经到达一个极点，中国很快也将面临同样的境况。总有一天你再也无法增加工作的小时数。你手中的这本书会给你描绘新的蓝图，我认为此时正是最佳时机。中国现在是一片充满机遇的土地，而最佳的途径往往不是别人正在走的路。

最后我以此结束：**世界上最富有、最成功的人和所有人一样，每天都拥有同样的 24 小时，每周都拥有同样的 7 天。他们之所以杰出，是因为他们更聪明地工作，而不是更辛苦地工作。**

现在是你加入他们行列的时候了。

尽情享受人生吧！

附：非常乐意听到你们的故事和问题。请将它们留在我的博客上：
www.fourhourworkweek.com/blog

蒂姆·费里斯
Tim Ferriss

2007.10.18

献给我的父母：

唐纳德·费里斯 (Donald Ferriss)

弗朗西斯·费里斯 (Frances Ferriss)

你们做出了不错的选择，

教你们顽皮的孩子走上一条与众不同的道路。

我爱你们，把一切献给你们！

目录

写在前面 (First and Foremost)

给心存疑虑的读者	3
我的一段故事 & 你需要这本书的原因	5
我的“劣迹”年表	12

第一步：D——定位 (Step I: D is for Definition)

① 警告和对照：一夜挥霍百万美元？	19
② 改变规则的规则：流行皆为误区	27
③ 躲避攻击：战胜恐惧，不再麻木	36
④ 系统重启：非理性和不模糊	46

第二步：E——精简 (Step II: E is for Elimination)

⑤ 时间管理的终结：幻想与意大利人	63
⑥ 低信息食谱：培养选择性忽视的能力	80
⑦ 阻止干扰：拒绝的艺术	88

第三步：A——自控 (Step III: A is for Automation)

- ⑧ 外包生活：去除冗余，尝试利用“地域差价 / 汇率差异” 111
- ⑨ 收入自控 I：寻找缪斯 138
- ⑩ 收入自控 II：测试缪斯 164
- ⑪ 收入自控 III：缺席管理 179

第四步：L——解放 (Step IV: L is for Liberation)

- ⑫ “失踪”：如何逃离办公室 205
- ⑬ 无可救药：辞职 218
- ⑭ 迷你退休：拥抱移动生活 228
- ⑮ 填补空虚：缩减工作，丰富生活 259
- ⑯ 新贵常犯的 13 大错误 273

最后一章：一封必读的电子邮件 276

参考读物：几个重要的方面 280

补充章节 287

致谢辞 288

索引 290

写在前面
First and Foremost



0%



给心存疑虑的读者

生活方式设计 (lifestyle design) 可以为你度身定做吗？当然可以。下面是人们跃身成为新贵 (New Rich) 之前最常见的疑虑和担心：

我必须辞职吗？我必须承担风险吗？

两者都不必。无论是要小花招逃离办公室，还是创建不同的商业模式来为理想的生活方式赚足资金，有很多种途径都可以满足你想要的任何一种舒适层次。一个世界 500 强企业的员工是如何用小伎俩掩盖他的离岗，从而能花一个月时间畅游中国各大美丽而神秘的景点？如何创建完全不用打理的生意，却能每月收益 8 万美元？答案全在书中。

我必须二十几岁的单身一族吗？

大可不必。这本书适合任何一个厌倦了“延期生活计划” (deferred-life plan) 的人，他们希望好好地享受生活而不是一味地推迟。研究案例中有开兰博基尼跑车的 21 岁青年，也有带着两个孩子花 5 个月环游世界的单亲妈妈。如果你厌倦了一成不变的生活，想进入一个拥有无限选择的世界，那么，这本书正是写给你的。

我必须旅行吗？我只想拥有更多的时间而已。

不一定。旅行只是一种选择。我们的目标是创造时间和空间的自由，请各取所需，享受自由。

我必须出生于富裕家庭吗？

不一定。我父母两个人加起来一年收入从来没超过 5 万美元，而且我从 14 岁就开始工作。我不是洛克菲勒，你也没必要是。

我必须毕业于名牌大学吗？

不一定。本书大多数案例中的主人公都未曾就读于哈佛之类的世界名校，甚至有一些还是中途辍学的学生。优秀的高等学校教育当然很不错，但是没受过这样的教育也有其不为人知的益处。那些顶级学校的毕业生通常直接进入高收入工作岗位，每周工作 80 小时，开始长达 15~30 年的灵魂压榨式工作，而这都被视为理所当然的人生之路。我是如何知晓的？因为我是过来人，已经见识过它的毁灭性。本书颠覆了这种传统模式。

我的一段故事 & 你需要这本书的原因

当你发现自己站在了大多数人一边，你就该停下来反思了。

——马克·吐温 (Mark Twain, 1835—1910, 美国小说家)

任何一个还在为温饱而努力的人一定缺乏想像力。

——奥斯卡·王尔德 (Oscar Wilde, 1854—1900, 爱尔兰戏剧家和小说家)

我的手心又开始冒汗了。

我 为了避开炫目的天花板吊灯，我不得不低头盯着地板。我认为自己是世界上最好的舞者之一，只是没能得到认证。当我们和其他 9 对选手站成一排时，我的舞伴艾丽西娅不断地交换脚跟站立着。这是世界探戈舞锦标赛半决赛的最后一天，也是半决赛选手在裁判、摄像机和雀跃的观众面前的最后一轮表演。这些选手从四大洲 29 个国家 1000 对竞争者中脱颖而出。其他 9 对选手合作时间平均为 15 年，而我们，顶多只有近 5 个月连续每天 6 个小时的排练。现在我们的表演时间到了。

“你感觉如何？”我的舞伴艾丽西娅，一名经验非常丰富的职业舞者，用她带着浓重阿根廷口音的西班牙语问我。

“很棒。非常不错。让我们享受音乐吧。不要去管那些人——就当他们根本不存在。”

我说的不完全是实话。真难以想像，5万多名观众和工作人员全挤进了 El Rural，即使它是布宜诺斯艾利斯最大的展厅。透过浓浓的香烟迷雾，我勉强分辨出看台上起伏的人群，而平坦的地板正中，是那块神圣的 30×40 平方英尺的空间。我整理了一下细条纹的礼服，又摆弄了几下蓝色真丝手帕。很显然，我正坐立不安。

“你紧张吗？”

“我不紧张。我非常兴奋。我只想玩得开心，其他顺其自然。”

“152 号，轮到你们了。”我们的引导员说道。现在真正轮到我们上场了。当我们迈上舞台的硬木地板时，我小声对艾丽西娅说了个彼此意会的切口：Tranquilo——放松。她笑了，就在那时，我问自己：“要是一年多前没有离职，没有离开美国，现在的我到底在做什么？”

我很快打消了这个想法，因为这时，主持人已走到扩音器面前，观众席爆发出阵阵掌声。“152 号参赛选手，来自布宜诺斯艾利斯的蒂莫西·费里斯和艾丽西娅·蒙蒂!!!”

我们上场了，我显得神气十足。

“So, what do you do?”

那时候让我回答这种标准的美国式提问真的很难，这点说来非常幸运。如果不难的话，你现在就不会双手捧着这本书了。

“那么，你干些什么？”

假设你能找到我（其实很难），还得看你什么时候这么问我（最好你不要问），我可能在欧洲参加摩托车赛，可能在巴拿马的私人岛屿潜水，或者在泰国跆拳道淡季里坐在棕榈树下休息，也可能在布宜诺斯艾利斯跳探戈。奇妙的是，我并不是拥有数百万家产的富豪，也不想成为那样的人。

我并不喜欢回答这样的好奇问题，因为这反映了一种我曾长期身陷其中的流行病：工作介绍就是自我介绍。如果现在有人随意地问我这个问题，我就会非常简洁地解释我的神秘生活方式：

“我是一个药贩子。”

于是对话就此打住。而且只回答对了一半。全部的事实要花很长的时间才能说明白。我如何才能解释清楚我的工作时间和我的赚钱途径完全是两码事呢？我每周工作不超过4小时，每月收入却比过去一年赚的还多。

这是我第一次想说出这个真实的故事。它牵涉到一个很重要的亚文化群落——所谓的“新贵”。

住在宫殿般豪宅里的百万富翁做了哪些普通小市民不做的事？答案：遵循不寻常的规则。

一个工作上非常有前途的员工是如何瞒着老板环游世界一个月的？答案：用小伎俩掩盖事实。

金钱已经过时了。新贵抛弃了“延期生活计划”，用新贵阶层的货币——时间和移动——来创造当下的奢侈的新生活方式。这是一门艺术和科学，我们称之为“生活方式设计”。

过去3年我一直游历世界，结识了很多人，他们的生活方式是你目前无法想像的。与其诅咒现实，不如让我来教你如何达成梦想。实际操作起来比听起来要容易许多。我，从一个工作加班加点、薪水又少得可怜的办公室员工，到“告别朝九晚五、旅居世界各地”的新贵一员，这中间的变化乍听起来比小说还玄虚。现在我揭开了这个谜底——其实很容易学，也有方可循。

生活不必如此艰辛。确实不必如此。大多数人，也包括过去的我，花费太多时间说服自己相信生活本来就是艰难的，为了换得间或的休闲周末和偶尔的（甚至还要冒着被解雇的风险）短暂假期，不得不忍受朝九晚五的劳苦。

事实，至少我相信并且将在本书中与大家分享的事实，是截然不同的。我将告诉你如何通过小小的经济上的技巧——无论是巧妙利用汇率差异，还是外

包 (outsourcing) 你的生活从而做到分身有术——去做成大多数人都认为不可能的事。

如果你已经选中本书，极有可能你是不愿意在办公桌后坐到 60 岁的人。无论你的梦想是什么，是逃离激烈的竞争，是经历现实生活中的奇妙旅行，是体会悠长的漫步，是创造世界纪录，还是仅仅渴望工作的改变，这本书都将带给你所需要的工具和方法，帮助你将梦想立即变成现实，而不是在遥远的“退休以后”。不用等到人生的最后阶段，我们有办法现在就得到辛苦工作的报偿。

怎么做？从一个大多数人都忽略的简单区别开始——我忽略了整整 25 年。

人们并不渴望成为百万富翁——他们只是渴望体验百万美元才能买到的享受。人们想到的是瑞士的滑雪小屋、忠心的管家和充满异域情调的旅行。或者躺在度假屋的露台上，一边聆听着波浪有节奏的拍打声，一边往肚皮上涂抹可可油？听上去真不错。

在银行里存百万美元并不是白日梦。白日梦指的是这百万美元所能提供的完全自由的生活方式。问题是，如果一个人还没有百万美元，那又如何过上百万富翁的完全自由的生活呢？

过去的 5 年里，我为自己回答了这个问题。现在本书也将为你解答这个问题。我将为你展示我是如何把收入和时间分离，并在此过程中创造出自己理想的生活方式：环游世界并充分享受这个星球提供给我们的一切。我究竟是如何从每天工作 14 小时年薪 4 万美元变成现在每周工作 4 小时月薪 4 万美元的呢？

这要从变化发生的起初说起。有意思的是，一切都是从一个培训未来投资银行家的速成班开始的。

2002 年，应我的启蒙导师也是我大学时代高科技企业管理课程的老师爱德·兹肖教授之邀，我回到普林斯顿大学给这门课的学生讲述我在现实世界里的商业历险。我有些吃惊。在我之前已经有不少千万富翁给这群学生作过演讲，尽管我也打造了一家盈利颇丰的运动营养品公司，但是我走的却是一条非常不同的路。