

<<每周工作4小时>>

图书基本信息

书名：<<每周工作4小时>>

13位ISBN编号：9787540441036

10位ISBN编号：7540441038

出版时间：2008-11

出版时间：湖南文艺出版社

作者：费里斯 (Ferriss.T.)

页数：298

字数：280000

译者：徐慧玲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<每周工作4小时>>

前言

大家好！

现在的我正在飞机上，飞行在中国和美国加州之间的某个上空。

这应该是一个不错的地方：写下这段序言。

1995年，我在普林斯顿大学第一次上中文课。

一周8节课，超强的语音训练，最终导致我的咽喉严重发炎，而我对中国的兴趣则愈发浓厚。

正是这种兴趣把我带到了北京。

我在北京师范大学学习了两个月，接着又在首都经济贸易大学做了3个月的研究。

在接下来的3年里，我的足迹遍及中国，现在我还能记得我1995年的想法：15年后，中国会成为一个强国。

1995年以后，中国发生了巨大的变化：这条龙不但苏醒了而且正在腾飞。

2008年北京奥运会将是一个新的标志，自行车会被奥迪替代，巴菲特（Buffett）和盖茨（Gates）之类的名字很快会被“周某”和“王某”等替代。

中国已经准备好要崛起于世界，中国人天生就比美国人勤奋。

这既是优点也是缺点。

什么？

这怎么可能是缺点？

人们习惯把工作放在第一位，但是过度工作反而会导致没有重点，并且无法持续。

由此而来的毁灭性是令人惊讶的。

更多的工作时间并不是解决的办法。

现在美国已经意识到这个问题，很快中国会更加明白这个道理。

<<每周工作4小时>>

内容概要

Tim用了5年时间研究新贵（New Rich，缩写：NR）的奥秘，NR是全球化3.0时代的亚文化群落，他们抛弃了以等待退休为目标的“延期生活计划”，掌握了新的货币——时间和移动，不断地实行“迷你（mini）退休”，在当下创造出新的工作方式和生活方式。

<<每周工作4小时>>

作者简介

(lim.昵称：蒂姆)

蒂莫西·费里斯，30岁。

全球化3.0时代新新人类代言人，“每周工作4小时”观念的首创者和成功实践者。
美国普林斯顿大学企业管理客座讲师。
Google、PayPal等创意公司的受邀演讲人。
在全球范围内分身为企业家、作家、演员、武者和舞者。
能说六

<<每周工作4小时>>

书籍目录

写在前面 (First and Foremost) 给心存疑虑的读者我的一段故事 & 你需要这本书的原因 我的“劣迹”年表

第一步：D——定位 (Step : D is for Definition)

1 警告和对照：一夜挥霍百万美元? 2 改变规则的规则：流行皆为误区 3 躲避攻击：战胜恐惧，不再麻木 4 系统重启：非理性和不模糊

第二步：E——精简 (Step : E is for Elimination)

5 时间管理的终结：幻想与意大利人 6 低信息食谱：培养选择性忽视的能力 7 阻止干扰：拒绝的艺术

第三步：A——自控 (Step : A is for Automation)

8 外包生活：去除冗余，尝试利用“地域差价/汇率差异” 9 收入自控：寻找缪斯 10 收入自控：测试缪斯 11 收入自控：缺席管理

第四步：L——解放 (Step : L is for Liberation)

12 “失踪”：如何逃离办公室 13 无可救药：辞职 14 迷你退休：拥抱移动生活 15 填补空虚：缩减工作，丰富生活 16 新贵常犯的13大错误

最后一章：一封必读的电子邮件

参考读物：几个重要的方面补充章节致谢辞索引

<<每周工作4小时>>

章节摘录

我的一段故事 & 你需要这本书的原因 当你发现自己站在了大多数人一边，你就该停下来反思了。

——马克·吐温（Mark Twain，1835--1910，美国小说家） 任何一个还在为温饱而努力的人一定缺乏想像力。

——奥斯卡·王尔德（Oscar Wilde，1854--1900，爱尔兰戏剧家和小说家） 我的手心又开始冒汗了。

了避开炫目的天花板吊灯，我不得不低头盯着地板。

我认为自己是世界上最好的舞者之一，只是没能得到认证。

当我们和其他9对选手站成一排时，我的舞伴艾丽西娅不断地交换脚跟站立着。

这是世界探戈舞锦标赛 半决赛的最后一天，也是半决赛选手在裁判、摄像机和雀跃的观众面前的最后一轮表演。

这些选手从四大洲29个国家1000对竞争者中脱颖而出。

其他9对选手合作时间平均为15年，而我们，顶多只有近5个月连续每天6个小时的排练。

现在我们的表演时间到了。

“你感觉如何？”

”我的舞伴艾丽西娅，一名经验非常丰富的职业舞者，用她“很棒。非常不错。

让我们享受音乐吧。

不要去管那些人——就当它们根本不存在。

” 我说的不完全是实话。

真难以想像，5万多名观众和工作人员全挤进了El Rural，即使它是布宜诺斯艾利斯最大的展厅。

透过浓浓的香烟迷雾，我勉强分辨出看台上起伏的人群，而平坦的地板正中，是那块神圣的30x 40平方英尺的空间。

我整理了一下细条纹的礼服，又摆弄了几下蓝色真丝手帕。

很显然，我正坐立不安。

“你紧张吗？”

” “我不紧张。

我非常兴奋。

我只想玩得开心，其他顺其自然。

” “152号，轮到你们了。

”我们的引导员说道。

现在真正轮到我們上场了。

当我们迈上舞台的硬木地板时，我小声对艾丽西娅说了个彼此意会的切口：Tranquilo放松。

她笑了，就在那时，我问自己：“要是一年多前没有离职，没有离开美国，现在的我到底在做什么？”

” 我很快打消了这个想法，因为这时，主持人已走到扩音器面前，观众席爆发出阵阵掌声。

“152号参赛选手，来自布宜诺斯艾利斯的蒂莫西·费里斯和艾丽西娅·蒙蒂！

！

！

” 我们上场了，我显得神气十足。

“So, what do you do?”

” 那时候让我回答这种标准的美国式提问真的很难，这点说来非常幸运。

如果不难的话，你现在就不会双手捧着这本书了。

“那么，你干些什么？”

” 假设你能找到我（其实很难），还得看你什么时候这么问我（最好你不要问），我可能在欧洲参加摩托车赛，可能在巴拿马的私人岛屿潜水，或者在泰国跆拳道馆的淡季里坐在棕榈树下休息，也可

<<每周工作4小时>>

能在布宜诺斯艾利斯跳探戈。

奇妙的是，我并不是拥有数百万家产的富豪，也不想成为那样的人。

我并不喜欢回答这样的好奇问题，因为这反映了一种我曾长期身陷其中的流行病：工作介绍就是自我介绍。

如果现在有人随意地问我这个问题，我就会非常简洁地解释我的神秘生活方式：“我是一个药贩子。”

于是对话就此打住。

而且只回答对了一半。

全部的事实要花很长的时间才能说明白。

我如何才能解释清楚我的工作时间和我的赚钱途径完全是两码事呢？

我每周工作不超过4小时，每月收入却比过去一年赚的还多。

这是我第一次想说出这个真实的故事。

它牵涉到一个很重要的亚文化群落——所谓的“新贵”。

住在宫殿般豪宅里的百万富翁做了哪些普通小市民不做的事？

答案：遵循不寻常的规则。

一个工作上非常有前途的员工是如何瞒着老板环游世界一个月的？

答案：用小伎俩掩盖事实。

金钱已经过时了。

新贵抛弃了“延期生活计划”，用新贵阶层的货币——时间和移动——来创造当下的奢侈的新生活方式。

这是一门艺术和科学，我们称之为。

“生活方式设计”。

过去3年我一直游历世界，结识了很多人，他们的生活方式是你目前无法想像的。

与其诅咒现实，不如让我来教你如何达成梦想。

实际操作起来比听起来要容易许多。

我，从一个工作加班加点、薪水又少得可怜的办公室员工，到“告别朝九晚五、旅居世界各地”的新贵一员，这中间的变化乍听起来比小说还玄虚。

现在我揭开了这个谜底——其实很容易学，也有方可循。

生活不必如此艰辛。

确实不必如此。

大多数人，也包括过去的我，花费太多时间说服自己相信生活本来就是艰难的，为了换得间或的休闲周末和偶尔的（甚至还要冒着被解雇的风险）短暂假期，不得不忍受朝九晚五的劳苦。

事实，至少我相信并且将在本书中与大家分享的事实，是截然不同的。

我将告诉你如何通过小小的经济上的技巧——无论是巧妙利用汇率差异，还是外带着浓重阿根廷口音的西班牙语问我。

包（outsourcing）你的生活从而做到分身有术——去做成大多数人都认为不可能的事。

如果你已经选中本书，极有可能你是不愿意在办公桌后坐到60岁的人。

无论你的梦想是什么，是逃离激烈的竞争，是经历现实生活中的奇妙旅行，是体会悠长的漫步，是创造世界纪录，还是仅仅渴望工作的改变，这本书都将带给你所需要的工具和方法，帮助你将梦想立即变成现实，而不是在遥远的“退休以后”。

不用等到人生的最后阶段，我们有办法现在就得到辛苦工作的报偿。

怎么做？

从一个大多数人都忽略的简单区别开始——我忽略了整整5年。

人们并不渴望成为百万富翁——他们只是渴望体验百万美元才能买到的享受。

人们想到的是瑞士的滑雪小屋、忠心的管家和充满异域情调的旅行。

或者躺在度假屋的露台上，一边聆听着波浪有节奏的拍打声，一边往肚皮上涂抹可可油？

听上去真不错。

<<每周工作4小时>>

在银行里存百万美元并不是白日梦。

白日梦指的是这百万美元所能提供的完全自由的生活方式。

问题是，如果一个人还没有百万美元，那又如何过上百万富翁的完全自由的生活呢？

过去的5年里，我为自己回答了这个问题。

现在本书也将为你解答这个问题。

我将为你展示我是如何把收入和时间分离，并在此过程中创造出自己理想的生活方式：环游世界并充分享受这个星球提供给我们的一切。

我究竟是如何从每天工作14小时年薪4万美元变成现在每周工作4小时月薪4万美元的呢？

这要从变化发生的起初说起。

有意思的是，一切都是从一个培训未来投资银行家的速成班开始的。

2002年，应我的启蒙导师也是我大学时代高科技企业管理课程的老师爱德·兹肖教授之邀，我回到普林斯顿大学给这门课的学生讲述我在现实世界里的商业历险。

我有些吃惊。

在我之前已经有不少千万富翁给这群学生作过演讲，尽管我也打造了一家盈利颇丰的运动营养品公司，但是我走的却是一条非常不同的路。

然而随后的几天里，我意识到似乎每一个人都在讨论如何打造成功的大公司，然后把它卖掉，从此过上幸福的生活。

这是相当不错的想法。

但似乎没有人真正想到提出或者回答这个问题：为什么一定要这样做？

到底是什么金矿，值得人们花费一生中最宝贵的岁月去期待暮年的幸福？

我最后考虑开讲的课程，名为“贩药——为了享乐和获利”。

课程从一个简单的假设开始：对工作—生活方程式（work-life equation）中最基本的前提进行测试。

如果不能退休，你的选择会发生什么变化？

如果不用等到工作40年之后，而是用“迷你退休（mini—retirement）”的方式来改变“延期生活计划”，现在就提前享受，你又会怎么做？

要想像百万富翁一样生活，就得像奴隶一样工作吗？

面对这些问题我也无所适从。

不一样的结论？

“现实世界”的所谓常识性规则不过是一堆脆弱的、被社会强化巩固的错觉的集合。

这本书将教你如何发现并且抓住其他人错过的选择和机会。

本书有什么独到之处？

首先，我不会在问题本身上面花过多的时间。

我写作的前提就是你正在遭受时间饥荒、正承受着潜滋暗长的恐惧感——或者已经陷入绝境——将过着小康的生活却没有丝毫的成就感。

最后一种情况是最普遍而且最不易察觉的。

第二，本书不讨论储蓄问题，也不会建议你为了50年后的百万美元放弃现在每天一杯的红酒。

我宁愿选择红酒。

我不会让你在今日的享乐和日后的利润之间做抉择。

我认为你现在就能同时拥有两者。

我们的目标是享乐和获利。

第三，本书也不讨论如何寻找“梦想中的工作”。

我认为，对于世界上六七十亿人中的大多数而言，完美的工作就是花费时间最少的工作。

绝大多数人终其一生也不能找到一个能不断带来成就感的工作。

所以这并不是我们的目标。

解放时间和实现收入自控才是我们的目标。

每次讲课我都以解释成为一个“交易商”（dealmaker）的重要性开始。

交易商的口号很简单：现实是可以协商的。

<<每周工作4小时>>

除了科学和法律，所有的规则都是可以改变或者破除的，而且并不需要违反道德和伦理。

DEAL（交易）也是迈入新贵阶层过程中的几大步骤和策略的首字母缩写词。

运用这些步骤和策略可以达到难以置信的效果——无论你是一名普通员工还是一位企业老板。你能把我对老板做的一切也照搬过来对付你的老板吗？

不行。

你能运用同样的原则和方法让收入翻倍、让工时减半，或者至少增加一倍休假时间吗？

当然可以。

以下就是你可以用来彻底改造自己的分解步骤： D——定位（Definition）引入新一轮游戏的规则和目标，彻底颠覆成见。

书中抛弃弄巧成拙的空想，解释了如相对收入和良性压力（eustress）的概念。

谁是新贵，他们又是如何经营管理的？

这一部分全面介绍了生活方式设计的最基本的要点——在介绍其三大因素之前。

精简（Elimination）彻底批判了时间管理的陈旧理念。

这里详细记录了我如何按照那位经常被遗忘的意大利经济学家帕雷托的理论，将每天工作12小时变成每天2小时……改变就在48小时之内。

通过反常规的新贵的方法，比如培养选择性忽视（selective ignorance）能力、建立低信息食谱（10w-information diet），可以忽略掉不重要的东西，将每小时的工作效率提高10倍以上。

文中提出了奢侈生活方式设计三大要素的第一种：时间。

A——自控（Automation）包括通过地域差价/汇率差异（geoarbitrage）、外包以及不决策准则（rules of nondecision）实现现金流自控。

许多超级成功的新贵的行事准则，这里都包含了。

这一部分提出了奢侈生活方式设计的第二要素：收入。

T——解放（Liberation）是全球化拥护者的移动宣言。

这里提到了“曼退休”的概念，还有完美的遥控技术和逃避老板的办法。

解放并不意味着廉价的旅行，而是指永远打破被禁锢在同一地点的束缚。

这一部分提出了奢侈生活方式设计的第三种也是最后一种要素：移动。

我不得不提醒的是，如果你每天只在办公室呆一个小时，大多数老板都会不高兴的。

所以员工应该以老板的思路按D—E—A—L的顺序来读此书，但是要以D—E—L—A的顺序来实行。

如果你决定仍然留在现在的工作岗位上，那么，在缩减80%的工作时间之前，你必须先创造工作地点的自由。

即使你从未想过要成为现代意义上的企业家，DEAL步骤也会把你打造成最纯粹的企业家，正如法国经济学家J. B. 萨伊1800年首次提出的企业家定义——把经济资源从低产地区移到高产地区的人。

最后我不得不承认，我所推荐的许多方法看上去都不太实际或者有悖于常理——我想你们一定会这样想。

现在，下定决心去挑战常理、体验一下另类思维吧。

只要试过，你就会体会到别有洞天的感觉，而且再也不想回头。

来吧，深吸一口气，我将向你展示我的世界。

记住——Tranquilo（放松）。

是享受乐趣的时候了，其他一切顺其自然。

蒂莫西·费舅 日本多 2006年9月21 我的“劣迹”年表 所谓专家，就是在极小领域内犯过所有能犯的错误的人。

——尼尔斯·玻尔（Niels Bohr，1885--1962，丹麦物理学家，诺贝尔奖获得者） 疯子也有清醒的时刻。

——海因里希·海涅（Herrich Heine，1797—1856，德国批评家和诗人） 本书将讲述我达到以下目标的方法 无限制格斗选手，4个世界冠军头衔 历史上第一个创造探戈舞吉尼斯世界纪录的美国人 普林斯顿大学企业管理课程的客座讲师 日语：中文、德语、西班牙语、意大利语和韩语的应用语言学家 血糖指数研究员 全美中国式散打比赛冠军 中国台湾MTV影带中的霹

<<每周工作4小时>>

霹雳舞演员 30多名世界纪录保持者的运动顾问 中国香港和内地热播电视剧的演员 泰国和中国的电视节目主持人 政治庇难研究者和激进主义者 记忆术研究人员 鲨情观察潜水员 摩托车赛手 其实，我的成长过程并没有那么耀眼： 1977年我提前6周来到这个世界，只有10%的存活机会。

不过，我活了下来，而且长得非常胖，腰都弯不下来。两只眼睛有点不一样，让我同时看到不同的方向，于是我妈妈亲切地叫我“金枪鱼”。至今为止，一切都还不错。

1983年因为拒绝学习字母表，我差点没上完幼儿园。老师拒绝向我解释为什么要学习字母表，她只是对我说：“我是老师——这就是原因。”我告诉她这样非常愚蠢，还叫她不要再管我，我要专心地画鲨鱼。于是她指派我坐到“坏学生桌”，还让我吃了一块肥皂。从此，我蔑视权威。

1991年我的第一份工作。哦，不堪回首。我以最低的周薪受雇于一家冰淇淋小店做清洁工，很快，我就发现大老板的原则就是重复劳动。我以自己的方式只用1小时就完成了8小时的工作量，剩下来的时间，我就翻看功夫类杂志，还在店外练习空手道的踢腿。第三天我就被开除了，这真是创了纪录，老板还给了句临别赠言：“有一天你也许会明白辛勤工作的价值。

”到现在我也似乎没明白。1993年我申请参加一个去日本的为期一年的交换项目。在日本，人们玩命似的工作——这种现象叫过劳死——据说，他们出生时想成为日本神道教徒，结婚时想成为基督教徒，去世时则想成为佛教徒。

我由此得出结论：关于人生，大多数人都是充满疑惑的。一天晚上，我本想让房东太太第二天早上叫我起床（Et文okosu），我却说成让她强暴（日文okasu）我。她显得非常疑惑。

<<每周工作4小时>>

编辑推荐

工作狂不是好员工 世界上最富有、最成功的人和所有人一样，每天都拥有同样的24小时，每周都拥有同样的7天。

他们之所以杰出，是在为他们——更聪明的工作，而不是更辛苦地工作和！

告别朝九晚五迈入新贵阶层。

只要按Tim说的做，就能过上百万富翁的生活。

——Albert Pope (UBS国际总部衍生贸易专家) 重建生活——生活，并不全是工作。

——NEW YORK TIMES (《纽约时报》财经类畅销书榜评语) “懒人”的找乐和获利指南。

——Mark Lasswell (《华尔街日报》署名书评) 本书写得恰逢其时，这种“移动生活”宣言来得人迟，而Tim正是最理想的发言人。

——Jack Canfield (励志类畅销书《心灵鸡汤》合著者) 本书对那些富于冒险精神、想充分体验生活的人绝对是不可缺少的在你付出更多代价之前，买它，读它！

——John Lusk (微软全球总部集团产品经理) 如果你不想在20年或者30年以后，而就在现在实现你的梦想，那么现在就买这本书吧！

——Laura Roden (硅谷创业起步企业家联盟主席) Tim的书让你有勇气去整理生活……更重要的是，它引发你认真思考这样一个重要却被忽略的问题：你到底想从生活中得到什么？

——Rolf Potts (雅虎旅游专栏作家) 某一天，当你自己、你的家人、朋友和同事从繁忙的工作中解放出来，你一定会回想起买下此书的那个时刻。

<<每周工作4小时>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>