

做一點！ 不會死！

越少越厲害的
超簡單工作生活雙贏法則

你是否也覺得永遠有收不完的郵件、
減不下來的體重？
總覺得事情怎麼做都做不完？
就讓全球熱門部落格Top 50的格主
李奧·巴伯塔，教你如何以「少」的力量，
徹底擺脫忙亂生活的夢魘！



Leo Babauta

李奧·巴伯塔／著

詹惟婷／譯

身處數位化時代，人們彈指間就能完成過去得曠日費時的工作，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。生活充斥著太多的網站、太多的書籍雜誌、太多的電影電視……於是我們活在資訊焦慮中，永遠高度緊張，總覺得事情永遠做不完。不過才幾年前，作者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，於是健康亮起紅燈且沒時間陪家人，高壓忙亂的生活既快樂也不健康……直到他發現「少」的力量！

作者以其親身經歷，自創簡單生活六大原則，落實在如收發電子郵件、上網、減肥、歸檔等日常細瑣中。短短幾年，他達成一項又一項的生活改造目標：

- 以慢跑為樂
- 減了二十公斤的體重
- 還清債務
- 整頓家中不必要的雜物
- 存到人生第一筆急難基金
- 養成早起的習慣
- 健康飲食
- 在家創業
- 成功經營部落格
- 出版本書
- ……

設定限度、去蕪存菁、化繁為簡
全神貫注、養成習慣、從小著手

簡簡單單六大原則，讓你一邊讀，一邊就想趕快跟著做！

THE POWER OF

Less

The Fine Art of Limiting Yourself to the Essential... in business and in life

一年半前，他成立了「禪習慣」部落格，忠實記錄他身體力行的過程。不到半年，「禪習慣」躍居全球熱門部落格前五十名，超過十萬人訂閱，每月點閱率將近兩百萬次。

這一切的改變都來自於「少」的力量。

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！

07-41-1 ONF0040 定價250元



野人

少

做一點！
不會死！

越少越厲害的
超簡單工作生活雙贏法則

做一點！
不會死！
越少越厲害的
超簡單工作生活雙贏法則

李奧·巴伯塔 Leo Babauta

The Fine Art of Limiting Yourself to the Essential... in business and in life

THE POWER OF
Less

野人家 40

少做一點不會死！

越少越厲害的超簡單工作生活雙贏法則

作者 李奧·巴伯塔 Leo Babauta

譯者 詹惟婷

總編輯 張瑩瑩

責任編輯 林毓茹

協力編輯 駱欣玫

封面設計 黃暉鵬

版面構成 奧嘟嘟工作室

行銷企劃 盧佩玲

社長 郭重興

發行人兼 曾大福

出版總監

野人文化股份有限公司

遠足文化事業股份有限公司

地址：23141 新北市新店區民權路108-3號2樓

電話：(02) 2218-1417

傳真：(02) 2218-142

電子信箱：service@bookrep.com.tw

網址：www.bookrep.com.tw

郵撥帳號：19504465 遠足文化事業股份有限公司

客服專線：0800-221-029

法律顧問 華洋法律事務所 蘇文生律師

印製 成陽印刷股份有限公司

初版首刷 2009年4月1日

初版12刷 2013年3月5日

定價 250元

ISBN 978-986-6807-37-4

歡迎團體訂購，另有優惠，請洽業務部：

(02) 22181417 分機 1120、1123

有著作權 侵害必究

The Power of Less: The Fine Art of Limiting Yourself to the Essential... in Business and in Life by Leo Babauta
First published in U.S.A. by Hyperion in 2009
Original Title Copyright © 2009 by Leo Babauta
Published in arrangement with Waxman Literary Agency, LLC.
through The Grayhawk Agency.
Complex Chinese edition copyright © 2009 by
Ye-Ren Publishing House
All rights reserved.

國家圖書館出版品預行編目資料

少做一點不會死！越少越厲害的超簡單工作生活雙贏法則 / 李奧·巴伯塔 (Leo Babauta) 著；詹惟婷 譯。-- 初版。-- 台北縣新店市：野人文化出版：遠足文化發行，2009.4 [民98] 240面；13X19公分。-- (野人家；40)
譯自：The Power of Less: the Fine Art of Limiting Yourself to the Essential... in Business and in Life

ISBN 978-986-6807-41-1 (平裝)

1.簡單生活 2.工作簡化 3.時間管理 4.生活指導

192.15

98004201

目次。



推薦序／人生是一點一點的累積…………… 5

推薦序／這正是我未來幾年想過的生活…………… 9

前言…………… 16

原則。

1. 為何少才是力量？…………… 28

2. 設限的藝術…………… 37

3. 去蕪存菁，化繁為簡…………… 45

4. 全神貫注…………… 55

5. 養成新習慣，運用「少力挑戰」…………… 65

6. 從小著手…………… 73



實踐。

7. 簡化目標與企畫	80
8. 簡化任務	94
9. 簡化時間管理	100
10. 簡單管理電子郵件	112
11. 減少無意義的上網	126
12. 輕鬆歸檔	135
13. 減少許諾	146
14. 簡單的每日例行活動	163
15. 整頓工作環境	172
16. 放慢腳步	186
17. 輕鬆維持健康苗條	201
18. 找到動力	221
致謝	235



做一點！ 不會死！

越少越厲害的
超簡單工作生活雙贏法則

你是否也覺得永遠有收不完的郵件、
減不下來的體重？
總覺得事情怎麼做都做不完？
就讓全球熱門部落格Top 50的格主
李奧·巴伯塔，教你如何以「少」的力量，
徹底擺脫忙亂生活的夢魘！



Leo Babauta

李奧·巴伯塔／著
詹惟婷／譯

身處數位化時代，人們彈指間就能完成過去得曠日費時的工作，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。生活充斥著太多的網站、太多的書籍雜誌、太多的電影電視……於是我們活在資訊焦慮中，永遠高度緊張，總覺得事情永遠做不完。不過才幾年前，作者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，於是健康亮起紅燈且沒時間陪家人，高壓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，自創簡單生活六大原則，落實在如收發電子郵件、上網、減肥、歸檔等日常細瑣中。短短幾年，他達成一項又一項的生活改造目標：

- ☒ 以慢跑為樂
- ☒ 減了二十公斤的體重
- ☒ 還清債務
- ☒ 整頓家中不必要的雜物
- ☒ 存到人生第一筆急難基金
- ☒ 養成早起的習慣
- ☒ 健康飲食
- ☒ 在家創業
- ☒ 成功經營部落格
- ☒ 出版本書
- ☒

設定限度、去蕪存菁、化繁為簡 全神貫注、養成習慣、從小著手

簡簡單單六大原則，讓你一邊讀，一邊就想趕快跟著做！

THE POWER OF
Less

The Fine Art of Limiting Yourself to the Essential... In business and in life

一年半前，他成立了「禪習慣」部落格，忠實記錄他身體力行的過程。不到半年，「禪習慣」躍居全球熱門部落格前五十名，超過十萬人訂閱，每月點閱率將近兩百萬次。

這一切的改變都來自於「少」的力量。

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！

07-41-1 ONFL0040 定價250元



野人

少

做一點！
不會死！

越少越厲害的
超簡單工作生活雙贏法則

做一點！
不會死！
越少越厲害的
超簡單工作生活雙贏法則

李奧·巴伯塔 Leo Babauta

The Fine Art of Limiting Yourself to the Essential... in business and in life

THE POWER OF
Less

推薦序

人生是一點一點的累積

文/M.G. 劉威麟

最近美國有一項有趣的科學研究指出，人都有一個傾向：當「快樂」來臨時，就會悲觀的認為，如果沒有想辦法做些什麼，快樂很快就會不見。所以，在快樂不見之前，必須「做點事情」來讓它繼續。譬如說，狂吃、狂睡、狂喝、狂飆車……名義上是「慶祝」，實際上是天性在幫你延續快樂。

科學家說，通常愈積極、愈心急的人，就愈容易有這樣的行為，透過極端的行動來「扭轉」那快樂會消逝的錯覺。但，科學家提醒我們，快樂其實並不會消逝啊，它……一直都在！

這個簡單的研究只是在說，我們不知不覺中做了許多事，以為自己很

忙、很充實，但其實這些事，都是沒必要的。

我們是在「瞎忙」！

當大家聽到我每天早上四點起來上網、寫作，一定都會問我一句話：「你很累吧？」我心裡想，還好啦！真的，還好。

曾經我自己也很困惑，何以每天早上花四個小時的時間在網路上學習、寫作，近三年來固定每天產出二至三篇分析網路的長篇文章，是「還好」的事情？自從看了這本《少做一點不會死！》，我終於知道怎麼解釋了。

作者李奧·巴伯塔的體悟或許與我有些類似之處，他算是一個多產的作家，直到最近一年半成立「禪習慣」部落格，並身體力行這些「少做」的原則，就算現居離美國本土遙遠的關島，他的部落格依然能在短短半年內，躍居全球熱門部落格前五十名，超過兩萬人訂閱，且每月點閱率超過一百三十六萬次。

反觀我自己，也曾經寫了十本書，寫的過程肯定算是非常辛苦。不只寫書，我還曾經花了很多時間、力氣、金錢、腦汁去做過很多事情、很多嘗

試，但回想起來，許多事情，其實都沒必要去做。

要知道，現在我雖然還是寫部落格，但我只在星期一到五寫，周末是休息的；而且我依然能正常的生活、準時上下班，並不會因為每天早上的寫作而影響作息。總之，我發現我做的事比以前更「少」，影響力卻比以前都還大。只要講出一點點話，有一點點的風吹草動，就可以煽出星火；而我以前可能用盡辦法喊破了喉嚨，也不會有人理我！曾經，我將此歸功於網路的奇妙，但現在我知道事實不見得是如此，而是「積少成多」。

我曾經「瞎忙」，是因為我一直不知道自己何時會達到目標，所以我只笨笨的一路不斷地增加自己的工作時間，希望能因此加速到達目的地。但到了今天，我很輕鬆，一早起來，上網兩小時後我開始寫部落格。我專注在每天的文章內容，不管銷量，因為它不賣錢；也不會想寫特別多，寫多也無益，但我每天早上，就是要寫一篇。

書中提到，想像有兩名記者，第一位是每週每天寫大量的報導文章，一心只想要衝「量」，而第二位記者則只寫一篇他要寫的，花了幾天撰稿，好

好地把它做到位。結果，第二位記者很可能因為這篇寫得很精采，大獲上司賞識，接下來的工作一路順遂，都不必他再去操煩。

說實話，只要集中火力在少數事情上，事情會自己走向令人驚豔的**成果**，根本不必勉強。如果我不是自己經歷過這些，是不會感受到「少」的力量。因此，只要每天花一點點時間就好！所做的事會逐漸累積，那些東西是不會不見的！千萬不要心急，一急起來，人就會變得盲目。盲目的人是看不到大格局的！

最渾沌的時代，更需要有站在高山頂上的決心。當所有人都在躁動的時候，只有真正相信自己在做什麼，並只做那些少數重要之事的人，才能定睛看清楚未來的去向在哪裡！

（作者為知名網路趨勢專家、訂閱人數全台最高部落客）

推薦序

這正是我未來幾年想過的生活

文／V怪客

我們都不想工作，但我們都沒種不上班；我們都想拋開一切遠離塵囂，但我們又都捨不得離開有「二」的城市。如果你是這樣尷尬無奈的囧上班族，《少做一點不會死！越少越厲害的超簡單工作生活雙贏法則》這本書可能對你會有些療效。作者李奧·巴伯塔將傳授你別具一格的高效工作法則，幫助你更輕鬆地平衡工作與生活。

在我身邊的台灣上班族朋友，十個有十個不快樂，十個有十個不想工作，真慘！進一步探究原因大致有兩點：一是工作對他們（包括我）而言本身就是壓力的代名詞，二是多數人都沒有財務自由，都必須被一份死薪水工

作拴住。這種「不得不」的感覺真的很糟不是嗎？李奧自有一套和諧的生活作息法則與簡單高效的工作方式，悠遊於工作與生活之間。而這種工作與生活雙贏的人生，在過去可能是少數職場能人的典型，但在資訊爆炸的今天，李奧既不是教你「超越自我，追求完美人生」的職涯課題，那太old fashion了；而他也不是教你「無欲則剛，清心寡欲」，去吃仙果、當仙人（雖然我起先直覺以為「禪習慣」部落格的作者，應該是這路的）。這本書別具新意地先認同多數人的基本欲望需求與人性弱點，再教你活在當下、面對工作，用很簡單易行的高效做事方法來讓你的每一天過得更簡單有序，更快活俐落，就能花更多時間在你人生真正重要的人與事上面。

宅男經濟，不是家裡蹲就有的。你還必須像李奧·巴伯塔這樣，有方法、有減法、有做法。對於一個宅男或部落客來說，不用上班受老闆的鳥氣，以及承受下個月不知道會不會被裁員的風險，若在家當SOHO族，靠一支筆寫作就能養活自己，應是部落客的最大夢想。

如果你能像作者那樣，簡單卻認真地經營自己的生活與書寫工作，為自