

国内惟一合法授权版本

最佳效能原则：付出最少，成功最多

# 80/20

# 定律

全球顶级  
畅销书

[英] 理查德·科克 著  
(Richard Koch)  
刘阿钢 史茨 译

4-49

LIVING THE 80/20 WAY

中国社会科学出版社

IN THE 80/20 WAY

---

80/20

定律

---

[英] 理查德·科克 著  
(Richard Koch)  
刘阿钢 史茨 译

中国社会科学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

80/20 定律/[英]科克著;刘阿钢等译. -北京:中国社会科学出版社,2005.1

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

ISBN 7 - 5004 - 4798 - 1

I. 80... II. ①科... ②刘... 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 (2004) 第 115166 号

Copyright © Richard Koch 2004

This edition of *Living the 80/20 Way: Work Less, Worry Less, Succeed More, Enjoy More* first published by Nicholas Brealey Publishing.

This translation is published by arrangement with Nicholas Brealey Publishing and Andrew Nurnberg Associates International Limited.

---

中国社会科学出版社享有本书中国大陆地区简体版专有权,该权利受法律保护。  
版权贸易合同登记号 图字:01-2005-0238

责任编辑 耿华军  
责任校对 风向标  
责任印制 王炳图  
封面设计 李尘工作室

---

出版发行 中国社会科学出版社  
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720  
电 话 010-84029453 传 真 010-84017153  
网 址 <http://www.csspw.cn>  
排 版 北京中文天地文化艺术有限公司  
经 销 新华书店  
印刷装订 世界知识印刷厂  
版 次 2005 年 2 月第 1 版 印 次 2005 年 2 月第 1 次印刷  
开 本 640 × 960 毫米 1/16  
印 张 11.375  
字 数 164 千字  
定 价 19.80 元

---

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换。  
版权所有 侵权必究  
编辑部联系电话:010-64041536;010-64059527

# 前言

**如**果你知道，付出比平常较少的努力和代价，却可以常沐生命赐予我们的幸福之光，你是否会心动呢？

如果每周只工作两天，但是却能比满负荷运转取得更好的成果，赚到更多的钱，你是否会心动呢？

如果有那么一种方法，只要遵从它，就可以找到解决问题的简便之道，而且这个方法总是奏效，你是否会心动呢？

如果这种方法不仅适用于生存、赚钱和寻求成功，甚至还适用于生活中更多的重要领域——你所爱和关心的人，你的幸福与满足——你是否会心动呢？

当然，你肯定会。80/20 定律，可以改变你的生活，只要你遵从它。

80/20 定律会真正改变我们看待世界的视角，会真正改变我们的处世之道，但是，遵从这个法则，却如同始终抱有希望一样简单、轻松。

或许你觉得，怎么会？其实，如果你真正了解了这个世界的组织方式——可能这种方式与我们意识中的大相径庭——那么，我们就可以更好地适应这种方式，而且以更少的能量耗费，得到更多的意欲之物。做得更少，却能够享受更多，收获更多。

## 这本书，讲的是行动，但却是更少的行动

这是一本非常实用的书，但同时也是一本异乎寻常的书，因为它强调的是更少的行动，而非更多。太多的观察结果显示，如果我们不与众

不同，另辟蹊径，生活就不会有真正的改善。的确，就是这样。但是80/20法则也告诉我们，怎样在总体上做得更少。很多事情令我们幸福快乐，我们也做着越来越多这样的事情。可是，因为这类事情只占每件事的一小部分，所以，我们可以在总体上做得更少，但仍然能改善自己的生活。更多地思考，更多地做几件事情，做得更好更彻底，但在总体上却能做得更少。

## 我是怎样偶然发现80/20定律的

对于80/20法则，我是大唱赞歌的，我可以毫不犹豫地说，这个法则真的不可思议，因为这个法则不是我发明创造出来的。80/20法则的根基是一条科学定律，就是80/20定律。事实证明，在商业与经济领域，这条定律的确奏效。80/20定律，在本质上说的是，80%的结果是由不到20%比例的原因或者努力造成的。

在我早期写的书，也就是《80/20》里，我解释了怎样利用这个概念增加公司利润。同时，我也利用了一小部分篇幅，解释了这个定律怎样可以应用到个人生活之中，而且能增加快乐和成功。这种应用方法引起了巨大的争论。某些批评家说，在商业领域，这是一条完美的、令人推崇的定律，但是离开商业领域，这条定律就会失效。而那些采用这种应用方法的读者们，给我写信说，这条定律的确已经改变了他们的生活。

《80/20》那本书，已经被翻译成了22种语言，售出了50多万册。因为它被定位成一本商业书籍，所以由商业出版社发行，在商业书架区陈列。而且，多少变成了一本有用的，而且颇受欣赏的自助式书籍。看来我的想法是奏效的，很多读者看完以后，就告诉了身边的朋友们，而朋友们看完以后，又告诉了各自的朋友，这引起了口头上的轰动。

七年之后，我还是不断收到来自世界各地的信件或者电子邮件，而且流量有增无减。其中很少有人提到他们的商业，他们只是说，那个伟

大的想法怎样带来了快乐和效率：怎样帮助他们，聚焦于对自己真正重要的几分人际关系和几个问题；怎样增加了自由感；怎样推进了他们的事业；怎样让他们脱离老鼠赛跑般的单调生活。他们告诉我，应用这条定律，消除了过去经常感到的浪费光阴的罪恶感，也不再对那些于己不重要的工作付出过多。80/20定律，带他们找回了自我，也带来了他们真正想要的生活。

对我个人来说，也确实如此。80/20定律让我意识到，对自己来说真正重要的东西是什么。1990年，我从传统事业中逃脱出来，放弃了管理顾问的工作，开始全心生活。我知道，自己还必须得实现自我，还必须要有点儿“工作”。我决定让妻子也来为我的工作加油鼓劲，而不是泄我的气。从那时开始，我就选择了一个广泛的领域——写书并当个“懒惰的创业者”，也就是建立一个新企业，但我自己不做任何繁重的工作——除非那些工作能令我兴奋。

除了到南非的一年委派以外，自我下定决心以来，一直没有一个“合适的工作”。大量的时间都是和家人、朋友一起度过，纯粹享受生活。在伦敦、开普敦，还有西班牙阳光最灿烂的地方，我都有房子，而且我也利用时间尽情享受每一个地方——经常与好友聚在一起——每年都待上几个月。不过我没退休。无论从哪个客观标准来说，在上帝赐予我的这些时间里，我都正在享受比以前工作时轻松得多的生活方式。

我绝对相信，任何人都可以更少地工作、更多地释放激情，并享受由此而来的巨大收益。重新调整你的生活吧！不仅仅会创造出更多的健康和幸福，而且还很可能助你获得更大的成功——无论你怎样定义成功。

## 80/20 系列丛书指南

### 《80/20》

- 介绍 80/20 方法蕴含的思想
- 主要面向商业读者
- 内容是我怎样利用 80/20 定律提高公司利润，并且提高个人效率

### 《80/20 个人法则》

- 主要面向经理层和企业家读者
- 内容是作为个人，怎样在专业领域利用 80/20 定律创造更多的财富

### 《80/20 定律》

- 面向任何读者
- 内容是个人怎样利用 80/20 定律，获得更多的快乐与成功

## 为什么写这本新书？

要是没有遇见下面这两个人，这本新书就不会面世。第一位是我的朋友史蒂夫·格索思盖。他在开普敦开了一家餐馆。他这个人，聪明机智，而且充满活力。有次他跟我说：“读你那本《80/20》累死我了，觉得太难了，都读不过10页。”他的话让我大吃一惊。

“开玩笑。”我说。

“真的，”他跟我说，“你列举的那些数字、专家还有统计资料太多太多了。我听说那本书非常棒，我也努力地理解掌握，但是太难了，我做不到。”

此时，我意识到，不是史蒂夫失败了，而是我令他失败了。我一直觉得，那本书很活泼轻松，但是我不得不承认，虽然里面有些内容——包括书的后半部分，帮助个人使用这个伟大想法的内容——简单易读，但是，还有很多关于商业的阐释说明，把许多非商业读者拒之门外。由于那本书一开始讲的就是商业部分，所以会给人一种印象，认为这种伟大的想法实在是高深莫测，而实际上，却的确非常简单。

当我第一次在那本书里，探求将80/20理念应用到生活之中时，我的做法是把这种想法提出来，让读者们自己去寻找理解和使用原理的方法。当时我可能觉得：“这样做应该能给大家带来更多的乐趣。”

另外一位澳大利亚的朋友劳伦斯·托尔兹，也激发了我写这本书的灵感。

他给我发了一封电子邮件，告诉我：“你写的那些东西太棒了，但是我的梦想是能让不同收入、不同教育程度的人，都可以使用这个定律。你是否能写一本书，用极其简明的方式向每个人解释，如何利用80/20定律处理面临的问题呢？《80/20》面向的读者主要是商业人士和专业人士。能不能再为普通人，或者没受过高等教育的人写一本书？告诉大家，怎样将80/20法则应用到简单的事情上，比如从事自己喜欢的



工作，或者整理财务状况。”

我回复他说：“好，这是一个出色的想法。我会立刻着手的。”于是，我就开始了这本书的写作。

## 80/20 定律是怎样作用的？

这是整本书的核心所在！但是这里，我可以非常简洁地做出解释，因为实际上整本书都围绕着两个想法：

- 中心法则：少即是多。
- 进步法则：我们可以事半功倍、以四两拨千斤。

中心法则的思想非常容易理解。第一章会向您做出解释，我们所需的80%来自我们所做的20%。因此，如果想要达到意欲的结果，就应该关注对我们来说真正重要的人和事。我们真正在乎的仅是非常小部分的事物，而其余的，都是无用之物。

所以，如果我们学会辨别对自己最重要的东西，能为生活增添最多色彩的东西，再学会集中精力于这些东西上面，我们就会发现，少即是多。关注更少的事物——那些生活中真正重要的几个方面，并能带给我们需要的生活方式——生活会突然变得意义更为深刻，回报更为丰厚。这本书会助你找到真正重要的事物，并帮助你投身于这些事物中。

第二个想法，也就是我们可以事半功倍，就不是那么显而易见了。进步法则说的是，我们总是可以用更少的能量、汗水和忧虑占有或者实现更多的成果。我们不仅可以大幅度地改进事物，而且可以花费更少的努力，这种想法是具有革命性的，它与传统思维如此抵触，值得细细检验。

本书将向您展示，如何将少即是多和以少求多应用到自身、工作与成功、金钱、人际关系、简单而快乐的生活各个方面，并会帮助你制定出一个改变自己生活的行动计划。

# 目 录

## CONTENTS

### 前 言 / 1

这本书，讲的是行动，但却是更少的行动；做得更少，却能享受更多，收获更多。

---

## 第一部分 简介

### 1 伟大的想法 / 3

非凡的成就，不一定需要非凡的努力。

——沃伦·巴菲特

---

### 2 事半功倍 / 14

现代社会存在一种错觉，就是“以多求多”。我们总是认为，若想更多地享受生活，若想获得成功，就必须努力地工作，更多地加班！

---

### 3 我们拥有世上全部时间 / 25

白日做梦的可怜职员：你全部时间的80%，只能带给你20%的快乐，何不放弃那些事情，留出时间给那些真正让你感到快乐的事情？不要试图“管理”你的时间，把速度降下来！停止焦虑，做更少的事情。

---

## 第二部分 生存与生活

### 4 聚焦于你最重要的 20% / 41

如果你只接受最好的事物，那么最好的事物将不期而至。

——萨默塞特·毛姆

---

### 5 享受工作与成功 / 63

那些最成功的人，并不是利用汗水和眼泪改变了世界，而是通过思想和热情。

---

### 6 揭开金钱的神秘面纱 / 81

为什么 20% 的人拥有超过 80% 的财富？

---

### 7 80/20 交际法则 / 99

80% 的电话只会打给通讯簿中不足 20% 的联系人。  
问一问自己，你对最重要的人际关系——那一部分给你带来最多满足感的人际关系，究竟投入了多少精力？

---

### 8 简单而快乐的生活 / 121

简化的能力，就是消除无需之物，以便让必需之物浮出水面的能力。

——汉斯·霍夫曼

---

## 第三部分 梦想成真

### 9 积极行动的力量 / 139

80/20 行动的秘密，就是简单而积极的行动。

---

### 10 你的 80/20 快乐计划 / 145

难道有 20% 的人天生高人一等？

现在，是该你行动的时候了！吸收 80/20 法则的精华，结合你的个性、愿望、爱好和需求，开始着手改变你的生活吧！

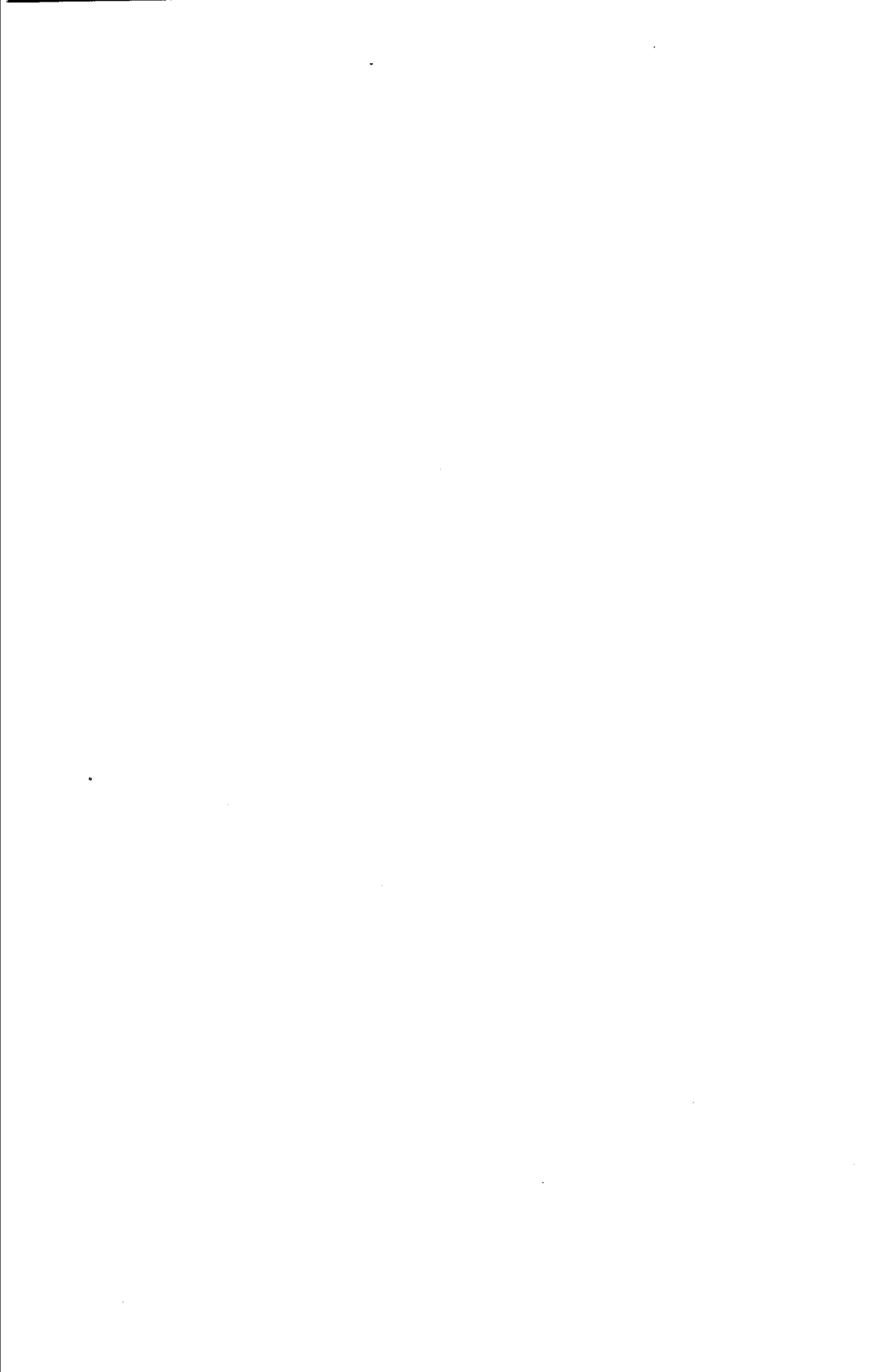
---

致 谢 / 168

# PART I

## 第一部分

### 简介



# 1 伟大的想法

非凡的成就，不一定需要非凡的努力。

——沃伦·巴菲特

**现**代生活是一种错误。这个错误，并不是指我们在科学、技术以及商业领域所取得的非凡成就——与过去的几代人相比，这些非凡的成就，确实能让现代人享受更为美味的食物，更加充满活力，拥有更为长久的生命和更强的抗病能力，交通也更加便利通畅。我们的生活确实越来越舒适。

这个错误在于现代人对个人生活与社会生活的安排方式——不再是为了生活而工作，却是为了工作而生活。如果我们能够更加自信一些，选择正确的生活哲学，那么只需花费更少的时间，就能取得更高的成就，在工作中更为享受；同时把节约下来的大量时间和精力，投入到家庭与社会生活之中。

我们体验生命的方式发生了变化，这是当今社会一个极其重大的变化。是更加进步了吗？不，是退步了！过去，我们追求更为轻松与和谐的生活。那时，人们的生活没这么紧张，自由安排的时间更多，对家庭和朋友承担的义务也更多，社会更为平等，社会风气更为友爱，对待陌生人也比现在热情，生活压力更小，生活愉悦更多，对酒精与药品没这么依赖，对于金钱和权力也远不如当今社会这么崇拜。现在，我们更加崇尚个性和自我，但是很多人对于这种新生的自由却充满了恐惧。人们的焦虑开始泛滥，安全感愈加稀薄。尽管人们四处寻觅这种安全的感觉，甚至狂乱地挣扎、疯狂地奋斗，但是，这种感觉还是离人们越来越远。

当今的生活，不是行驶在快车道上，便是行驶在慢车道上。可是不论是哪一种，都远不如过去的宽式车道惬意。对许多人来讲，慢车道意味着经济上缺少安全感：收入低、社会地位低，惶惶不安地担心失业，无法享受快车道上物质发达的生活。但是，快车道的生活却也不尽如人意。对许多人来讲，快车道就等于一心一意保持领先，把全部精力都花费在工作上，不惜牺牲私人时间和人际关系；他们坚持工作高于一切，沉陷在一种狂热的生活方式当中。快车道也像慢车道一般，布满着焦虑与贫乏的陷阱，只不过贫乏的不是金钱，而是时间和爱。

物质进步带来了便利，可是我们的个人生活却受到了损害。如果这种说法引起了你的共鸣，那么，我还有个非常重要的信息要告诉你。如果承认现代生活取决于物质和科技水平，而它们又腐蚀着我们的个人生活，那么，我可以宣布，有一条道路，一条新颖独特的道路，可以通向“暗盒”之外！

这条道路就是“80/20 法则”——观察数据显示，大约 80% 的结果，是由 20% 甚至更少比例的原因造成的。在稍后的部分里，我会结合大量的生动案例，具体说明这条法则如何奏效。现在，我只做一个简单说明：尽管在商业和经济领域，80/20 法则颇为有效，并在当代社会引发了进步，但是，这一法则还没有被应用到个人生活领域或者相似领域。如果应用得当，我们的生活将更加靠近天堂，工作之担将更加轻松，而收获的果实，将更加丰硕。

实际上，要想收获更加丰硕的果实，最佳的方法就是做得少一点。而要实现这一点，你就必须把精力集中在少数事情上，那些对自己和爱人真正重要的事情上。

如果烦恼焦虑，那生活会是什么？

我们没有时间驻足，没有时间凝视！

——威廉·亨利·戴维斯



在第二章和第三章里，我会解释为什么 80/20 法则能够导致我们的生活方式发生根本性的变革，以及这种变革是如何发生的。但是为了循序渐进，我首先向你介绍什么是 80/20 法则——200 年来，最令人兴奋、意义最为深远而且不可思议的发现之一。

如果我们找来 100 个人，把他们分成两组，一组 80 人，另一组 20 人，那么大家会想，80 人小组的劳动成果一定是 20 人小组劳动成果的四倍。如果人员是随机挑选的，那么结果可能的确如此。

不过，让我们设想一个**虚幻**的世界，  
20 个人取得的成果比 80 个人  
还要多。

让这个虚幻的世界更加奇怪一些。设想 20 个人取得的成果，不仅比 80 个人多，而且还是他们的四倍。

这的确不可思议吧！我们理所当然地会认为 80 个人的成果是 20 个人的四倍。而现在，在这个神奇的、不平衡的世界里，情况刚好相反：不知何故，20 个人取得的成果确实是 80 个人的四倍。

不可能？未必？尽管不是完全不可想像，但是这种虚幻的世界，一定非常罕见。

如果有一天我们发现，这个虚幻的世界离我们并不遥远，而且实际上还非常具有代表性，又会怎样呢？就像常规一样，我们的世界总是被划分为两个部分：一部分的比重很小，但是影响力巨大；另一部分比重很大，但却无关紧要。我们对于生活的全部观点，难道不会因此颠倒吗？

当我们发现了 80/20 法则，事实昭然，的确如此。

我们观察到，处于顶层的 20% 的人力、自然力、经济投入或者其他任何可以衡量的要素，带来了 80% 左右的结果、产出或者影响。