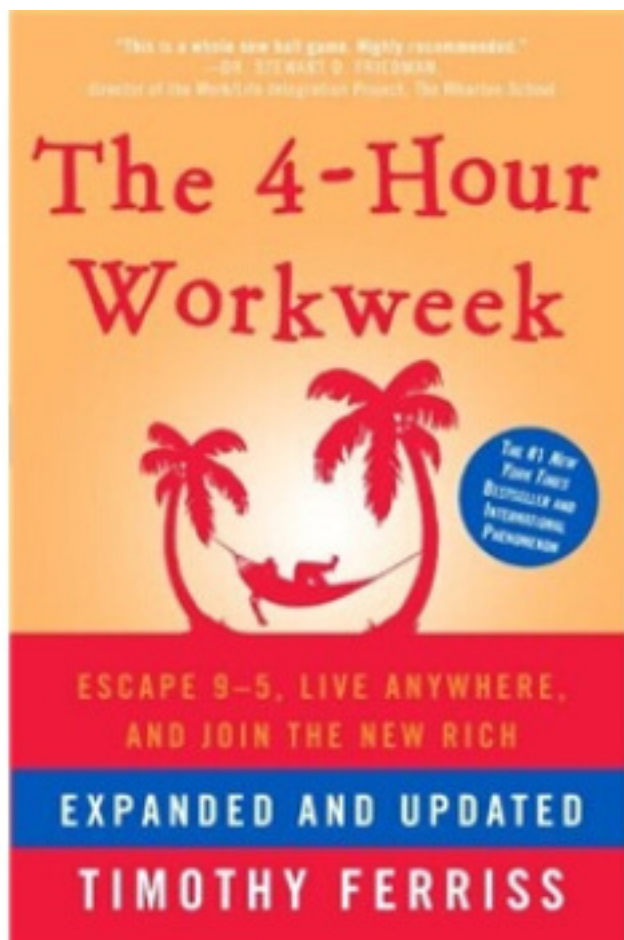


# The 4-Hour Workweek, Expanded and Updated [精装]



[The 4-Hour Workweek, Expanded and Updated \[精装\]\\_下载链接1](#)

著者:Timothy Ferriss（提摩太·费里斯） 著

[The 4-Hour Workweek, Expanded and Updated \[精装\]\\_下载链接1](#)

标签

评论

好书啊，速度快，服务好，正版书籍，支持京东，有需要会再来的噢，会再来的噢，比到书店买划算多了，还送货上门哈，好书啊，速度快，服务好，正版书籍，支持京东，

有需要会再来的噢，会再来的噢，比到书店买划算多了，还送货上门哈，好书啊，速度快，服务好，正版书籍，支持京东，有需要会再来的噢，会再来的噢，比到书店买划算多了，还送货上门哈，

-----  
每周工作4小时！对于全球普遍实行的每周40小时工时制，这话听来真是惊世骇俗，然而这个昵称叫蒂莫西的人做到了，他还访谈了很多跟他一样“游手好闲”的人，他们也做到了。那么，他们赚的钱够不够花呢？看看蒂莫西的人生转折就知道了：从每天工作14小时年薪4万美元变成每周工作4小时月薪4万美元。

蒂莫西在《每周工作4小时》中宣称：“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，是因为他们更聪明地工作，而不是更辛苦地工作。”

在全球化3.0时代，工作狂不是少了而是多了，而且更多地以“信息狂”的形象出现。世界在小小的屏幕上瞬息万变，有人为了抓住这万变的瞬息，每周7天每天24小时连轴转。正如《伊托邦》一书所揭示的，高速通信链接、智能场所和越来越必不可少的软件所组成的全球性结构，将决定新的城市组织的几大特征：生活/工作一体化公寓，24小时社区……即使在发展中的中国，SOHO(small office, home office)的概念也已因成功的房地产开发而深入人心。

在家办公，或者以办公室为家，方便是方便了，但避免不了这样的后果：工作侵吞生活。巧合的是，与《伊托邦》中“生活/工作一体化”概念相对照，《每周工作4小时》提出了“生活—工作方程式”。通观全书，也许可以拿蒂莫西已经用到极致的“80/20法则”来总结：80%的生活只需要20%的工作。

怎样解好人生这道方程式？蒂莫西在书中分四步——一定位、精简、自控、解放，“步步为赢”地教你。在“第一步——一定位”中，蒂莫西甚至从词汇入手来纠正人们的旧观念：“快乐的反义词是什么？悲伤？不是。……爱的反义词应该是冷漠，快乐的反义词应该是——这才是关键——无趣。”他还进一步辨析了“快乐”：“激情是快乐更合适的同义词，它正是你应该努力追逐的东西。它是治愈一切的良方。当朋友建议你跟着自己的‘热情’或者‘感觉’走的时候，我想他们实际上指的就是同一个简单的概念：激情。”

“什么让我富于激情？”蒂莫西最终用这个问题取代了“我想要什么”或者“我的目标是什么”甚至“人生的意义是什么”这类问题。富于激情地度过“有涯之生”，追求人生的品质和趣味，这就是蒂莫西的人生哲学。他用这种哲学终结了“工作狂”，也终结了“过劳死”。

你的世界是平的！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这个时刻。

在全球化3.0时代，移动通信和网络空间给人带来了更多的自由时间。每周工作4小时，不再是痴人说梦。一场工作方式和生活方式的革命正在发生。“工作狂”和“过劳死”将成为过去。越来越多的人将过上高品质的生活，并在高效率的工作中发挥巨大的创造力。

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，是因为他们——更聪明地工作，而不是更辛苦地工作！

-----  
值得购买质量不错 “书籍是人类进步的阶梯”；书籍是人类智慧的结晶；书籍是传播知识的载体。书海浩瀚无边，里面蕴藏着丰富的知识，知识是开启理想之门的钥匙；知识是无价的宝贵财富，知识只有靠读书才能获得。读书的感觉真好。读书是一种享受，无论躺在床上随意浏览，还是在办公室伏案书海畅游；无论是在公共汽车上翻阅消遣，还是在茶余饭后静坐捧读、托腮沉思，都会使你进入一

种兴趣盎然、不克言状的绝妙境界。当心情愉快的时候读书，它会带给你更加舒畅的惬意；当心情消极悲观的时候读书，它会唤起你对未来人生的热爱和美好生活的向往；当你孤独寂寞时读书，它就像佳人乍到，给你送来了清新的问候和舒适的抚慰，使你心胸顿时豁然开朗，感到世界是那么美好，人间是那么可爱。读书的感觉真好。读书可开阔视野，明了天下之大事；读书可陶冶情操，使人心胸更加开阔；读书可醒脑益智，提高人的综合能力；读书可豪情满怀，使人精神更加振奋；读书可泣人泪下，它能净化人的心灵。每读到一本好书就像他乡遇故知、久旱遇甘霖一样，另人心旷神怡，从中获得宝贵的启示并能懂得人生的真谛及生活的意义。生快事，莫如读书。它能让我们知天地、晓人生。它能让我们陶冶性情，不以物喜，不以物悲。书是我们精神的巢穴，生命的源泉。古今中外有成就的人，到与书结下了不解之缘，并善于从书中汲取营养。从阅读中养成爱好读书的习惯，体会读书的乐趣，学习和掌握一些读书的方法，这不是人生的第一大快事吗？下面，我就和大家分享读书的各种乐趣吧！

读书的一大乐趣莫过于当你当你正为一个问题绞尽脑汁，百思不得其解的时候，或对某一个问题似有所闻的时候，打开书一看，你就会发现早已有人对这个问题做了充分的论述，正好搔到了你的痒处。这种“柳暗花明又一村”的感觉你那么舒服，那么的自在。读书对于不同的人有不同的乐趣，对于从事体力劳动来说，读书一种休闲；对于从事脑力劳动的人来说，书可能是一种灵丹妙药，烦闷时，读书可以解闷；愁苦时，读书可以忘忧；兴奋时，读书可以畅流……

读书给人恬淡、宁静、心安理得的快乐，是名利、金钱不可取代的，书就像人类的精神营养剂，缺了它，生活必缺陷。让我们别留下遗憾，拿起书吧！相信你一定也能从书中懂得人生的真谛！读书的感觉真好！朋友，多读书吧！书的质量非常好，封面的图画让人对作品本身也充满好感和期待。书总给我一种轻便自然的感觉。非常喜欢。

-----

好厚一本书，看过中文译本，买原版对照阅读。

高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。

多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，读书能够荡涤浮躁的尘埃污秽，过滤出一股沁人心脾的灵新之气，甚至还可以营造出一种超凡脱俗的娴静氛围。读陶渊明的《饮酒》诗，体会“结庐在人境，而无车马喧”那种置身闹市却人静如深潭的境界，感悟作者高深、清高背后所具有的定力和毅力；读世界经典名著《巴黎圣母院》，让我们看到如此丑陋的卡西莫多却能够拥有善良美丽的心灵、淳朴真诚的品质

、平静从容的气质和不卑不亢的风度，他的内心在时间的见证下折射出耀人的光彩，使我们在寻觅美的真谛的同时去追求心灵的高尚与纯洁。读王蒙的《宽容的哲学》、林语堂的《生活的艺术》以及古人流传于世的名言警句，这些都能使我们拥有诚实舍弃虚伪，拥有充实舍弃空虚，拥有踏实舍弃浮躁，平静而坦然地度过每一个晨曦每一个黄昏。古人云：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于：它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。读史蒂芬·霍金的《时间简史》和《果壳中的宇宙》，畅游在粒子、生命和星体的处境中，感受智慧的光泽，犹如攀登高山一样，瞬间眼前呈现出仿佛九叠画屏般的开阔视野。于是，便像李白在诗中所写到的“庐山秀出南斗旁，屏风九叠云锦张，影落明湖青黛光”。

对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒？读罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的《名人传》，让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气，更让我们明白：唯有真实的苦难，才能驱除罗曼谛克式幻想的苦难；唯有克服苦难的悲剧，才能帮助我们担当起命运的磨难。读海伦·凯勒一个个真实而感人肺腑的故事，感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达，从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇，做命运真正的主宰者。在书籍的带领下，我们不断磨炼自己的意志，而我们的灵魂也将渐渐充实成熟。

-----

This book has been described as a world-class masterpiece and indeed fascinating like so. Once I open this book, I just can't put it down. Thus I recommend this book for all of you, my dear friends. This book has been described as a masterpiece, and for good reason. Through this "genealogy" of history, Foucault shows us how modern society has become penal and coercive in nature; and perhaps more importantly, that all us now live in the midst of an abstract, authoritative public "gaze." Discipline and Punish is still relevant for today, even though the Panopticon has vanished. I think this book is brilliant and disturbing. It is not always easy to read, but then, what book worth reading is? Foucault is given to dramatic images, and he does little to mitigate the impact of these images on the reader. Perhaps he is really trying to increase this impact. Since he is attempting to counter the powers of normalization, he may need all of the momentum he can get.

本书旨在论述关于现代灵魂与一种新的审判权力之间相互关系的历史，论述现行的科学—法律综合体的系谱。在这种综合体中。惩罚权力获得了自身的基础、证明和规则。扩大了自己的效应，并且用这种综合体掩饰自己超常的独特性。本书所考察的惩罚权力的历史包括三个阶段：中世纪末和旧制度时期作为王权武器的酷刑；18世纪末，包括法国大革命时期人道主义的“再现”式惩罚；19世纪开始的、使用现代规训技术的监狱和普遍化的监视。书中提到的“古典时期，不是指古希腊罗马时期的古典古代，而是指近代绝对君主制和法国大革命时期，大体上与西方文学史上所说的古典主义文学时期一致。本书中这一术语的用法与福柯其他著作中的用法也是一致的。关于古典时期的惩罚权力，书中概括为“表象的、戏剧性的、能指的、公开的、集体的方式”。这里的表象一词在书中有的场合根据上下文译为“观念”或“再现”。表象或再现是福柯用以描述古典时期“权力—知识”综合体的一个重要术语。这种观点是与他于1966年发表的《词与物》（英译版《事物的秩序》）一脉相承的。在《词与物》中，福柯考察了近代西方的“知识型的替嬗。其中，他认为17—18世纪古典时期知识型的特点是，词并不直接表示物，而是一种符号，而符号只是对其他符号的“再现”。词组成了享有特权的符号系统。人们用词的秩序来再现物的秩序。

-----

强烈建议，里面的elimination和outsourcing哲学对我帮助很大。

-----  
书很好，希望物流再快点

-----  
书很好 就是包装貌似不太好 书有破损

-----  
很不错的东城西 书的质量很不错，值得拥有

-----  
家人很喜欢，东西很不错！

-----  
[The 4-Hour Workweek, Expanded and Updated \[精装\]\\_下载链接1](#)

## 书评

[The 4-Hour Workweek, Expanded and Updated \[精装\]\\_下载链接1](#)