

LIVING
THE 80/20 WAY

80/20 生活法则 (修订本)

[美] 理查德·科克 (Richard Koch) 著
陈秋萍 译

Work Less, Worry Less, Succeed More, Enjoy More

“少劳多得”是少数人的特权
“以多得多”也非长久之计

将80/20法则应用于生活
就能更少工作、更少焦虑
同时收获更多成功、更多快乐

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



LIVING
THE 80/20
WAY

80/20

生活法则

(修订本)

[美] 理查德·科克 (Richard Koch) 著
陈秋萍 译

Work Less, Worry Less, Succeed More, Enjoy More

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

Living the 80/20 Way: Work Less, Worry Less, Succeed More, Enjoy More

Copyright © 2004 by Richard Koch

All rights reserved. This Translation is published by arrangement with Nicholas Brealey Publishing and Andrew Nurnberg Associates International Limited.

本书中文简体字版由 Nicholas Brealey Publishing 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2014-2376

图书在版编目（CIP）数据

80/20 生活法则 /（美）理查德·科克（Richard Koch）著；陈秋萍译。—修订本。—北京：电子工业出版社，2017.3

书名原文：Living the 80/20 Way: Work Less, Worry Less, Succeed More, Enjoy More
ISBN 978-7-121-30956-4

I. ①8… II. ①理… ②陈… 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(2017)第 029739 号

策划编辑：晋 晶

责任编辑：袁桂春

印 刷：三河市华成印务有限公司

装 订：三河市华成印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12 字数：137 千字

版 次：2015 年 1 月第 1 版

2017 年 3 月第 2 版

印 次：2017 年 3 月第 1 次印刷

定 价：35.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

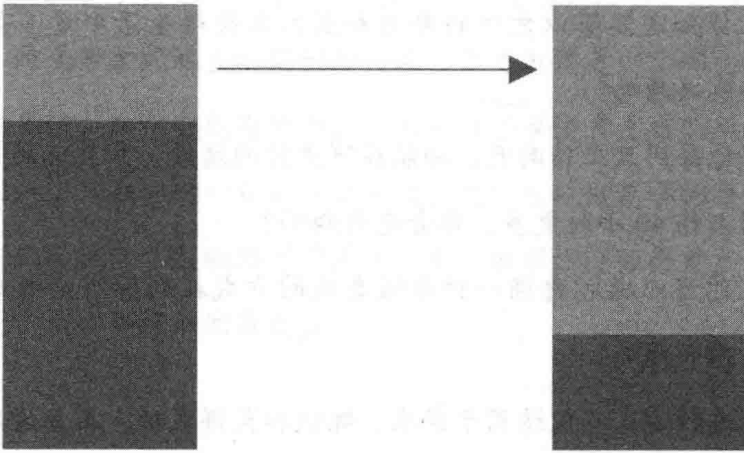
本书咨询联系方式：（010）88254199，sjb@phei.com.cn。



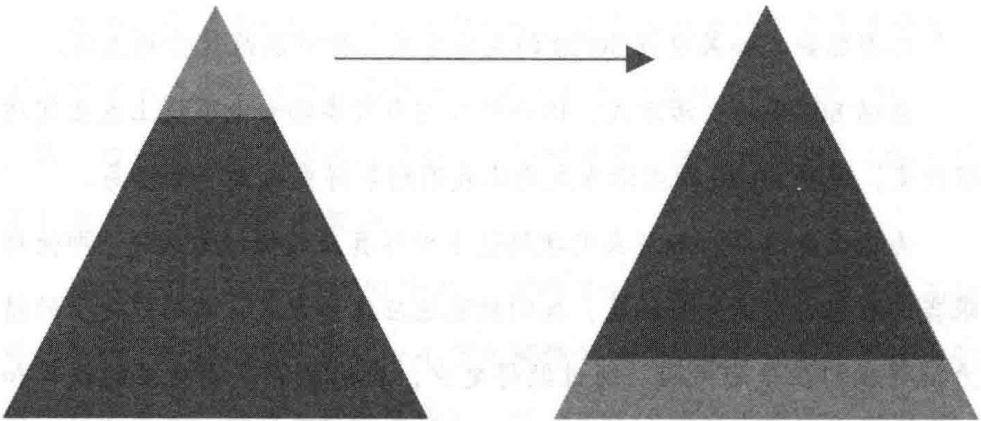


80/20 的生活方式，能让每个人都无须以非凡的努力就能取得非凡的成果。

我们的一小部分精力 产生 我们生活中大部分美好的事情



我们的一小部分时间 产生 我们的大部分快乐和成就



前言

如果你知道能够以更少的努力和成本来获得生活中更多美好的东西，你会感兴趣吗？

如果你每周只工作两天，却能获得更好的结果，并且玩的时间比你现在每周工作 40 小时更多，你会感兴趣吗？

如果你可以通过遵循一种永远奏效的方式找到解决问题的简单答案，你会感兴趣吗？

如果这种方式不仅适用于谋生、赚钱和获得成功，而且适用于生活中一些更重要的方面——你所爱和关心的人，以及你的快乐和成就，你会感兴趣吗？

你当然会。如果遵循 80/20 的生活方式，你就能改变你的生活。

遵循 80/20 的生活方式，你将在如何看待事物和做事情上发生实质性改变，遵循 80/20 的生活方式要比我们想象得更简单、更容易。

为什么会这样？如果我们理解这个世界真正的组织方式——即使那跟我们所想的可能完全相反，我们就能适应这种方式，从而以更少的精力获得我们在乎的东西。通过做得更少，我们能够享受更多的快乐和成功。

本书讲的是行动，但是更少的行动

本书非常实用，却非同寻常，其不寻常之处在于它关注更少的行动而不是更多的行动。已经有无数的观察表明，除非我们改变做事情的方式，否则我们不可能对我们的生活做出任何实质性的改善。的确如此——但 80/20 的生活方式还告诉我们如何在总体上做得更少。那些能够让我们快乐的事情，我们会做得更多，但因为这些事情只是我们所做全部事情当中的一小部分，所以从总体上来说，我们可以做更少的事情，但仍能改善我们的生活。我们思考得更多，有少数事情会做得更多，但从总体上来说，全部事情却做得更少。

我是如何偶然发现 80/20 生活方式的

我可以高唱 80/20 生活方式的赞歌，并毫不犹豫地说它有多神奇，因为它并不是我发明的。80/20 生活方式基于一条科学的法则，即 80/20 法则，该法则已经被证明适用于商业和经济学。该法则指出：80% 的结果只来自 20% 的原因或努力。

我之前的一本书《80/20 法则》，解释了如何运用这条法则来提高公司的利润。我在该书中还用一小节来解释如何将 80/20 法则应用于我们的个人生活中，以增加成功和快乐。将 80/20 法则应用于个人生活中，

这引起了大量的争论。有一些评论指出，这条法则对于商业非常适用，但不适用于商业之外的领域。但有一些乐于尝试的读者写信说，这条法则改变了他们的生活。

《80/20 法则》已经被翻译成 22 种语言，销量超过 50 万册。这本书本是商业方面的书，由商业出版社出版，放在书店的商业类书架上，但不知怎么回事，它也变成自助方面的书，并得到赞誉。将 80/20 法则应用于个人生活的效果是如此之好，于是就由读者传播开了。

七年之后，我收到的来自世界各地的信件和电子邮件一直在稳定增长。读者们在信中说明了 80/20 法则的重要作用：它是如何帮助他们关注对他们真正重要的一些关系和问题，增加他们的自由感，大大促进他们的职业，使他们能够摆脱竞争激烈的单调工作。他们说，这条法则使他们不再犯浪费时间致力于对他们不重要的事情上的错误。80/20 法则让他们回归本真，实现他们真正想实现的事情。

这对我个人来说当然是正确的。80/20 法则帮助我实现了对我很重要的事情。在 20 世纪 90 年代，我放弃了一份常规的工作——管理咨询师，开始完全不同的生活。我知道我必须有所建树，这需要一些“工作”，但我决心让我的生命来推动我的工作，而不是反过来。从那时起，我广泛地参加了许多项目，当一名“懒惰的企业家”，懒惰指的是创业但不亲自做辛苦的工作——但是，我只做能让我感到兴奋的项目。

自从做了这个决定以后，除在南非工作了一年之外，我不再有“像样的工作”，我有大把的时间和家人、朋友一起，享受生命中纯粹的快乐。我在伦敦、开普敦和西班牙阳光最充足的地方都有家，我花时间享

受每个地方——通常是和非常好的朋友一起待几个月。但我并没有退休。不管从哪个客观的标准来说，我正在用一种极其放松的生活方式取得比之前我每小时都用来工作时更多的成就。

我完全相信，每个人都可以通过更少地工作和更多地释放激情大大获益。平衡你的生活，不仅会创造更多健康和快乐，而且也可能带你通往更大的成功——不管你是如何定义成功的。

为何写这本书

如果没有这两个人，我就不会写这本书。第一个是史蒂夫，一位在开普敦开餐馆的朋友。史蒂夫很开朗，很有活力，也很有悟性。他说：“我尝试着阅读《80/20 法则》，发现它太难了。我读不到 10 页。”我感到很吃惊。

“你在开玩笑。”我说。

“不是，”他说，“里面都是数字、教授和统计，太多了。我听说这本书很好，试着去理解，但是失败了。”

然后我意识到，并不是史蒂夫失败了，而是我让他失望了。我以为那本书很容易读，让人如沐春风。我不得不承认，虽然书中有一部分内容很容易理解，包括一些帮助读者运用该法则的文字，但也有一些关于商业的例子，会让非商业类的读者望而却步。因为商业部分在书的前面，所以就给人造成这条法则很难的印象，而实际上它是很简单的。

因为在那本书中我是第一次探索如何将 80/20 这一法则应用到我们

的生活中，所以我只是抛出想法，读者要自己摸索如何理解和运用。

还有一个人也激发了我写这本书的想法，他是一位澳大利亚的朋友，名叫劳伦斯·托尔茨。

“你写的这些东西很棒，”他给我发电子邮件说，“但我的梦想是让任何收入水平和教育水平的人都能够运用它。你能否写一本书，用非常简单的语言来解释每个人如何运用 80/20 法则来解决困扰他们的问题？《80/20 法则》是为商业人士和专业人士而写的。你能否为非商业人士或没有受过高等教育的人写一本书？一本能够告诉他们如何运用 80/20 生活方式来解决简单的问题，如获得他们喜欢的工作，或者改善自己的财务状况？”

“可以，”我回复说，“多么好的主意！我会马上开始写。”于是，就有了这本书。

80/20 生活方式如何运用

这就是整本书所要介绍的！但我可以非常简短地解释一下，因为它只涉及两条法则：

- 专注力法则：少即多。
- 进度法则：以少求多。

专注力法则很容易理解。在第 1 章我将介绍这样一个概念：我们所要的 80% 是由我们所做的 20% 产生的。因此，在获得我们想要的结果上，

我们所做的事情当中只有很少的一部分是真正重要的，其他的都只是浪费。

因此，如果我们学会识别对我们最重要、能够最大地丰富我们生命的事情，如果我们学会专注于最重要的事情上，我们将会发现，少即多。通过将注意力倾注在更少的事情上——少量的、对我们的生命真正重要的一些事情，我们的生活将因此而改变。本书将帮助你发现什么是对你真正重要的事情，以及如何将注意力倾注在这些事情上。

进度法则——以少求多，就不那么显而易见了。进度法则说的是，我们总是可以用更少的精力、汗水和焦虑来获得更多我们想要的。我们不仅可以戏剧性地改善事物，而且可以用更少的精力来完成，这个理念是如此具有革命性，如此与传统思想相违背，因此需要仔细介绍。

本书将向你展示如何将少即多和以少求多的理念应用于自己身上、应用于工作和成功上、应用于金钱和关系上、应用于简单优质的生活中，并将帮助你开发改善生活的个人行动计划。

目 录

第 1 部分 引 言

1	主要思想	2
	生活的各个方面	10
2	以少求多	13
	我们没有在生活中应用以少求多	15
	如何以更少的辛劳获得更多的快乐	17
	困难的事变成容易的事	21
	以少求多：最后的边界	24
3	我们拥有世界上所有的时间	25
	你的快乐岛屿是什么	30
	你的成就岛屿是什么	31
	做白日梦的可怜职员	33
	不要时间管理，要时间革命	35

时间革命	36
活在当下	37
改善生活的关键元素	38

第 2 部分 谋生和创造生命

4 专注你最好的 20%	42
你是什么样的人，你想成为什么样的人	43
专注和个性让生活更多彩	44
专注和个性让我们快乐	47
80/20 的专注和改善方式	48
5 享受工作和成功	66
成功者有何不同	71
享受工作和成功的 80/20 方式	74
6 揭开金钱的神秘面纱	86
为什么 20% 的人拥有 84% 的金钱	88
以少求多：更少金钱，更多生命能量	94
从金钱上获益的 80/20 方式	96

7	关系的 80/20 方式.....	107
	更多关系能带来更多快乐吗	110
	质量与数量	113
	我们的爱	114
	幸福的家庭	118
	朋友	124
	寻求更伟大的爱的 80/20 方式	124
8	简单优质的生活	130
	什么是优质的生活	131
	如何脱离以多求多的单调工作	138
	通往简单优质生活的 80/20 方式	142

第 3 部分 行 动

9	节省的积极行动的力量	148
10	你的 80/20 快乐计划	155
	结束语.....	174
	参考文献	179

第 1 部分

引 言

80/20

1

主要思想

不一定要做非凡的事情才能取得非凡的成果。

——沃伦·巴菲特

现代生活是一个错误。我不是指我们在科学、技术和商业上取得的非凡进步，这些进步让我们比以前几代人都吃得更好、更年轻、活得更长、更能战胜疾病、更容易旅行和享受更多舒适。

我说的是我们组织个人生活和社会生活的方式是个错误。我们不是为了生活而工作，而是为了工作而生活。如果我们有更多的自信和正确的生活哲学，那么我们可以取得比现在更多的成就，更享受生活，但工作更短时间，并将更多的精力留给家庭和社会生活。

这可能是我们体验生活的一个主要改变。在这个方面，我们是退步的。我们曾经享受更放松和平衡的生活，有更放松的生活方式，有更多的自由时间，对家庭和朋友投入得更多，有更多的社会平等和友爱，对陌生人更有礼貌，压力和抑郁更少，很少依赖于酒精和毒品，很少对金钱和权力上瘾。我们现在更了解自己和自己的个性，但我们当中的许多人对新的自由感到恐惧。我们的焦虑远多于从前，我们绝望地寻求安全

感的幻觉。尽管我们日益疯狂地努力，安全感却离我们越来越远。

今天的生活分为快轨和慢轨。两者都不如以前的宽轨令人愉快。对很多人来说，慢轨意味着经济上的不安全感：收入低，社会地位低，担心失业，错过处于快速通道的人们所享受的物质愉悦。但快轨并非无害。对很多人来说，它意味着一心只想往前冲的痴执，全身心投入工作而忽略了个人的关系，以及工作优先于其他所有一切的令人疯狂的生活方式。快轨也会带来焦虑和贫穷，只是这种贫穷是时间和爱的贫穷，而不是金钱的贫穷。

如果关于现代生活在物质方面的优越性和对个人的不利分析触动了你的心弦，那么我有一个好消息。如果我们接受这点：现代生活在物质、科学和技术上是可行的，但却使我们的个人生活一团糟，那么我就能宣布，有一种新的方式可以改变这种局面。

我说的就是 80/20 法则，即大约 80% 的结果源自 20% 或更少的原因。后面我将解释该法则是如何发挥作用的，并提供许多新的例子。现在，我就说一点，虽然 80/20 法则已经成功应用于商业和经济学，但它从来没有以同样的方式应用于个人生活中。如果有的话，我们就能更多地享受生活，更少地工作，并取得更多成果。

在现实中，取得更多的最好方式就是做得更少。当我们将注意力倾注在对我们的生命真正重要的少数事情上时，就说少即多。