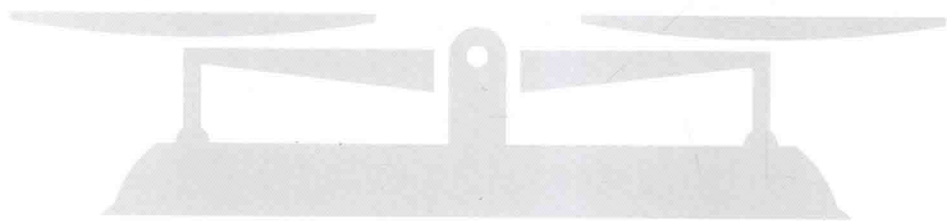


5:2



黄金法则

欧美高效能人士选择的生活方式

(英) 詹尼特·孟席斯◎著 王 政◎译著



连续20周入选《纽约时报》畅销书榜

应用5:2法则分割各模块

高效工作、恰当处理各种关系、优雅匀速地生活在幸福中

5:2

黄金法则

——欧美高效能人士选择的生活方式



(英) 詹尼特·孟席斯 著
王 政 译著

 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

5:2黄金法则:欧美高效能人士选择的生活方式 /
(英)詹尼特·孟席斯著;王政译著. —长春:吉林科
学技术出版社, 2017. 4
ISBN 978-7-5578-0212-7

I. ①5… II. ①詹… ②王… III. ①生活方式—通俗
读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第007310号

FIVE TWO FOR A NEW YOU: THE FAST FORMULA FOR A HAPPIER,
HEALTHIER LIFE by JANET MENZIES

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2013

This edition arranged with MICHAEL O'MARA BOOKS LIMITED through
Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright © 2015 by JILIN SCIENCE AND
TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2015-4500

5:2 HUANGJIN FAZE

5:2黄金法则

OU-MEI GAO XIAONENG RENSHI XUANZE DE SHENGHUO FANGSHI

——欧美高效能人士选择的生活方式

著	(英)詹尼特·孟席斯
译	王 政
出版人	李 梁
选题策划	张海艳
责任编辑	孟 波 张 卓
特约编辑	张海艳
封面设计	零 渡
制 版	雅硕图文工作室
开 本	710 mm×1000 mm 1/16
字 数	200千字
印 张	13.5
版 次	2017年4月第1版
印 次	2017年4月第1次印刷

出 版	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635185

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0212-7

定 价 36.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

推荐序

不要走得太快，而忘记了去幸福

作为一个媒体从业者，可以说我周遭的一切曾经是极其混乱无章的（混乱的一个表现就是生活和工作深度交织在一起）。

有的朋友可能很惊讶我会这样评价自己。

“你不是经常穿着得体从容地周旋于各种场合么？你不是时常晒健身或者旅游的照片么？你不是每天都在从事让人羡慕的出版工作么？”其实，一切都是表象而已。我的生活充满了压力，这种压力转变成一种并不讨人喜欢的动力，每天推着我这个中年媒体人“极速前进”。

在我的生活中，除了图书出版的工作需要精雕细琢外（其实也很想快速完成），其他的一切都被忽略掉。因为必须要“极速前进”，所以影响速度或者和这个前进方向不同的事情就被迅速、“高效”地解决掉。比如在10分钟之内完成吃饭，看电影过程中睡觉，每天和爱人说话不到10句，总是比计划提前完成健身，等等。

和同行们聊天，发现大家都有同感。确实有点事业成就感，但仿佛除了事业，其他的事情和我们无关。为了填饱肚子

而吃饭，忽略掉食物的味道；看场电影，错过其中精彩的部分；健身变成一种毫无乐趣的繁重任务；即使我们为负担家庭开销而拼命赚钱，但伴侣仍然牢骚满腹等等。那么，不禁要问下自己，我们只是一台流水线上的机器么？这种生活的意义又在哪儿？

直到遇见这本书，从读完译稿那一刻，我终于找到了问题的答案。

我开始从容地面对扑面而来的各种急匆匆。

把手上所有的工作先按照5:2法则分成重要和一般两种，再对重要的工作投入5分的精力，一般的投入2分；健身时，把全部运动量进行拆分，在身体状态不好的时候去练5分常规量，2分艰难量，在状态好的时候将二者比例倒转；在社交时，对待新的朋友投入5分精力去让彼此熟悉，而当彼此熟悉后投入2分精力去保持联系等等。

于是，生活和工作开始变得有节奏，办公室里也不再弥漫焦虑的空气。所有的一切按照既定的安排进行，一张一弛，我终于可以拿起香气四溢的咖啡，喝上一口，慢慢体会其中的味道。

工作和生活都是客观存在而且必须存在的，这由人类社会所决定，任何人都不能脱离其中之一。那么二者就变成了必须经历的过程。完成这个过程的不同方法，会给我们带来对这段经历的不同感受，幸福或者不幸两个词由此而生。客观地回看我原本的生活就像是买了票入场后大睡，在电影散场后醒来。这样的生活只能用悲哀来形容，因为连感受都没有，所以更谈

不上幸福或者不幸。

每个人都有对幸福的自我定义。有人觉得每天忙碌的生活是幸福，有人觉得每天有爱人陪伴是幸福，有人觉得环游世界是幸福……但我想说的是，当你翻阅本书后，当你能应用5:2法则更加从容地规划生活和工作后，你会发现，你必能有时间和心情去体会到另一种更优雅的幸福！

卓信图书负责人 李 征

目 录

第一部分 你的 5：2 模式新生活

5：2 法则能为你做什么	3
5：2 黄金法则	9
哪种 5：2 计划适合你	20
我们的测试者	28
制定你的 5：2 计划	34

第二部分 5：2 计划

5：2 健身锻炼计划	47
5：2 工作与生活平衡计划	66
5：2 改善家庭关系计划	87
5：2 延缓衰老计划	105
5：2 娱乐消遣与社交媒体计划	126
5：2 养育子女计划	144
5：2 幸福生活计划	160

第三部分 5:2方法锦囊

你需要的配套方法	181
----------------	-----

第四部分 测试结果最新反馈

参与人员的进展情况	197
-----------------	-----

5:2法则的成效	206
----------------	-----

致 谢	207
-----------	-----

第一部分

你的5：2模式新生活

5:2法则能为你做什么

生活纷繁复杂，我们需要权衡各方，面面俱到。如何才能做到呢？本书——《5:2黄金法则》将向您介绍这种可以将生活置于平衡状态的方法。关于如何改善身材，如何提高健康状况，如何缓解紧张的家庭关系，乃至如何平衡好工作与生活的关系，本书都有一一应对的方法。阅读本书，你将学会如何把控、协调管理好生活的方方面面，从而实现预期目标。本书介绍的法则，还能帮助你延缓衰老，甚至在你工作、生活最紧张混乱的时期，这些法则都能帮你做到从容不迫。

大家都知道平衡的重要性，但在我们现代的生活中，却难以做到保持平衡。我们每日要周旋于无时无刻都存在的各种社交媒体，忍受着四处可见的各种广告，应付着没完没了的疑难杂事，还有不断的尔虞我诈，反倒忽略了生活的简单与本真而不能真正享受它。本书教给你一些技能，让你在掌控好生活的同时，充分享受生活。当你习惯了这些方法，就可以将它们运用到生活中任何希望改变的方面，使你的生活重新处于平衡状态。相对于那些较为极端片面、让人难以坚持的规则，你将学到的是平衡和折中的技能，会使你受益终身。

5:2 将“我应该”转变为“我想要”

“2”件完美的事抵过“5”件尚可的事

5:2 将“我可能”转变为“我将要”

摇晃的轮子

你可曾有过这样的经历，你去超市购物时，很不幸推了一辆轮子摇晃不稳的购物车，接下来会发生什么想必也能猜得到。购物车好像成心和你作对，就是不受你掌控，不停地撞向货架。你费了很大力气想让它直行，而摇摇晃晃的轮子却带着你和车子左冲右撞。而当车中装了较多东西时，情况就更糟了。等到你推着这辆自始至终不听使唤的购物车回到停车场，感觉自己筋疲力尽，快累垮了。

如果你的生活失去了平衡，情况也会如此。当你解决了一个问题后，觉得可以安稳了，又会有新的问题产生，就像购物车中的东西逐渐多了，很快，摇晃的轮子使你又难以把控车子而偏离正轨。如同挣扎在超市货架之间一样，当一切失去平衡，日常生活也会变成艰巨的斗争。



把你的购物车转回到正轨

要知道超市提供购物车的初衷是便于顾客购物。如果你碰巧推了一辆崭新的、轮子转动很灵活的购物车，随即就能轻快地行走在货架之间。即便你的购物车中装满了足够一周用的货物，购物车的轮子也丝毫不受影响，仍然转动自如。你可毫不费力地推着它来到自己的车旁，将大包小包装入后备厢，轻松完成购物。同样，当学会了本书中平衡生活的技能，你每天的生活都会如同崭新的购物车——轮子不再歪歪斜斜、摇摇晃晃。即使生活再怎么忙碌，你也能使各个方面处于平衡状态，轻松应对，而不是手忙脚乱，应接不暇。



平衡的生活

设想，你清晨从睡梦中醒来，对新的一天满怀期待，虽然知道这将是非常忙碌的一天，但如果你掌握了这些平衡方法，即使有很多事情需要去处理，你都会妥善解决。当你的各种事情都处于平衡状态，你就能掌控它们，不会再有吃不消的感觉了。

我们这里介绍的所有方法，都是用来帮助解决你所担忧的各种问题的。这些方法就像菜谱一样，教你如何一步步地解决烦恼，目的是

帮你找到解决最为棘手问题的正确方案。



醒来后，一个全新的你

一旦开始运用这些新方法，你很快就会惊讶于自己的变化。还记得你把摇晃的购物车换成一个新的后，产生的不同结果吗？摆脱了摇晃不稳的购物车带来的负担，你会发现你的精气神陡然倍增，那些原本似乎难以完成的事情，也会觉得完全可以做到了。

在我把这个项目作为生活中永久的、必需的一项后，我对事物的感受较之以前产生了很大差异，连我自己都难以相信。我首先注意到的是身体感觉不那么累了，这很是让我吃惊，因为原来我认为我的问题不在身体，但长期失衡的压力确实使我感到身体疲劳，而且还会失眠。一些朋友看到我后都说我好像长高了二三厘米。我想这是由于之前的我总是忧心忡忡，走路不能抬头挺胸，从而导致身形走样，整个人看起来就像个摇摆的购物车一样。当我修复了“摇晃的轮子”，卸下了压在肩上的负担后，感觉能站直了，人自然也就挺拔了。

我还注意到了自己更多的变化。在运用此方法一段时间，并且能很自如地解决各种问题后，我开始有了一种非同一般的感觉。我基本上不再为任何问题发愁，即便问题再棘手。这真的是超乎寻常的感

受。如果在生活、工作中产生问题，或是与家人、朋友产生矛盾，甚至哪怕是真的危机发生，我都能做到头脑更加冷静和内心更为自信。我会对自己说：“嗯，这的确是个难题，但我有方法能应对。好好想想怎样运用5:2黄金法则，问题就会得以解决。”



永远保持积极向上的态度

就这样，渐渐地，我形成了以更加积极的态度面对生活问题的思维模式。作为一名作家，我觉得自己天生就是搞创作的。运用5:2黄金法则使我最为受益的是，我大量的时间和精力可用于享受生活的快乐幸福和做更多的创作，而不必将其浪费在所不能掌控的问题上。我发现生活中充满了乐趣，哪怕是最简单的事——做一顿可口的饭菜、坐下来读一小时的好书、遛遛狗等，其中的乐趣都难以被忽略。虽然这都是些琐碎小事，但我突然意识到它们带给我的快乐一点儿也不亚于到国外度假。我开始对每一天都有所期待，哪怕是忙碌或者艰难的一天。

说来奇怪，其实我的生活并没有任何事实上的改变——我并没有与某人坠入爱河，也没有中大奖，但感觉就像亲身经历了这一切。我真心想望你喜欢阅读此书，然后领悟到运用此法并不难。因为一旦你

5:2黄金法则——欧美高效能人士选择的生活方式

的生活处于平衡状态，那么你就可以起航前行了。

平衡带来的好处

- √ 使你身体更有活力
- √ 使你有能力处理问题
- √ 带给你更多的自信
- √ 体验到更多的生活的快乐
- √ 寻找到更多的快乐方法



5:2黄金法则

一旦你开始运用5:2法则管理生活，你会惊讶地发现这个法则适用于我们生活的方方面面。对于我们大多数人来说，首次结识5:2是其被运用于某种减肥方法中。该减肥方法是一周中的5天里你正常饮食，另外2天轻断食。不久后你将会发现5:2远不限于减肥，它能帮助我们解决日常生活中的很多困扰。



之于你的身体

5:2法则不限于指导我们的饮食方式。比如，我们大多数人一周工作5天，休息2天。我们的身体似乎也天生适合这种模式。很多健康指南都建议每5天要有2个小时的锻炼；健康专家指出饮酒也要把握好平衡，方法就是每喝2小杯白酒（烈酒），就应喝5小杯水或不含酒精的饮料。