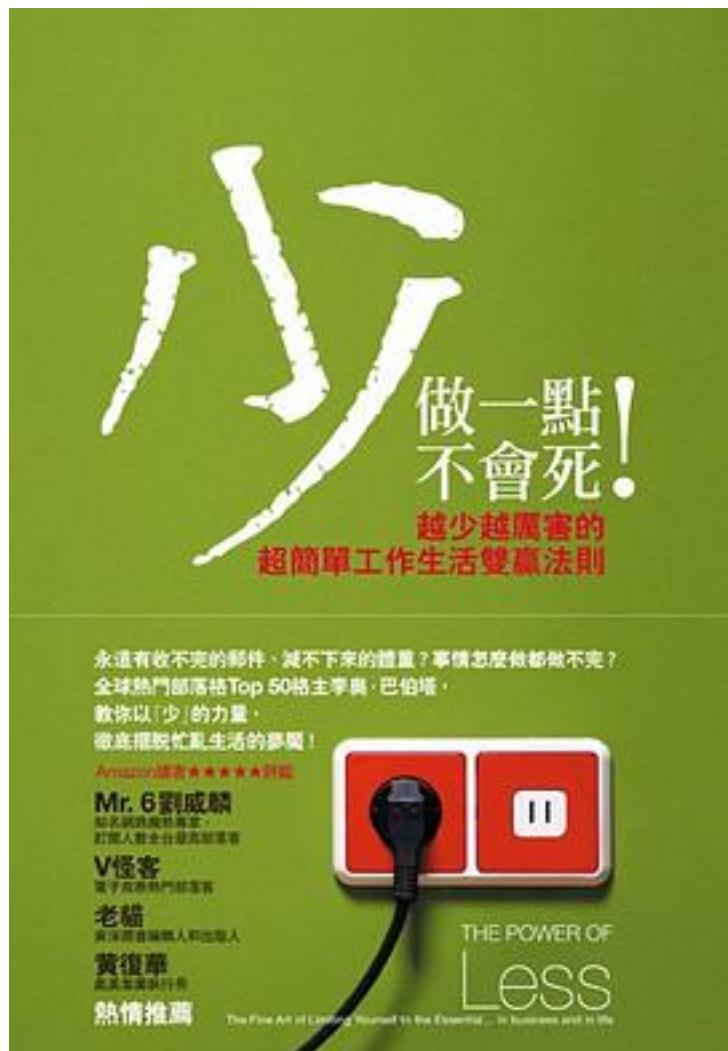


少做一點不會死!



[少做一點不會死!_下载链接1](#)

著者:Leo Babauta

出版者:野人文化股份有限公司

出版时间:2009-3

装帧:平装

isbn:9789866807411

永遠有收不完的郵件、減不下來的體重？事情怎麼做都做不完？全球熱門部落格TOP 50的格主李奧．巴伯塔，教你如何以「少」的力量，擺脫忙亂生活的夢魘！

設定限度、去蕪存菁、化繁為簡、全神貫注、養成習慣、從小著手簡單單六大原則，讓你一邊讀，一邊就想趕快跟著做！

身處數位化時代，人們彈指間就能輕鬆完成過去可能得曠日費時的工作，但這也意味著永無止盡的電子郵件和排山倒海而來的工作量。生活中資訊嚴重超載，每天每天都有太多的部落格和網站、太多的報章雜誌、太多的電影電視、太多的CD、太多的書……充斥在你我生活之中。於是我們永遠活在資訊焦慮中，永遠高度緊張，總覺得事情永遠做不完……

作者李奧．巴伯塔，不過才幾年前，他一如大多數的標準現代人，工作忙碌但負債累累，不愛運動、愛吃垃圾食物，還是個菸槍，於是導致體重過重、健康亮起紅燈且鮮少有時間與家人相處，每天處於高壓狀態，無法做自己想做的事情，忙亂的生活既不快樂也不健康……直到他發現「少」的力量！

作者以其親身經歷，自創出簡單生活小撇步，藉由設定限度、去蕪存菁、化繁為簡、全神貫注、養成習慣、從小著手等六大原則，落實在如收發電子郵件、上網、減肥、運動、歸檔、環境整理等日常生活細瑣中。短短幾年，他達成一項又一項的生活改造目標：

以慢跑為樂

養成早起的習慣

開始健康飲食

順利還清債務

減了二十公斤的體重

整頓家中不必要的雜物

存到人生第一筆急難基金

在家創業

成功經營部落格

寫了兩本暢銷電子書……

此書是巴伯塔親身實踐的精華薈萃，完整闡述了這套簡潔、實用而且絕對有效的幸福生活法則，能引領你放慢人生步伐，朝向身心健康的全人生邁進！

作者介紹：

李奧・巴伯塔（Leo Babauta）

現居關島，擁有六個孩子，是個作家，也是個素食主義者。作者在一年半前成立「禪習慣」部落格，忠實記錄他如何利用少的力量，達成自我目標、健康養生和簡單幸福生活的歷程。不到半年，「禪習慣」躍居全球熱門部落格前五十名，超過兩萬人訂閱，且平均每月點閱率超過一百三十六萬次。

目录: 推薦序

前言

第一部分: 原則

1. 為何少才是力量
2. 設限的藝術
3. 去蕪存菁，化繁為簡
4. 集中火力
5. 養成新習慣，運用「力量挑戰」
6. 從小著手

第二部分: 實踐

7. 簡化目標與計畫
8. 簡化任務
9. 簡化時間管理
10. 簡單管理電子郵件
11. 減少無意義的上網，輕鬆戒除網路癮
12. 輕鬆歸檔
13. 減少許諾
14. 簡單的每日例行活動
15. 整頓工作環境
16. 放慢腳步
17. 輕鬆維持健康苗條
18. 找到動力

致謝

• • • • • (收起)

[少做一點不會死! 下载链接1](#)

标签

时间管理

个人管理

少做一点不会死!

哲学人生

GTD

个人成长

成长

生活

评论

罗里吧嗦的一本，一句话搞定的事：每天先做人生目标中最重要的三项事，目标拆分成小项目，用60%的精力制定每期的目标，并渐渐提升难度，避免用百分百精力元气耗尽。ps：吃饭、看书、工作，每次都要专注。

10分钟就能说明白的事

《少的力量》的台版

理念到位，具体建议差点。作者毕竟年轻啊，自己都自相矛盾。

minimalism

skimmed through for key points, not worth line to line reading

可操性很强的指导书。Ceci和Hihi早起小组的理论基础！！

the power of less, of small, of focus, of one

听过MP3，文字版没有怎么读，不过不少观点还是留下深刻印象

挺棒的书，而且难度也是能接受的范围，要是所有外文书都是这个难度好了。稍后做笔记

我真的不喜歡讀工具書

站在极简主义的角度来看，把120个字就足够概括的内容扩写成一本书应该是一种黑色幽默吧。

两年前就买了的书，前几天才翻出来读完。如果两年的自己不那么浮躁，能安静的体会这本书，并且开始改变，那我的今天一定是更成熟更优质的。不过只要开始就不算晚，愿我们都变得更加优秀，生活的美满快乐！平安健康！

設定限度、去蕪存菁、化繁為簡、全神貫注、養成習慣、從小著手簡單單六個原則。其要義便在於，確定時間有限，聚焦到頭部任務，砍掉尾部任務。而執行方面在於小處著手各個擊破，養成習慣輕鬆一貫之。

少即多。

slow down, that is I always looking for.

看看

实用的一本书，做什么事情都要专心，简化自己的生活。

提供了另一种思路。给自己设限，没有必要安排那么多事情。知道什么是最重要的事情。要在繁杂混乱的世界中保持内心的平静与专注。练习专注于当下。每天只有三个头等任务。规律生活，慢节奏生活，挤出时间来做自己喜欢的事情。

meaningful 但是要细读与略读结合

[少做一點不會死! 下载链接1](#)

书评

文/老钱

里奥·巴伯塔这本书，与别的时间管理书籍之间有一个最大的区别，就是他更强调放弃的重要性。主要包括自我设限、去粗取精、化繁为简、全神贯注、养成习惯、从小处着手等方法，核心是“只关注那些投入时间以后回报率最高的事情”。

梁文道在为本书作推荐序时说，“对…

读完The Power of Less

的最后一页，我才发现自己原来这么贪婪——我想做的事情甚至连自己都数不清。

我有好多好多想要培养的好习惯：每天早上7点起床

为每一本读完的书写不少于100字的书评 每天能花至少10分钟运动

每天早上和睡前各看15分钟圣经 每天检查电子邮件不超过3次 …

前些日子读完Leo Babauta的The Power of

Less，内有一论深以为然，曰：要拒绝want，只留need。

只是近日实践中，又有点疑问，即：want难道不也是一种psychological need？纯粹依靠need生活，与其说是禅的生活，不若说是机器人的生活。譬如做爱，要说只允许need的…

最近不忙，上班时间有了空闲可以读书，用了一天时间读完这本书，很有成就感，也很赞同书中的一些观点。最近朋友的一句话Less is more（少即是多）让我思考了很多，刚好看到这本书，也印证了自己很多的观点，摘录一些如下：1、六大原则：自我设限、去粗存精、化繁为简、全神...

这本书英文难度很适中，我这种菜鸟读来都没有太大困难。然后道理很浅显，不过适用度还是蛮高的。不过老美写书是都套用一个模子吗，怎么几本书到结尾处都是一个论调呢。Anyway，大道理上还是借鉴度很高的。以下读书笔记 There has never before been an age in which w...

这本书还是挺不错的，主要教人如何从现代重压的社会下学会集中有限的时间和精力。排除干扰，集中精力到最重要的事情上，从小事入手逐步养成好习惯。

本书分为6个部分：第一部分讲6个原则，建议细致的读。

(1) 俳句的节制与博大：从俳句对字数的限制引入，说明人在工作和生活...

这本书可以归入励志类书籍。说的都是很浅显的道理，因此可以很容易地用几个词总结全书的内容：1.focus。集中精神。2.one

task。人与计算机的根本区别在于，计算机是多线程的，可以同时处理很多任务互不干扰；但人是单线程的，只要同时处理多个任务，必然会互相干扰。吃饭就是吃...

大学的时候看了蛮多励志和生活态度的书，一般来讲，有点不感冒了，大部分讲的差不多，叙述方式不同而已。

关于喜欢这本书，在书店只看了几眼就买下的原因，可能和现在的工作状态有点关系，对于初进企业，像很多人一样，态度应该是能做多少做多少，绝不踢皮球，所以有段时间，忙...

the power of less书中的tips整理：

1、勿同时开始培养很多新习惯，一次一个，一个新习惯已养成，再开始另一个。目标同理。

2、选择最重要的事情优先处理，不那么重要但又必须要做的事情，统一列表，集中时段处理，比如电话、邮件。3、习惯和目标从简单的开始，慢慢过渡。4...

书中讲过要放慢节奏。不过，这本书不适合细细品味，而适合速读。甚至于有的地方看了小标题就可以快速而过。简单、少、慢...
这些选择在西方人来说可能是一个标新立异的选择，而对于东方人、对于比较熟悉儒家和禅宗等东方文化的人，这个选择其实早就熟悉。当然，了解和熟悉...

1. 自我设限，才能够选择最重要的
 2. 去粗存精，以最少的资源取得最大的效益
 3. 化繁为简，去掉不重要的
 4. 全神贯注，实现高效率的重要手段
 5. 养成习惯，实现长远进步
 6. 小处着手，确保成功
-

本书基本可以定位为GTD加上禅性生活，我关注的是GTD的部分，因为禅性生活的部分，写得比他好比他深入浅出的大有书在。
新年伊始，读一本关于制订计划，关于如何执行计划以实现梦想的书，确实很符合新年励志的氛围。我对自己的期望值是：最后一次读这种励志与GTD的书，...

2010年，zenhabit被《时代》评为年度个人网站。在4年前，它用禅的方式教会人们个人管理，如何更加有效实现人生目标。正应了那句“有所不为而后可以有为”。
这几年，个人管理，精力管理，甚至时间管理的概念红火了起来，遍地开花，其实，都在换着方法讲书里提出的观点...

《少的力量》这本书一共有6章，最精彩的部分是在第一章，主要讲述了把“少”的力量付诸于实践的6大原则：1、学会限制2、选择最重要的3、简单化4、抓住重点5、养成习惯6、从小处入手。
学会限制和选择最重要的，两个原则之间是相互的，因为你要学会限制，你必须首选知道...

[少做一點不會死! 下载链接1](#)