

普
华
文
化

PEARSON

S i m p l y

B r i l l i a n t

极简主义

风靡欧美的工作与生活理念

The common-sense guide to success at work



【英】 弗格斯·奥康奈尔 著 廉凯 译

Fergus O'Connell



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

S i m p l y

B r i l l i a n t

极简主义

风靡欧美的工作与生活理念

The common-sense guide to success at work

【英】 弗格斯·奥康奈尔 著 廉凯 译

Fergus O'Connell

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

极简主义：风靡欧美的工作与生活理念 / (英) 奥康奈尔 (Connell, F.) 著；廉凯译. — 北京：人民邮电出版社，2015.1

ISBN 978-7-115-37407-3

I. ①极… II. ①奥… ②廉… III. ①职业社会学—通俗读物 IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第248410号

内 容 提 要

为什么有人不用加班也能高效完成工作，有人却不得不熬至深夜？为什么有人总觉得事情永远都做不完，有人却仿佛无事一身轻？面对高节奏和过于复杂的现代生活，为什么有些人忙得焦头烂额依然无法适应，有些人的幸福感却不断增强，甚至乐在其中？

《极简主义：风靡欧美的工作与生活理念》告诉我们，如果换一种角度看世界，你会发现，事情其实没有那么复杂，解决问题的方法也很简单。运用弗格斯·奥康奈尔提出的极简思维理念弄明白自己究竟要做什么，然后站在局外进行思考，据此理清事情的优先顺序，并对结果和预期有所界定，我们就能以最简单、最有效的方式达成目标。

本书适合所有想提高做事效率、提升人生幸福感的人士阅读。如果你真的想简化繁重的工作事务和日常生活，请一定要记住：最好的方法往往最简单。

◆ 著 【英】弗格斯·奥康奈尔 (Fergus O'Connell)

译 廉 凯

责任编辑 姜 珊

执行编辑 郭光森

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：5.5

2015年1月第1版

字数：80千字

2015年1月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2013-0785号

定价：35.00元

读者服务热线：(010)81055656 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

献给我亲爱的妻子

弗朗辛 · 卡拉 · 香侬 (Francine Carla Shannon)

致 谢

《极简主义》是我酝酿多年的一个项目。我经常担心，也许这本书太奇怪了，不会有哪个发行商对它感兴趣。我有时甚至想，当我与人们谈及这本书时，人们可能会不自然地笑笑，然后找个理由迅速溜走。

在此我要特别感谢瑞秋·斯道克（Rachael Stock）女士——培生教育集团的编辑，正是由于她对《极简主义》的信心和热情，才最终促成了它的出版。当瑞秋告诉我每个人都会喜欢书中给出的建议时，我认为她真正的意思是每个人都会被书中的热情所感染。瑞秋是我遇到过的最好的编辑，我很感激她给了我这个机会完成此书。

此外，我同样要感谢埃洛伊塞·库克（Eloise Cook）对本书的大力支持。

关于本书的赞誉和推荐

《极简主义》证明了真理往往很简单，睿智并不意味着复杂。弗格斯就是这方面的专家，他的成功准则是非常简单而有效的。

若奥·佩雷拉 (Raomal Perera)，欧洲工商管理学院商学院教授

《极简主义》包含了许多睿智的建议和典型案例。如果想要让生活变得简单惬意，让工作变得更加成功，那么你一定要阅读这本书！

沃里克·怀特 (Warwick White)，澳大拉西亚阿提马尔
可口可乐公司常务董事

极简主义

风靡欧美的工作与生活理念

弗格斯一语中的的能力是无与伦比的。他一次又一次把复杂问题简单化，并不断取得成功。更为难得的是，弗格斯愿意把来之不易的经验与所有人分享，这就是“简单至上”！

迈克·尼尔斯 (Mike Nelles)，美国安博集团 CEO

能找到一本标题醒目、中心明确的书总是一件好事，《极简主义》就是其中的优秀代表。自从第1版发行以来，这本书一直是人们所推崇的必读之作，现在我推荐全体员工阅读本书。

诺埃尔·凯利 (Noel Kelly)，视觉艺术家爱尔兰皇家艺术协会 CEO

在参加完一场由弗格斯主持的研讨会后，我立即被其培训内容所蕴含的价值吸引住了。《极简主义》是一本引人注目的优秀著作，明确提出了获得成功需要做的各种事情，浅显易懂且简单实用。我要向真正意欲获得成功的个人和组织强烈推荐这本书。

康纳特·沃密 (Conor Twomey) 博士，北卡罗莱纳州
斯科特安全公司研发中心负责人

我与弗格斯已经做了 10 年同事了，10 年间我们一直秉承“简单至上”的工作原则，从来没有失败过。很多成功学的书籍只会告诉你成功的原因，而《极简主义》会告诉你具体应该怎样做，例如，如何缓解为取得成功而造成的急迫感等。总而言之，这本书是一把打开成功之门的钥匙。

蒂姆·斯塔尔 (Tim Starr)，瑞士雅培公司网站负责人

前 言

成年以后，我大部分时间都是跟聪明的人在一起。在大学的日常生活中、在毕业后参与的每一项工作中、在经营公司的过程中，我的周围都有很多非常聪明的人，这些人有的是我的同事、老板，有的是我的同行或者顾客。我相信很多人都有类似的经历和感受。现在越来越多的人发现自己的生活离不开周围聪明人的影响。

几年之后，我对这个结论开始产生怀疑，因此我决定重新进行观察、判断。随着时光的流逝和经验的积累，我最终得出一个结论，那就是，聪明的人虽然具备超乎常人的智商、专业知识、技能、经验和天赋，但在某些情形下，他们通常缺乏一种必要的技能，这就是我在本书中所讲的运用“常识”(common sense)的能力。

古谚有云：“常识不代表稀松平常。”我遇到的很多情况都是这样。尽管周围很多人都不乏聪明才智，但还是遇到了诸多糟糕的事情，而这一切都源于对常识的忽视。

聪明的人看起来都喜欢复杂——复杂的想法、步骤和方

极简主义

风靡欧美的工作与生活理念

法，以及解决问题的复杂办法。这些想法不一定是错的，但是如果出现以下情况，复杂就变得不合时宜了。

- 实施和维持这种复杂想法的代价太昂贵。
- 没必要涉及那么多的人和事。
- 没必要做到那么好。
- 有时候，某些事情一看就知道是错的。

正是基于这一现状，我决定写作此书。我并不是要给常识进行定义，而是试图把这样一种理念传递给人们：如果你做一件事情，那么你要尽量按照常识的要求去做。

这些年来，很多人按照我的这一要求去做，取得了很好的效果。这些基于常识的要求在任何条件下都适用，不管是在工作中还是工作之外，虽然本书讲述的内容主要侧重于在工作中的应用。

或多或少，本书将给你提供一个全新的方式看世界。它会给你许多灵感，帮助你找到解决问题的新措施、新方法——既简单又迅速。如果通过阅读本书，你少做了一些糊涂事，这就是我给大家带来的福音了。

导 读

这本书定义了关于常识的七个理念，遵循这七个理念，你就不会把简单问题复杂化。

本书的结构非常简单，这是遵循七个理念中的第一个“事情其实很简单”的结果。本书一共有七章，每一章均包括以下几部分内容。

- 提出问题。在每一章的开始会提出几个问题，让读者去思考。从某种意义上说，这些问题会测试你在多大程度上能遵循常识的理念去考虑事情。
- 解说理念。在本部分我会概述这一章的基本理念。
- 理念应用。这一部分会告诉读者怎样应用上面的理念。
- 案例分享。这里会列出很多应用常识理念的例子。这些例子一般都体现了某个特定的理念或者是几个结合

极简主义

风靡欧美的工作与生活理念

在一起的理念。

- 开始行动。最后，本书会给出几个关于实际应用的重点，并告诉你应用这些特定的理念能够完成哪些事情。

我很想知道这本书对你是否有用。无论有用与否，我都想得到你的反馈，你可以给我发电子邮件，我的邮箱是 fergus.oconnell@etpint.com。无论是批评还是赞扬，我都欢迎！

最后，是对术语的一些说明。我在书中经常使用一些意义互通的词语，例如“项目”“工作”“事业”等。它们都意味着一些你需要努力做的事情。

目 录

导 读

第一个理念

事情其实很简单 //001

如果你有幸听过以色列科学家艾利·高德拉特的演讲，那么你一定知道他所说的“科学界最基本的信条”这句话。按照他的理论，“现实中没有复杂的系统”，或者说“真相不可能复杂”。因此，我们所讲的关于常识的第一个理念就是避免复杂，追求简单。

第二个理念

弄明白自己要做什么 //015

“如果你不知道自己要驶向哪个港口，那么无论是东南风还是西北风，对你来说都是无所谓的。”这个谚语可以说是无人不知、无人不晓，对于它我们可以这样理解：如果你不知道你想要做什么，那么你要完成某件事情是非常困难的。

极简主义

风靡欧美的工作与生活理念

第三个理念

任何事情都有连续性 //035

因为某些原因——我认为是遗传自父亲——我是非常严谨、守旧的时间主义者。如果我跟某人约好3点钟见面，我一定会在3点钟前到，如果他们3点钟没有到，我会立刻开始猜测是不是出问题了。很长时间后我才意识到，在这方面很少有人像我一样，于是我开始相信，很少有人根据事件的连续性去思考。

第四个理念

如果不去做，永远都做不完 //067

这实在是再明显不过了：如果人们不去做事情，事情就永远不会做完。当没有完成的事情达到一定数量时，就会出问题，有时甚至更糟。一般来说，人们不会故意地不去做某事。但这为什么还会发生呢？原因有很多，最突出的几点是：困惑，超出承诺和能力范围。

第五个理念

事情的结果往往和预期不一样 //097

尽管我们做了最大的努力，然而，总会有意想不到的状况在等着我们。“如果你不去主动应对项目中存在的风险”，《软件度量》的作者汤姆·吉尔伯写道，“风险就会偷袭你。”有时候，我认为这就像我们在雷区里穿行。前面讲过的工具能帮助我们建立关于这个雷区的局部地图，但我们知道它是不完整的，未知的地雷仍在某处等着我们。

第六个理念

明确界定事情的结果 //113

需要说明的是，一旦我们有了完成事件的连续性计划，一旦我们确定了谁去做这份工作，那么在这个连续性事件中的每一份工作，就只能以两种情形中的一种存在：要么完成了，要么失败了——也就是没有完成。这就是第六个理念“明确界定事情的结果”——事情要么完成了，要么没有完成。

极简主义

风靡欧美的工作与生活理念

第七个理念

学会从他人的角度看问题 //125

如果人们足够积极并且受到了极好的激励，他们可以移走高山。另一方面，对于正在计划的事情，如果人员没有得到合理的安排，在极端情况下，他们将会中止做它，从而造成负面影响。有基于此，第七个理念很简单——学会从他人的角度看问题，进而修正计划或行为，以增加成功的机会。

后 记 //149

第一个理念 事情其实很简单

如果你有幸听过以色列科学家艾利·高德拉特的演讲，那么你一定知道他所说的“科学界最基本的信条”这句话。按照他的理论，“现实中没有复杂的系统”，或者说“真相不可能复杂”。因此，我们所讲的关于常识的第一个理念就是避免复杂，追求简单。