

改变你 人生的

80/20

〔英〕理查德·科克 (Richard Koch) 著

刘阿钢 史芡 译



国内唯一合法授权版本

最佳效能原则：付出最少，成功最多

LIVING THE
80/20 WAY

中国社会科学出版社

80/20 改变你 人生的

英 理查德·科克 (Richard Koch)

刘阿炳



最佳效能原则：付出最少，成功最多



LIVING THE 80/20 WAY

中国社会科学出版社

图字：01-2005-0238

图书在版编目 (CIP) 数据

改变你人生的80/20/[英]科克著；刘阿钢，史茨译.—北京：
中国社会科学出版社，2011.5
ISBN 978-7-5004-9573-4

I.改… II.①科…②刘…③史… III.成功心理—通俗读物
IV.B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第040866号

Copyright c 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。

责任编辑 王 斌
责任校对 石春梅
封面设计 久品轩工作室
技术编辑 王炳图 王 超

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—64036155
网 址 <http://www.csspw.cn>
经 销 新华书店
印 装 三河市君旺印装厂
版 次 2011年5月第1版 印 次 2011年5月第1次印刷
开 本 710×1000 1/16
印 张 12
字 数 164千字
定 价 29.00元

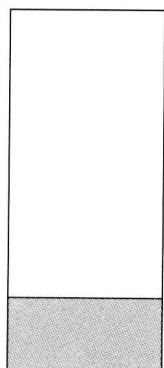
凡购买中国社会科学出版社图书，如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

80/20法则，可以让

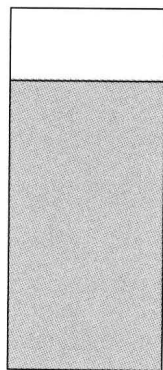
任何人

无需特别努力

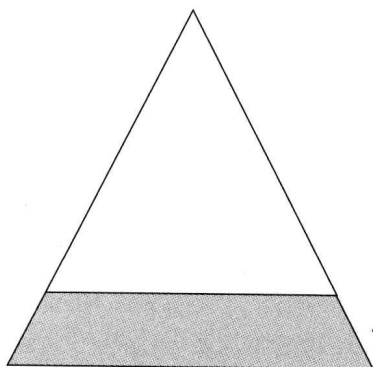
即可获得非凡成果



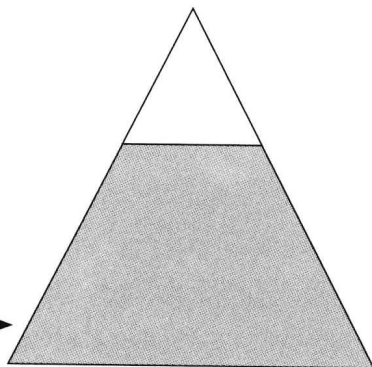
我们能量的一小部分



生命中最为重要的事物



我们时间的一小部分



幸福与满足



INTRODUCTION

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法则，可以改变你的生活，只要你遵从它。

80/20法则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，同时，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，却同样能达成改善生活的目标。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，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，却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，但在总体上却做得更少。

我是怎样偶然发现80/20法则的

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法则》里，我解释了怎样利用这个定律增加公司利润。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，并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法则》那本书，已经被翻译成了22种语言，售出了五十多万册。因为它被定位成一本商业书籍，所以由商业出版社出版发行，在商业书架区陈列。现在，多少已经变成了一本有用的，而且颇受赞赏的自助式书籍。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；怎样帮助他们增加了自由感；怎样推进了他们的事业；怎样让他们脱离了老鼠赛跑般的单调生活。他们告诉我，自从应用了这条定律，便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法则，带他们找回了自我，也带他们找到了他们真正想要的生活。

对我个人来说，的确也是如此。80/20法则让我意识到，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，开始全新生活。我知道，自己还必须得实现自我，还必须要有点“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——无论你怎么定义成功。

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法则》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高深莫测，而实际上，却是非常简单。

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法则处理面临的问题呢？《80/20法则》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，或者整理财务状况等。”

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法则是怎样作用的

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。我们真正需要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——生活会突然变得更有意味，回报也更为丰厚。这本书会助您找到真正重要的事物，并帮助您投身于这些事物中。

第二个想法，也就是我们可以事半功倍，这就不是那么显而易见的了。进步法则说的是，我们总是可以用更少的能量、汗水和忧虑，占有或者收获更多的成果。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，并会帮助您制订出一个改变自己生活的行动计划。

80/20系列丛书指南

《80/20法则》

- 介绍80/20法则蕴含的思想
- 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法则·个人版》

- 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

《改变你人生的80/20》（也就是本书）

- 面向任何读者
- 内容是个人怎样利用80/20法则获得更多的快乐与成功

目录

前言 / 1

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。

——美国传奇人物 沃伦·巴菲特

2

事半功倍 / 14

只要花费去地狱一半的辛劳，很多人就能够上天堂了。

——英国剧作家 本·琼森

3

我们拥有世上全部时间 / 26

时间是一位和善的神主。

——古希腊剧作家 索福克勒斯

第二部分 生存与生活

4

聚焦于你最重要的20% / 43

相对于年轻时代，我现在更有能量，因为我清楚知道自己想要什么。

——美国芭蕾舞大师 乔治·巴兰钦

5

享受工作与成功 / 66

辛勤工作的确从未致人于死，但是我很奇怪，为什么还是有人愿意尝试呢？

——美国前总统 罗纳德·里根

6

揭开金钱的神秘面纱 / 84

世界上最强大的力量是什么？是复利！

——世界科学巨匠 阿尔伯特·爱因斯坦

7

80/20交际法则 / 102

每个人都扼杀自己所爱。在现代世界的俗世洪流中，金钱与工作，都占有所爱之位，而人，却退居其后。

——英国剧作家 奥斯卡·王尔德

8

简单而快乐的生活 / 126

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。

——美国艺术家 汉斯·霍夫曼

第三部分 梦想成真

9

积极行动的力量 / 145

如果动手实干，与认清宜做之事一样容易，那么私人祈祷处便如同教堂，穷人的小屋可比王子的宫殿了。

——英国剧作家 威廉·莎士比亚

10

你的80/20快乐计划 / 151

尽管去做（Just Do It）。

——耐克公司广告语

道别 / 170

致谢 / 175

第一部分

简介

LIVING THE 80/20 WAY



伟大的想法

非凡的成就，不一定需要非凡的努力。

——美国传奇人物 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，而是为了工作而生活。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，投入到个人、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