

"Subtraction is just one of these beautiful words." —John Woods, author, The Laws of Simplicity

the laws of
subtraction
matthew e. may
award-winning author of In Pursuit of Elegance

6 Simple Rules for Winning in the Age of Excess Everything

[购买此书或有声书](#)

“减法” 法则

六大法则 · 摒弃冗余

(The Laws of Subtraction)

马修·E·梅 • McGraw-Hill © 2013 • 224 页

职场技能 / 时间管理
创新 / 创造力

要点速记

- 或许世界是喧嚣而混乱的，但你的生活可以是宁静而有序的。
- 给人生“做减法”，把废弃无用、脏乱无益、杂乱无章的东西扫地出门。
- 把不需要的都扔掉之后，往往会有好运降临。
- 遵循以下六大“减法法则”，你的人生就会变得简单、高效而平静：
- 法则一：“最不起眼的往往更具潜力。”
- 法则二：“最简单的规则往往最有效。”
- 法则三：“知之甚少才能天马行空。”
- 法则四：“在合理的限制下才能更好地创新。”
- 法则五：“只有打破才能突破。”
- 法则六：“很多时候不如以静制动。”

导读荐语

生活是苛刻、无常、喧嚣而杂乱的。现在，是时候去思考一下生活中究竟什么才是重要的，然后清除掉那些无关紧要的琐事。商业创新者马修·E·梅以罗德岛设计学院院长约翰·前田提出的“十条简单法则”为基础，提出人生要不断地“做减法”，把那些废弃无用、脏乱无益、杂乱无章的东西从生活中剔除。马修·E·梅通过对艺术领域的一些话题进行探讨，帮助你事半功倍地改善人生。他提出了“人生减法”的六大法则，并用了一些有关艺术、设计、连环画和建筑的例子加以解释，让人深受启发。本书给出了“做减法”的实践方法，可谓妙趣横生，并非典型的成功学书籍。本书并非一本详细的教程，但是，通过阅读本书，你会深受启发，受益匪浅。getAbstract诚挚地将这本书推荐给艺术家、作家、设计师、建筑师及其他具有创新精神者。当然，对于那些想要简化自己生活的朋友们而言，本书亦是值得一读。

浓缩书

该是“做减法”的时候了

现代生活太过复杂、喧闹、沉重、冗余，数不胜数的选择让人目不暇接、眼花缭乱。想要过简单的生活，就必须把那些废弃无用、脏乱无益、杂乱无章的东西从生活中剔除。掌握以下六大“减法法则”，你将深切感受到：少要些、少做些，你的生活将更加充实和有意义。

法则一：“最不起眼的往往更具潜力”

联邦快递的徽标就是对这第一条法则的最好诠释。该徽标是由林登·里德于1994年设计的，先后荣获过超过40个设计奖项，并被《滚石》（Rolling Stone）杂志列为过去35年来的8个最佳设计之一。林登·里德的设计灵感来源于其他一些简单、大胆的设计作品对空白空间的巧妙利用，这其中包括了美国西北航空公司的徽标。

“每一件事都那么复杂、那么费事，生活中的琐事压得我们喘不过气。”

里德设计这个徽标的时候，联邦快递(FedEx Express)使用的仍然是老名字（Federal Express），但是很多客户早已习惯用FedEx这一简称了。其时，联邦快递的CEO弗雷德·史密斯聘请里德设计一个新的徽标，能够醒目地印在公司的快递卡车上。于是，里德尝试运用两种黑体字母，把大写字母E和小写字母x组合在一起，使两者之间的空隙形成一个箭头型的图案。“我并没有想要极力使其凸显出来，也没有特意指出来。实际上，大多数看到这个徽标的设计师甚至都没有注意到这个箭头！然而，当全球品牌经理看到我的设计时，她问道：‘那里是个箭头吗？’显然，她看到了箭头，于是，我的设计入围了！”同样，史密斯先生也立刻注意到了这个箭头，并且决定采用里德的设计作为公司的新徽标。

“有一个简单的办法，叫做‘双脚定则’，即让自己的双脚来替你作决定：你发现自己在某个地方既一无所获又一无所成时，那就迈开双脚，另觅他处。”

塞恩xB是丰田面向“Y世代”（1980-1999年间出生的一代，也被称为“千禧年的一代”）推出的一款四方形状的车型。在“现地现物”哲学思想的引导下，塞恩汽车成功地吸引了大批“Y世代”的消费者。在正式开始生产该款汽车之前，丰田的设计者们特意到狂欢派对、体育比赛以及城市艺术展的现场去观察“Y世代”的行为特征。结果发现，“Y世代”反感传统的广告宣传，讨厌被别人告知自己的需要和需求，他们更

加青睐能够展现自己独特个性的汽车。最终，丰田推出的塞恩xB款汽车给消费者提供了40多种不同的选择。此外，其一万五千美元的售价也很合理。

法则二：“最简单的规则往往最有效”

2012年，伦敦主办方希望以举办奥运会为契机，将伦敦呈现给全世界。为此，组委会专门修建了展览路。修建这条路用了两年的时间，耗资二千九百万英镑（约合四千五百万美元）。在这条路上坐落着自然历史博物馆、圣三一教堂、皇家地理学会、皇家艺术学院等。肯辛顿和切尔西皇家自治区联手汉密尔顿-巴耶公司和迪克森琼斯建筑集团共同打造世界级的“零距离文化景点”。

“在每一个难以抉择的时刻都要思考三个问题：什么应该追求而什么应该忽略；什么要留下而什么要放弃；什么应该做而什么不应该做。”

为了实现空间共享的目的，设计师本·汉密尔顿-巴耶从阿什福德镇的规划设计中获取了灵感。他和同事们把一条单向三行快车道改造成了一条慢车道。尽管该区域的日车流量超过一万二千辆，但行人尽可安心地行走。汉密尔顿-巴耶拆除了道路必备的护栏和红绿灯，将其改建成一条条窄街和“文明岔口”。仅仅一年有余，这一区域的交通事故率就降到了零，机动车速也降到了每小时二十英里。如今，每年都会有一千一百万的游客和七百万的当地人安全地穿行于该区域。

汉密尔顿-巴耶解释说：“很多设计者总是想当然地去假设条件，却很少去实地观察。如果每个人都能够先观察再设计，就不会出现那么多毫无意义的东西了。”针对任何一个设计项目，汉密尔顿-巴耶都会去搜集所有相关的旧地图、规划图、档案文件以及土壤样本，对该地址的历史文化刨根问底。他会走访路边的行人，尤其是小孩，因为孩子们往往比成年人更加注意日常观察，因此对这些街道会更加熟悉。他还会观察不同时间段的交通状况，看看行人和交通环境存在哪些联系，他还观察来往的车辆，估计车速。据专家称，车速不超过二十英里时，行人是最安全的，交通是最畅通的，而且行人和司机都有更多的时间对周边的环境及时作出反应。

“告诉别人该如何去做，不如启发他们该如何去做，这样更有效果、更有意义。”

展览路是法则二的最好诠释。同样，在制定政策、办公、开会以及选举领导时，我们也可以做到精兵简政。比如，网飞公司（Netflix）取消了正式的休假制度，员工们可以根据自己的具体需要选择休假的天数。在取消了正式的休假制度后，员工们的请假率反而降低了。

法则三：“知之甚少才能天马行空”

信息的缺失往往能够激发人的兴趣和好奇心，越是不知道的就越想知道。《华尔街日报》刊登的点状肖像就是一个很好的例子。这些肖像被称为hedcut，由凯文·斯普劳尔于1979年首创。点状肖像是手绘的，跟软件所绘的图不一样，它们能让人一瞥之间就能捕捉到主题，因此深受欢迎。斯普劳尔认为，点状肖像的巨大魅力或许在于它们“对细节的呈现，其黑白相间的线条渲染出独特的照片般的真实感，让人觉得新奇而饶有兴趣”。

“想象就是创造的过程，并非绝对的自由才能推动创新，相反，实现创新需要束缚和障碍。”

以斯普劳尔为代表的一批艺术家正是用铅笔在白纸上画出无数的小圆点，进而描绘出照片中的人物。在创作一幅点状肖像之前，斯普劳尔首先要把人物照片扫描到电脑里，并适当调整其大小。然后，将其打印成黑白照片，放在绘图板上，用铅笔一次性勾勒出人物的轮廓。接着就是画点，也是最具有挑战性的一道工序。先画头发，然后画眼睛和衣服。创作一幅点状肖像通常需要6-8个小时。

连环画和带有插图的小说往往能引发人的联想。图片可以代替文字，让读者对更少的信息产生更多的解读。从1984到1991年，漫画家斯科特·麦克劳德创作了连环漫画《佐特》(Zot!)之后，他开始从事漫画设计的教学工作并开始写书。麦克劳德认为，漫画家在创作时往往受到画面的限制。而实际上，画多少个画面并不重要，关键是要把故事讲清楚。真正使读者产生联想的，是画面间的跳跃，而不是其中的文字和图画。有了这些“空隙”，读者才能够自由想象刻意被省略了的情节。

法则四：“在合理的限制下才能更好地创新”

传统的观点认为，创造力和想象力来源于自由。而法则四会告诉你，条件限制、时间限制和其他预设障碍等其实都是促进创新的动力。

“‘做减法’等于摒弃混乱的生活，把生活中那些自己不需要也不想要的障碍和负担通通抛弃掉。”（克伦·马丁，公司组织咨询顾问）

阿斯特里德·克莱因和马克·戴瑟姆经营着一家名叫“超豪华东京”的地下室酒吧夜店。克莱因和戴瑟姆是以日本“闲聊”（pencha kucha）为主题的全球性运动的发起人。他们邀请自己的设计师朋友们参加聚会，然后每人讲解20页的幻灯片，每页限时20秒。之所以设定时间限制是因为他们发现诸如设计师一类的具有创造性的人往往太过健谈。第一次的聚会十分成功，于是他们决定每月举行一次“闲聊之夜”（PKN）。最初的几年是在东京，之后“闲聊之夜”传到了世界上的很多地方。

法则五：“只有打破才能突破”

打破思维定势，才能实现创新。理查德·麦考利博士是加利福尼亚州保健产品公司 WellnessMart MD 的创始人。他摒弃了医疗保健行业低效的传统模式，以苹果零售店为模型设计了 WellnessMart MD 的店面，并以低于医院就诊的价格提供医疗服务。例如，运动损伤治疗收费三十五美元，入职体检三十美元，身体成分体检十美元，而如果加入“减肥项目”的话，则每天只需花费不到九美元。此外，麦考利还向客户提供人身保险咨询和保险的公司信息。

“‘做减法’要细心。”

摆脱有害的思维定势才能改变你的大脑。一直以来，科学家认为思维模式是很难改变的。但是，最新的研究表明，尝试换位思考时，人的大脑中会发生化学反应。加州大学洛杉矶分校的神经精神学家杰弗里·施瓦兹博士在治疗强迫症患者时，采用了一种由四个步骤组成的行为疗法来取代常用的药物疗法。强迫症即强迫性精神障碍，指“大脑的某个正常‘思维程序’（比如洗手）突然异常，被大脑封锁并加密，就像被关在一个封闭的空间里一样”。

这种思维压制会引起焦虑和臆想，而患者会强迫自己控制这种焦虑。要治疗强迫症，患者要对自己的所思所想进行再标注、再归纳、再集中和再评估。首先，改变对强迫行为的描述（即再标注）。不要说“我得去检查一下炉子关了没有”，而要说“我有一种抓狂的冲动想去检查一下炉子关了没有”。患者要把自己的强迫行为看作是由第三方力量驱使的结果。然后，再归纳可以让你认识到自己的思维和精神的确有一些小问题。

当你承认某种强迫行为模式的存在并理解了为什么会出现这种问题时，你就能够尝试用新的行为模式取而代之。而再集中就是要求你改变自己的行为，尽管做到这一点十分困难。最后，作一个自我评估，想想这种顽固的思维桎梏如何破坏了自己的生活。施瓦兹博士针对强迫症患者发明的四步疗法同样可以运用到日常的工作和生活当中。

法则六：“很多时候不如以静制动”

阿尔伯特·爱因斯坦和J·K·罗琳有什么共同点吗？当然有。那就是：他们实现突破的灵感都是来自于平日闲遐的随想甚至是白日梦。爱因斯坦在注视着瑞士的伯尔尼钟塔时思考出了相对论，而J·K·罗琳则是在等待一班晚点四小时的火车时，构思出了哈利·波特故事的雏形：一个瘦弱、戴着眼镜的黑发男孩儿，最终成为了一个强大的巫师。灵感和创造往往来源于最不经意的时刻，当你心不在焉时，很可能会意外地解决掉一个困扰了你很久的问题。这种时候很多，包括做白日梦、夜里做梦、交通堵车、排队等候、散步、运动、洗澡以及冥想等。

“在这个繁杂琐碎的年代，成功的秘诀在于学会突破自我。”

因此，你要时刻留意，不然就会错过那灵光一闪的瞬间。科学家曾经研究过白日梦的奥秘。来自华盛顿大学的精神病学家马库斯·赖希勒专门研究视知觉，他和其他一些科学家通过分析核磁共振图像发现，工作间歇时大脑会处于十分活跃的状态，而其原因或许是非工作状态才是人体最自然的状态。

想要保持平和的心境，可以去冥想、散步、冲个淋浴或是旅行等。尤其是旅行，最能够帮助我们打破思维定势。到一个不同的国家去体验和适应当地的文化和语言，将会给你的思维打开一条全新的道路。身体的脉搏与身体的自然节奏以及睡眠周期的步调是一致的，都是每90分钟为一个周期。要利用好这个周期，才能提高自己的效率。当你入睡以后，会经过好几个阶段，并最终进入眼球快速运动的深度睡眠状态。研究表明，人们在白天同样也在经历着类似的90分钟的周期循环，而创造力和注意力也会随着周期循环而起伏变化。

“我们要学会在‘无所事事’中达到目的。”

虽然刚开始尝试“做减法”时会困难重重，但通过日复一日不断地练习，你会觉得越来越得心应手。给生活“做减法”会让你受益匪浅，甚至能够改变你的一生。

关于作者

马修·E·梅（Matthew E·May）是一位企业创新领域的作家、演说家和咨询顾问，主要著作包括《优雅地解决：丰田革新之道》（The Elegant Solution）、《追求卓越》（In Pursuit of Excellence）和《高端策略》（The Shibumi）。



喜欢这个知识锦囊吗？
[购买此书或有声书](http://getab.li/19635)
<http://getab.li/19635>