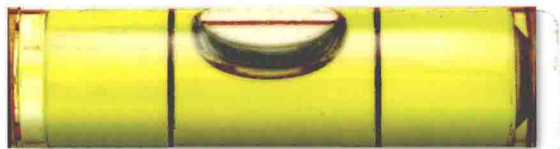


只赢不输

全球25位创业明星“事业生活两不误”的秘密

[丹麦]马丁·本耶格伽德 [加拿大]乔丹·麦尔纳◎著
苏 西◎译

Winning Without Losing



一经上市，亚马逊排名便超越《引爆点》《黑天鹅》《重来》

与《向前一步》《清晰思考的艺术》一同入围特许管理协会
年度最佳商业图书，并一举摘得“新生代经理人”最佳图书奖

三位超级畅销书作者 赛斯·高汀 史蒂芬·柯维 贾森·弗里德 | 联袂推荐 |

《卫报》《连线》《时尚先生》《嘉人》BBC CNBC等主流媒体争相报道



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

Winning Without Losing



只赢不输

全球25位创业明星“事业生活两不误”的秘密

[丹麦] 马丁·本耶格伽德 [加拿大] 乔丹·麦尔纳◎著
苏 西◎译



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

只赢不输 / (丹)本耶格伽德, (加)麦尔纳著; 苏西译. —杭州: 浙江大学出版社, 2014. 4

书名原文: Winning without losing

ISBN 978-7-308-12972-5

I. ①只… II. ①本… ②麦… ③苏… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 044112 号

First published in Great Britain in 2013 by Profile Books Ltd
(3a Exmouth House, Pine Street, Exmouth Market, London EC1R 0JH)
Copyright © Martin Bjerregaard and Jordan Milne 2013
All rights reserved.

浙江省版权局著作权合同登记图字:11-2013-117。

只赢不输

[丹麦] 马丁·本耶格伽德(Martin Bjerregaard) 著
[加拿大] 乔丹·麦尔纳(Jordan Milne) 著
苏西译

策 划	杭州蓝狮子文化创意有限公司
责任编辑	曲 静
出版发行	浙江大学出版社 (杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007) (网址: http://www.zjupress.com)
排 版	杭州中大图文设计有限公司
印 刷	浙江印刷集团有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	15.25
插 页	4
字 数	183 千
版 次	2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-308-12972-5
定 价	40.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxbs.tmall.com>

把这本书献给 Rainmaking^① 的朋友和伙伴,感谢你们让我们共同冒险的每一天都变得趣味盎然。献给我的妻子安妮卡,感谢你始终相信我的能力,就算是在连我自己都强烈怀疑是否能写出一部像样的作品时,你也没有动摇过。还要献给我的女儿麦妮特,你让我有了极为充分的理由,满腔热情地寻找能让人生平衡而又完整的秘方。

——马丁·本耶格伽德

我很幸运,拥有一批希望我获得幸福的家人和朋友,也有幸能选择自己的人生方向。感谢马丁,我们合作撰写这本书的过程,正是本书内容的恰当写照。

——乔丹·麦尔纳

^① Rainmaking,一家成立于2006年的“企业工厂”。顾名思义,它帮助创业者创建公司,将公司扶上正轨,然后抽身退出。发展至今,已帮助15家初创企业成功上市,其中3家已经成为业内的领头羊。Rainmaking还在哥本哈根、伦敦和柏林设有办事处。该公司一直奉行着“赢得成功,同时享受人生”的宗旨。本书作者马丁为该公司的四位创始人之一。

WINNING
WITHOUT
LOSING

前言 熊掌和鱼

充满遗憾的人生

“我搞砸了。”说这句话的人是沃尔玛的创始人山姆·沃顿(Sam Walton),1982—1988年的美国首富。在临终的病榻上,他发出了这句感叹,因为他意识到自己对儿孙辈一点都不了解,妻子也只是出于责任才留在自己身边。这一辈子,他一心只想着追求事业的成功,做是做到了,可最后才明白自己付出了多大的代价。山姆忽略了人生中另外一些重要的东西,他没能拿出时间来跟家人建立亲密的关系,并把它维系下去。悲哀的是,这不是特例,世上还有无数类似的人,他们的事业没有山姆这么成功,可到最后也用同样苦涩的感慨总结了自己的一生。

我们或许会认为,位高权重的人更容易跌入这个陷阱,因为他们背负着巨大的责任,让他们分心的事情也特别多。但事实是,山姆的例子在各行各业、不同职位的人们的身上重复上演着,从创业者到白领到公务员,从CEO到普通员工,都有类似的困境。家庭破裂了,友情岌岌可

危,健康也亮起红灯,这样的人生迟早将充满遗憾。若是有人问起,人生中最重要的事情是什么,绝大多数人都会飞快地回答——家庭、朋友和健康。那么,导致感情破裂、引发健康问题的罪魁祸首是什么呢?没错,你猜对了,是工作。

在日本,太多的人死于过度工作,以至于他们对此有个专门的称呼——Karoshi,也就是过劳死。尽管过劳死属于极端情况,但过度工作的问题已经对我们人生的方方面面都造成了深远的影响。毕竟,咱们绝大多数人活着不是为了避免最糟糕的灾难,而是想积极找出最好的方法,追求圆满而精彩的人生——摘得成功的果实,同时也能有时间和精力来享受它的甘美滋味。

成为事业成功的创业家或商业巨子,同时还能拥有平衡的生活,这难度也太大了吧。每一个初创的企业都是小小的奇迹,就像火箭升空一样,需要极其强大的能量才能助推它离开地面。把亲手创办的企业做大做强,让它声名远播,而且能持续地发展下去,这也需要无数的心血。面对这么巨大的挑战,既要有时间和精力取得事业上的成功,同时还能拥有幸福、完满和平衡的生活,把这辈子过得了无遗憾,真有这个可能吗?

答案是肯定的。我们会告诉你怎么做。

两全其美

从创业第一线,我们带回了振奋人心的消息:如今,鱼与熊掌可以兼得了。你既能把朋友和家人摆在第一位,同时还能白手起家、成功创业、收获财富。你再也不必下班回到家后发现孩子已经睡着,当朋友约你周五晚上喝喝啤酒或是周末去踢球时,你也用不着推辞了。每年拿出6~8周的时间去旅行,或是做一些工作之外、能为自己“充电”并拓宽视野

的事情,已经不只是可行而已,它们越来越像是先决条件——如果你想获得可持续的最佳效率,就一定要这么做。

随着我们对人的身体、思维和行为动机的运作机制了解得越来越深,加之当今时代的挑战也需要全新的技能才能应对,有一件事变得越来越清楚——拼死拼活地工作,不再是唯一的办法。**既能取得事业成功,同时还能生活得幸福快乐,如今两者终于可以兼得了。**我们称之为“两全其美”,从此事业与人生不再是竞争关系,这也意味着,“想要成功就必须作出牺牲”这一最古老的信念正在过时。

可是,幸福生活跟商业书籍有什么关系?比起满腔愤懑的人来,幸福快乐的人对待别人的态度更友善,对世界也更有益。幸福的人精力更充沛,更容易帮助他人。每个人终究都要离开这个世界,“生不带来,死不带去”对谁都适用。因此,唯一符合逻辑的结论就是,我们要为自己的幸福快乐负起责任来,在这一辈子尽力收获更多的幸福时刻。

一个人过得是否幸福,很大程度上要取决于基因、教养、对终身伴侣的选择,以及跟亲近的人的关系。但是,几乎在所有研究中,工作都被认为是影响幸福的前五大决定因素之一。工作内容是什么,跟谁一起工作,这些问题都很重要。工作时长也是,如果我们一年365天,每天都工作16个小时,这很难谈得上长远幸福吧。

反过来说,如果有人勒令我们一个小时的工作都不准做,我们的幸福感也会大打折扣。

对绝大多数人来说,“幸福区间”是每周工作30~60小时。一般说来,这个区间的最低点意味着我们还有不少其他事情要做,或是手头上的事情不需要我们全情投入。在最高点,我们做的是自己的事业,搭档也让我们浑身充满干劲,而且没有其他事分心。

最大的悲哀就是为了追求成功,迫使自己超量工作,打破了幸福区

间的最高值。尽管意图是好的,结果却十分讽刺——最佳工作效率遭到破坏,损失变成了双倍。本该拥有的幸福感降低了,本该取得的成就也打了折扣。商界里有很多人把每周的工作量主动削减了 10~20 个小时,结果他们变得更开心、更成功。这样的例子比比皆是,或许你也能成为其中的一员。

收益递减定律

咱们来看个例子。上学的时候,大部分人都学过“边际收益递减”这个概念吧。它的核心就是,从最初的付出中我们得到了大量价值,但随后,同样的付出得到的回报却越来越少,到了某一个点上,回报变成了零或负数。

我们一直在凭直觉运用这个法则。比如说浇花,第一杯水非常有用,可我们不知道它是否需要第二杯,等到浇完第三杯,花给淹死了。如果你曾经拜托别人在你出门旅行期间帮忙浇花,你多半会这样说:“水够了就行,别浇太多啊。”

19 世纪初期,英国经济学家、政治家大卫·李嘉图(David Ricardo)提出了边际收益递减定律,随后它成了最重要的数学定律之一。如今我们知道,这条定律也适用于生活中方方面面。

工业生产人员运用这条定律已有一百多年。第二次世界大战后的广告业也成了它的忠实拥趸。前一千份广告效果很好,接下来的一千份表现平平,最后一千份压根就不值得做。

运动员和教练也懂得这个道理。在 2007 年 9 月 30 日的柏林马拉松大赛上,埃塞俄比亚长跑运动员黑·格布雷希拉希耶创造了 2 小时 4 分 26 秒的世界纪录。在比赛前的那些年月里,他可不是没日没夜地训

练的,相反,他找到了最佳的训练强度,打败了训练时间比他长得多的竞争对手。

你的最佳效率是多少?

在学习、工作、创业等生涯中,绝大多数人都曾经尝过把精力用到极限的滋味。我们工作得太卖力,以至于一点效率都没了。洞察力消失了,力气和干劲也没有了,要休息好些天、甚至好几个星期才能缓过劲儿来。美国营销大师赛斯·高汀(Seth Godin)就曾写道,早年的时候,有一次他为了赶上交活的期限,在办公室里待了一个月,一直连轴转。工作的成果还算不错,可他把自己逼得太紧,结果元气大伤,一直病了半年。这纯粹是因为他工作得太卖力,在收益递减的道路上走得太远。单从一个月看,他的收益还不错,可要从七个月来看,平均效率就低得惊人。所以,你的最佳效率是多少?如果只考虑完成的工作量,你觉得自己每周应该在办公室里待多少小时?30小时?70小时?100小时?

大家可能会想,这要看工作性质是什么,一点没错。如果我们做的是比较机械的工作,不太需要动脑子、发挥创意或是跟别人合作,那咱们的工作时间越长,干完的活儿就会越多。但航空管制员或心脏科医生就不是这样了。一个行为需要人聚精会神的程度越低,它能持续的时间就越长。谁都不想让航空管制员每周在指挥屏幕前一坐就是100小时吧。

有些工种跟最佳效率关系不大,有些却大有关联。

身为创业者和领导者,我们对事业充满激情。我们有梦想,也有勇气去追梦,我们浑身上下充满了干劲。可是,我们的工作性质跟“按部就班”相差十万八千里。我们更像是航空管制员,要想漂漂亮亮地完成工作,就必须时刻保持清醒的头脑,作出重大选择,还得会跟别人合作。

然而，还是有不少人相信，要是每周工作 70 小时，那肯定比每周工作 50 小时成就更大。不少工种的确是这样的，比如操作每小时焊接 10 个零件或是半小时装满 5 箱茶包的机器。但要说起创业者要做的事，咱们就得换个新逻辑了。

当然，这话不能简单地理解，我不是要你放下工作，离开办公桌，窝到沙发上去。实际上，这不在于“工作”还是“不工作”，真应该有人发明一个比“工作”更好的词儿才对，因为新一代的创业者和经理人并不“工作”——做自己热爱的事情，施展才华，实现梦想。

比起传统的工人或白领，他们跟运动员、音乐家或雕塑家更为相似。可是，即便是艺术家和运动员也会遇到边际收益递减的问题。要说灵感对伟大作品的重要性，没人比画家、作家更清楚的了，每周坐在画布或桌前干等上 100 个小时，你也找不到灵感。这里头还差点儿东西，而在这幅拼图中，平衡就是十分重要的一片。

胆小鬼才追求平衡？

在这本书中，我们会多次谈到平衡的概念。我们所说的“平衡”，指的是“你眼中的美好人生”。我们无意得知你的遗愿清单，也无需知道你如何分配时间。我们要做的是促使你深入思考，作出明智的选择，并且有勇气用最适合你的方式来设计自己的人生。

现在你可能在想：“平衡？这词听上去无趣又软弱，一点意思也没有。我才不想要平衡呢，我想要的是精彩的人生，干几件轰轰烈烈的事，功成名就，还要来个刺激的风筝冲浪。”

或许你是对的，或许你应该把这本书送给某个情感细腻的亲戚。但是，再听我们说 2 分钟吧。为什么？因为如果你想过上心目中的理想生

活,或许平衡正是最关键的一环。

对于绝大多数人来说,理想的生活是以下这些因素的总和:

- 跟他人保持良好的人际关系。
- 擅长某件事。
- 实现财务自由。
- 身心健康,自信又有活力。
- 能掌控自己的人生。
- 为某些崇高的目标积极奉献心力。

要把上述这些事情都做到,让每一样都成为生命中的重要部分,那可真要费一番工夫。你得花心思好好想想,制定睿智的策略。你需要平衡。无论多么热爱工作,如果无暇兼顾其他,持久的幸福是肯定谈不上的。除了工作之外,我们还需要爱和被爱,尝试各种各样的经历和体验,享受运动的乐趣,跟新老朋友共度欢乐时光。

话又说回来,如果我们每周只工作 10 个小时,其余的时间都忙着开派对、看电视、花别人的钱,那我们肯定也会因为没能实现心中的目标而感到遗憾。这里要说的重点是:无论我们喜不喜欢“平衡”这个说法,人生中的确存在着平衡或失衡。唯有我们自己才能察觉到,也唯有我们自己才能采取行动,去追求平衡。追求平衡绝非胆小鬼做的事,够胆量的人才敢去寻找它。而且,它肯定是找得到的。

硬汉型和遭罪型? 老早过时啦!

如果说追求平衡是勇者的行为,那硬汉式的做法是什么呢? 所谓

“硬汉型”，就是那种吹嘘自己为了一项重要工作，接连一周都每晚只睡2小时的人。这种做法不值得敬佩了吗？值得。但随着对身体和大脑的运行机制越来越了解，人们渐渐意识到，这种活法与其说是值得敬佩，还不如说是愚蠢透顶。这样熬一天下来，我们压缩了睡眠、休闲和锻炼的时间，看似提高了效率，但损失的其实更多。

千万别误会我们的意思。不断鞭策自己，追求巅峰绩效，这依然是值得努力去做。比如说，打破自己10千米长跑的记录、学习一项新技能（尽管它很难）、精心设计并执行一次完美的销售演示，这些都值得敬佩。可是，把自己逼到疲惫不堪的份儿上，降低了总体的工作效率，自己也因此弄得萎靡不振，这纯粹是干蠢事啊。

有些人更倾向于扮演遭罪型的角色，一天工作16小时，自己都可怜起自己来。要是再哀叹几句，抱怨一会儿，赢得了别人的同情，这种怪怪的愉悦感会变得更加强烈。可说实话，感觉真有那么好吗？每个人身边大概都有这样子的阿姨，人家诉起苦来，版本可比这个高级多了，更生动，更没完没了。你真愿意变成那个样子？

内省总是比较难，但你可以想想看，身边有没有谁时不时地扮演硬汉型或遭罪型的角色？或许是朋友，或许是同事，他们喜欢吹嘘自己工作多么卖命，或是哀叹自己作出了多少牺牲。恐怕第一句话还没说完，你就看穿了他们的真实意图，是不是这样？要记住，当你这么做的时候，别人一样能看穿你。

寻找新榜样

2009年冬日的一天，我和乔丹在哥本哈根第一次见面，合写这本书的想法就是在那天产生的。我俩发现，除了都是创业者之外，我们两人

还有个共同的兴趣：为野心勃勃的创业者和经理人寻找一条新路，让大家不必赔上生活，也能事业有成。

过去两年来，我们一起在全球范围内寻找，我们采访了上百名创业者，想找到事业上极为成功、生活又非常幸福平衡的例子。这样的人可谓是“异类”，他们颠覆了人们往常对成功和牺牲的看法。我们很快就发现，真有这样一股潮流在涌动：工作方式发生了变化，变得更加可持续，更加人性化了。

这些创业者都非常慷慨大度，坦诚地跟我们分享他们的经验，讲述他们如何做到这些常人眼中不可能的事，我们由衷地敬佩他们。

他们中的绝大多数都是在过去十年中创富的。凭着特立的工作态度和全新的工作方法，他们的效率比普通的创业者高出好几个数量级。与此同时，他们还很重视生活质量。在创建企业的同时，他们跟家人和朋友保持着亲密的关系，尽享人际关系带来的快乐，而且他们还有时间周游世界，享受人生中一切的美好。更让人惊异的是，这些创业者执掌的并不是养家糊口型的小生意，也不是那种个性小铺，而是足以改变行业的、价值数百万美元（甚至数十亿）的大企业。原因很简单，他们找到了最适合自己的、两全其美的做法。

65 条好建议

本书是由 65 篇小文章组成的，每一篇都跟主旨紧密相关，有些讲的是做事方法，有些讲的是思维方式。我们想把以下内容浓缩进这些文章中：

1. 我们对全球数名事业生活双赢的创业者的访谈。
2. 世界知名的心理学家和效率专家的研究结果和建议。

3. 来自身边同事和朋友们的看法与启发。

4. 我们两人创业和管理公司的亲身经验,其中包括 Rainmaking 的成功故事。Rainmaking 是一个“创业工厂”,五年之内,公司旗下已有 2 家企业以数百万美元的价格售出,此外还有 8 家成功的初创企业,总体营收达到 5000 万美元,公司在伦敦、哥本哈根和慕尼黑有 90 名员工。做到这一切的同时,我们每年有 6~8 周的假期,给头脑和心灵充电、陪伴家人和朋友、旅行、运动、享受生活的乐趣,而且每周工作极少超过 45 小时。没错,这一切是可以做到的!

我们把这些短文分成了七章:

第一章:效率加速器。这一章讲的是 15 个让效率呈指数级增长的方法。众所周知,投入和产出之间的关系不再是线性的,有些人能做到一小时收入百万,另一些人却辛辛苦苦只能拿到最低工资。找到聪明的做事方法吧,不要站错队。

第二章:换个方法做事情。这部分讲的是,只要对咱们日常做惯的事情(比如思考、学习和列待办事项清单)来些小小的调整,结果就会发生巨大的变化,而且在这个过程中还能得到莫大的乐趣。

第三章:算算咱们每天浪费掉的时间,真能把人吓一跳。我们做的绝大多数事情既对事业无甚帮助,也对幸福感无益。是时候停止浪费了。这一章告诉我们,如何跳出时间陷阱。

第四章:无需否认,有时创业者的确会遇到困难。书中这些榜样人物都曾遭遇过失败。从他们的经验中我们得到启发,总结出了 5 条建议。当前路崎岖时,这做法可以帮我们减轻烦恼,快速找回状态。

第五章:绝大多数人都希望找到平衡,可极少人会为它作计划。平衡,从最初的设计开始。别再空等了,按照这一章里写到的简单做法去做吧!你会惊讶地发现,如果你从一开始就这么做,找到平衡是多么轻

而易举。

第六章：说到底，还是信与不信的问题。咱们可以学会几十条甚至上百条让事业和生活双赢的方法，可要是你的内心深处并不相信这种境界真的存在，那这一切都是白费工夫。这一章我们要谈的是如何**刷新心态**。

第七章：面对榜样人物的启发，很多人是这么想的，“太好了，我相信这些，现在告诉我眼下该做什么吧”。全书的最后一章由 6 篇短文组成，促请你**现在就行动**，创造出专属于你自己的高效生活。

咱们这就开始吧。

打破传统看法的误区

从前,事情曾经很简单,我们可以依赖以下这些基本的原则:

01 工作越努力,挣到的钱就越多。

02 想要成功,就得牺牲。

03 取得成功是很难的。

04 是当个顾家的人,还是当个事业型的人,
你必须在两者间作出选择。

05 拥有平衡的生活,那是退休后
或者把公司卖个好价钱之后,才能实现的事。

06 哪有时间一切兼得。

07 人应该不断地逼着自己向前走,这是必须的。

08 工作最努力的人才能取胜。

09 花在工作上的时间越长,你的影响力就越大。

10 创业就意味着很多年别想放假。

11 想陪家人和朋友,只能等周日了。

如今,这些看法不再正确,我们面对着一个全新的现实。
欢迎来到新的时代。