

The Lazy Person's Guide to Success

影响了14国亿万读者工作理念的经典之作

一个懒惰的成功者无非是——  
懂得用适度的勤奋获取最大化的幸福

# 懒人非常成功

[美] 厄尼·J·泽林斯基/著



中信出版社  
CITIC PUBLISHING HOUSE

# —— 懒人非常成功 ——

The Lazy Person's Guide to Success

[美] 厄尼·J·泽林斯基 / 著

王雪平 / 译

中 信 出 版 社

CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 ( CIP ) 数据

懒人非常成功 / [美] 泽林斯基著; 王雪平译. —北京: 中信出版社, 2003.6

书名原文: The Lazy Person's Guide to Success

ISBN 7-80073-788-8

I. 懒… II. ①泽… ②王… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第047293号

The Lazy Person's Guide to Success by Ernie J. Zelinski

Copyright © 2002 by Ernie J. Zelinski, Visions International Publishing, 10518-68 Avenue, Edmonton, Alberta, Canada, T6H 2B1.

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2003 by CITIC Publishing House.

Published by arrangement with Ernie J. Zelinski Visions International Publishing through Bardon-Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

懒人非常成功

LANREN FEICHANG CHENGGONG

---

著 者: [美] 厄尼·J·泽林斯基

译 者: 王雪平

责任编辑: 王莉莉 王路侠

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/24 印 张: 11.75 字 数: 117千字

版 次: 2003年7月第1版 印 次: 2003年7月第1次印刷

京权图字: 01-2003-1729

书 号: ISBN 7-80073-788-8/B · 63

定 价: 24.00元

---

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

---



## 前言

当一个建议听起来简直完美，基本上它就不会是真的。比如有一个建议这样说：“努力工作你就会得到你想从生活中得到的东西。”事实上，这完全是谬论。西方社会中的很多人长年累月地辛苦工作，可是他们根本就谈不上得到了他们想从生活中得到的东西。

显然，在工业化的国家中从来没有过这么多的财富。然而，有一种说法是西方社会呈现出来的与日俱增的压力和不满情绪是由于过度工作造成的，这样的文章在现在的杂志和报纸上随处可见。任何神志清醒的人都会问：“这到底是怎么了？我们一定是疯了，才会用足以破坏我们的头脑、身体和灵魂的方式来生活。”悲哀的是，现在大多数人都被过于情绪化地锁定在工作上，以至于他们意识不到这对他们自己和其他人造成了多么大的伤害。

这本书主要的一个观点是辛苦工作会导致不良结果，辛苦工作能引起挫折、疲惫、过度的压力和神经抽搐。不幸的是，我们已经被局限于这样

的思考：认为成功就要靠长时间地工作、忙碌，几乎没什么休闲时间，而且还要做出一些重大牺牲。问题是你一天工作10~12个小时就剩不下什么时间给真正的生活——那些有助于你得到满足和幸福的活动了。

在这个繁忙的年代，大多数人时间的紧张程度都到了筋疲力尽的边缘。与大家普遍相信的相反，生活根本不必变成这样。事实上，根本就没有时间短缺这回事。人们把时间都浪费在做一些不重要的事情和追求一些对成功和快乐毫无益处的目标上。

今天，金钱和物质财产作为“成功”的标志往往要比生活方式享有更大的优先权。而事实是，金钱和物质财产不仅不是快乐，追求这些虚假标志还会给你带来很多的不快乐。一旦生活方式屈居于金钱和物质财产之下，我们就几乎没有什么快乐可言。无须多言，那些在生活中缺乏快乐的人不会认为自己是真正的成功者。

尽管很少有人会停下来思考这一点，但事实上针对在今天的社会中占据主导地位的“一直工作到你做不动了为止”的论调，还有一种选择。这种选择就是只追求那些能改善生活质量的东西。实际上，生活中只有少数几件事是真正重要的，而它们对成功和快乐的影响力要远远大于人们的料想。同理，相比之下那些不重要的东西对于成功和快乐的贡献也要大大小于人们的料想。

通向不快乐的道路，是用对无关紧要的东西的追求铺成的。事实上，大多数的追求都是既无必要又无意义。这些追求的目标包括更长的工作头衔、更大的房子、更豪华的汽车和更时髦的活动。然而在所有这一切都说完和做过以后，只有几件事情对实现成功和快乐有显著的作用。



人们追求这些不重要的东西的一个原因就是，周围的其他人都在追求这些东西，虽然它们真的仅仅是地位的象征。在实际生活中因循这种生活模式远比我们想像中困难，况且也不值得。人们沉溺于其中的大部分活动都仅仅是忙碌而已，除了一点点的满足感以外得不到什么有意义的成就。更糟糕的是，很多活动不仅本身毫无价值，而且对人们想要达到的结果还有负面作用。

如果你是大多数人中的一个，那么你就是把太多的时间花在了错误的事情上了。而一旦你把足够的时间花在哪怕一小部分正确的事情上，就可以给你带来95%的人都未曾体验过的成功和幸福。

对你来说也许很难相信：你可以少做一些工作，但仍然可以多赚一些钱，还能更多地享受生活。这就是“聪明地工作而不是努力地工作”这句谚语的基本内容。奉献给努力工作的时间总的来说都是没有好好利用的时间，与之相反花在创造性和想像力方面的时间却是被最有效利用的时间。

不仅努力工作对于实现成功的作用甚微，而且你能随意支配的每种资源的数量也没有什么作用。很明显，重要的是你如何能有效地利用自己拥有的东西。对你所拥有的资产进行明智的利用——时间、精力、创造性、动力、金钱、耐心和勇气，才能给你带来长远的成功和快乐。

有人曾经这样说过，如果你想更快和更轻松地完成某件事情，那么把它交给一个懒人去做。这本书就是要教你如何成为那种懒人。显然，这里的懒人并不是指一个不爱动的、能凑合的、没有效率的懒人。恰恰相反：我信仰的是具有效率的懒惰，这种懒惰能为你的生活增添价值。

在这本书中，“懒惰的成功者”这个词代表的是一种积极实践的、有



效率的懒人，他们通常用中等程度的努力就能实现成功。与现在西方社会中大多数人普遍奉行的“努力工作，减少娱乐”的策略相比，懒惰的成功者的理论相对轻松。当那些采纳这些定理的人把自己得到的回报与为之付出的努力相比较时，他们会意识到这一点。

尽管懒惰的成功者定理非常简单，但也不能说实践它们就很轻松。那需要有实现承诺的办法和坚持不懈的努力。不过与遵循那些成功的传统名言相比，你的生活会实实在在轻松很多。

可以肯定，要成为一个具有适度的懒惰和高度效率的人，你首先得是一个聪明和有创造性的人。关键是要把精力集中在重要的结果上，而不是集中在你花了多少个小时。从你获得的收入和平衡的生活方式来看，其中的区别显而易见。

其实不用说你也应该知道，你一定要善于分辨什么是自己生活中的重点。这些重点不仅包括你现在参与的事情，而且还包括你所追求的目标。事实上有些你所极力争取的东西并不像你以为的那么重要。换句话说，你的目标也许是那些即使一旦实现、也不会对你的快乐和幸福有什么帮助的东西。

一旦你彻底明白了什么东西能给你带来最大的满足感以后，你一定要找到能得到这些东西的最有效方法。在此之前，你得明确什么是重要活动——能给你带来最大成果。你也可以选择把花在自己喜欢或擅长做的事情上的时间最大化来得到你想从生活中得到的东西。

本书中的一些基本原理对于任何一个民族来说，都是显而易见的道理。我完全认同定理就是常识这个见解。但这一点也能成为阻止人们采纳它们



的障碍。出于某种奇怪的原因，人们经常忽视任何显而易见或者被称之为常识的东西。

如果你自己并没有要把生活复杂化，你要找的只是一种实现成功和幸福的轻松方法，那么懒惰的成功者定理就是为你准备的。它不仅能帮助你获得更大的成功，还能助你获得大部分人没有体验过的自由。

你可以用三种方法来读这本书。第一种方法是左页和右页一起读，左页上的内容代表着右页上标题区的内容，但用词不同而且也更加直接（有些人还会发现左页上的话更有一些诗意）；第二种方法是只集中看左页，如果你是一个时间很紧张的人，那么这种方法能让你用很少的时间来了解这本书的完整大纲；第三种方法是把左页作为你读完整本书以后的总结摘要。

不管你选择哪种阅读方法，这本书会告诉你如何成为一个成功的懒人——根据你自己的定义。懒惰的成功者定理可以被应用在你的办公室、家庭和任何一个你想要运用它们的地方。只要你敢于遵循这些定理，你就能变得更有创造性、更富洞察力、更有效率、更爱玩、更富有和更快乐——你可以实现这一切，方法仅仅是少些工作，更多享受生活。



## 懒人箴言

人类文明史中所有伟大事情的实现，都始于一个微小的想法。

每个人都有这样的想法。

只是很少有人把它们付诸行动。

你打算如何处理你的想法？

相由心生。

——佛偈

财富是一个人思想的产物。

——艾恩·兰德



## 懒人箴言

事实是，世界上绝大多数的事情都不过如此。

牺牲几件至关重要的东西去追求一堆根本无关紧要的东西，实在是大错特错。

生活不仅仅是忙碌……问题是：你得知道我们为什么而忙碌。

——亨利·大卫·梭罗



## 懒人箴言

在说完做尽以后，大多数人会发现那些他曾经以为对其成功具有重大意义的东西并非真的那么重要。

通常人们认为不重要的东西，其重要性往往远远超出大多数人的想像。

想要更加成功，就要学会辨识什么是真正不重要的东西。

最终，你不仅会被人当做一个天才看待，而且还会被视为“救世主”。

成功是相对的：它取决于我们如何收拾自己设下的残局。

——T·S·艾略特



## 懒人箴言

人类思维最伟大的创造之一就是对与之毫无关系的现实的感知。

所以要小心处理你所感知的现实。

对现实的任何误解就是谎言。

它们将在你的生活中引发各种各样的大问题。

在这个激动人心和不断变化的世界中，你很容易以一个旁观者的角色告终。事情通常会是这样：我们身缚锁链地生活着，却从不知道自己就有打开镣铐的钥匙。

——老鹰乐队

个人自由的最大敌人就是个人本身。

——索尔·阿林斯基





## 前言

### 1. 要想更加成功，就要少一些工作，多一些思考

大多数成功都代价高昂 1

某些行为规范是幸福生活的糟糕先例 13

一条最具创造性的捷径：重新评估成功对你来说意味着什么 21

什么也不做比努力争取更困难 31

你不是总能得到自己想要的东西，但总能得到该得的东西 41

辛苦工作与轻松创造并不匹配 49

### 2. 做你擅长的事情

带给你快乐的既不是财富也不是辉煌，而是平静和事业 61

对你伤害最大的，并不是你最终变成了什么样的人，

而是没有变成什么样的人 77

掌握自己的命运要比获得多少报酬更重要 87



## 目录

偿付欠款不容易，但它比根本不买没用的东西要容易 95

今天出卖你的一小部分灵魂得到1小笔财富，

日后会让你付出更高的代价 107

### 3. 创造力是财富的源泉

在你的天才机器上没有停止键 115

思想越具有创造性，你在意和担心的东西就越少 123

安全感就像是一种死亡 131

机遇将来会经常敲你的门，问题是，你经常在家吗 139

具有创造性的闲散对你的现金流动有好处 143

### 4. 认清金钱的真相，你就不必再为它辛苦工作了

金钱不会大声讲话，它只是轻声低语 157

金钱并不能解决所有问题 167

一大批人都对金钱过分狂热——包括你我在内 175

你最想买的好东西，就是那些永远不出卖的东西 179



生活的意义不只是拥有一切 185

## 5. 你有钱，但能买到时间吗？

家庭生活失败，即使事业成功也是极不对头的 193

工作与逍遥 203

忙碌是低效和缺乏成就感之人的最后避难所 211

大多数看上去值得做的事情并不值得你付出最大努力 221

最有效的成功途径就是遵循80-20法则 225

放缓生活节奏，日子会更长 231

## 6. 走向成功的旅途应该比抵达终点的感觉更好

只有傻瓜才会匆匆忙忙地赶往所有值得去的地方 241

当我们简单生活时，生活就是惬意的微风 247

羡慕就是我们认为别人正在享受满足和快乐 251

活着就要快乐，因为死后的时间会很漫长 257



## 1. 要想更加成功，就要少一些工作， 多一些思考

### 大多数成功都代价高昂

为了让你进入状态，不仅是为了这一章，而且也为了整本书，下面我要讲一个我很喜欢的故事。总有一些快乐和悠闲的人告诉我，如果他们当初牺牲和谐的生活方式去更加努力工作的话，他们现在早就成为百万富翁了。每当这种时候，我就会给他们讲这个故事。它有助于他们正确地看待生活，我想它也同样会对你有所帮助。

一个来自纽约的大企业家前往哥斯达黎加沿海地带进行一次为期两周的海滨度假。在到达那里的第一天，他从当地



## 懒人箴言

你是否曾经想过努力工作并非完全像人们颂扬的那样？

你应该想一想。

接受这一点会改变你的生活。

任何一种无所事事也不能比用业务外表自我粉饰的那种无所事事更诱惑我们。

——塞缪尔·约翰逊

你永远都不能成功地将努力工作理想化。在投身俗务以前，你要先脱掉你的理想主义外衣。一个人越是用蛮力拼命工作，那么他的理想主义就会越淡薄，他的思想也会越黯淡。

——D·H·劳伦斯

