



Less is more

少就是多

42个让你复杂人生简单过的方法

[泰] 童格拉·奈娜 Tonkla Nainathe 著 璟玫 译



重庆出版集团
重庆出版社



shoes

疗愈系畅销绘本作家——童格拉·奈娜温馨作品

让心灵富足、生命充实的
简约生活哲学！



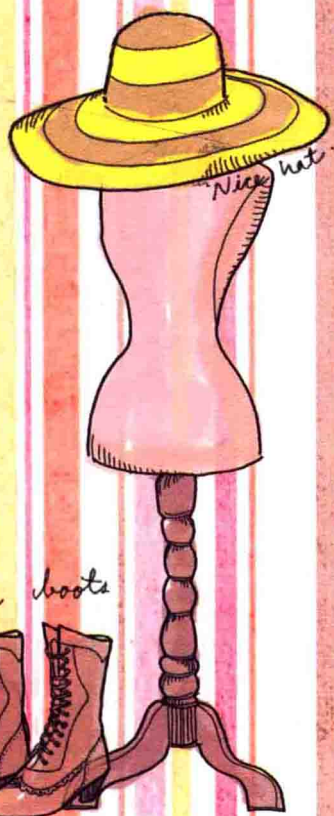
少就是多

Less is more

[泰] 童格拉·奈娜 Tonkla Nainathe 著 璟玟 译



重庆出版集团
重庆出版社



版贸核渝字(2013)第301号

Copyright © 2011 by Tonkla Nainathe

Original Thai edition published by name of Kaokradod Co., Ltd. (Akara Publishing)

Simplified Chinese translation rights arranged with Chongqing Mind-Wings Cultural Media

Co., Ltd. through Little Rainbow Agency, Thailand.

本书译文由(中国台湾)绘虹企业股份有限公司授权重庆出版社(重庆心翼文化传播有限公司)在大陆地区出版发行简体字版本

图书在版编目(CIP)数据

少就是多/(泰)奈娜著;璟玟译.—重庆:重庆出版社,2014.8

ISBN 978-7-229-07878-2

I. ①少… II. ①奈… ②璟… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B841-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第079249号

少就是多

SHAO JIUSHI DUO

[泰]童格拉·奈娜 著 璟玟 译

出版人:罗小卫

责任编辑:刘嘉 李梅

责任校对:胡琳

装帧设计:江岑子



重庆出版集团

出版

重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452



重庆出版社天猫旗舰店

cqcbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本:880mm × 1230mm 1/32 印张:5 字数:80千

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-229-07878-2

定价:29.80元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-68706683

版权所有 侵权必究



活着，
一点都不难，
但难免遇到许多困难。

或许，许多关卡不容易克服，
但是朋友，试着向前。
勇敢跨出去，就能突破困境。

常常有人不晓得自己的幸福在哪里，
问问自己的心吧！
其实，你一直知道在哪里。

每一天，都往好的方面想，
只要微笑，
拥有幸福，就是这么简单。

主编

邓达 当初翁

Tongta Tangchuwong

tongtacenter@hotmail.com





有时候，
我们在寻找的东西，
就在我们的身边，
只要勇敢伸出手。

不用跑得那么累，
也不需要用尽力气去寻找。

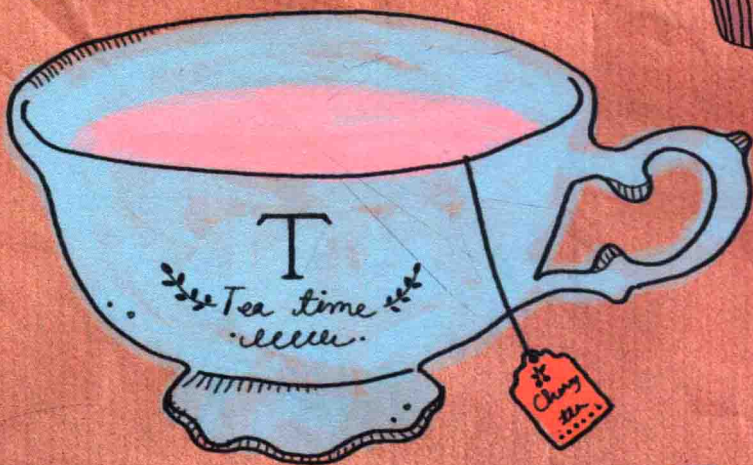
一路走来的人生经历，
会留驻在我们心中，
没有什么困难是克服不了的！

用适当的步伐踏出人生的下一步吧！
就活得刚刚好，
也做得刚刚好。

试试看！
一定会带来更好的结果！

童格拉·奈娜
tonkla@nesslers.net

~~~~~





# Contents / 目录

## Chapter 1——001

为自己找出空闲时间!

## Chapter 2——006

你留给彼此的时间  
是不是变少了?

## Chapter 3——013

勇于改变, 梦想将不只是梦想

## Chapter 4——019

抛开那些束缚吧!  
生活会轻松点

## Chapter 5——029

减少工作时间, 增加工作效率

## Chapter 6——035

改善周遭的环境  
使它更美丽

## Chapter 7——045

抛开对人生不重要的东西

## Chapter 8——054

不需要豪华绚丽,  
也可以很动人美丽

## Chapter 9——059

从不必要的压力下挣脱吧!

## Chapter 10——065

把没有意义的琐事,  
抛到脑后吧!

## Chapter 11——071

和压力说Bye Bye

## Chapter 12——075

学习做自己,  
别只会期待或被期待

## Chapter 13——079

专心在一件事情上,  
直到它成功

## Chapter 14——082

谁是老大? 是你?  
还是手机?

## Chapter 15——085

远离媒体, 才不会被洗脑

## Chapter 16——089

偶尔也要出去走走

## Chapter 17——091

聆听自己内心的声音

## Chapter 18——092

拥有清楚的目标,  
并且时常确认它

## Chapter 19——094

善用属于自己的二十四小时

## Chapter 20——096

学会说“不”!

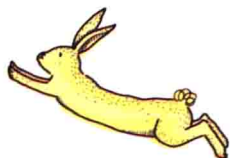
## Chapter 21——099

人生需要不断学习新事物

## Chapter 22——100

凡事刚刚好就好





**Chapter 23——102**

减少参与社交活动的次数

**Chapter 24——104**

抛开生活中用不着的负担

**Chapter 25——107**

负担减少了，  
生活品质就会增加

**Chapter 26——109**

今日事，今日毕

**Chapter 27——111**

给每个东西一个适当的位置

**Chapter 28——112**

想一想，  
这东西真的有那么必要吗？

**Chapter 29——114**

手工制作的東西会更有意義！

**Chapter 30——117**

不要因為“拒絕”別人而感到內疚

**Chapter 31——121**

別讓其他人偷走你的時間

**Chapter 32——124**

善用科技，而不是依賴科技

**Chapter 33——127**

列舉每個月所需的支出

**Chapter 34——133**

別太固執己見，  
要常常動腦思考！

**Chapter 35——135**

找出並发挥自己的智慧與能力

**Chapter 36——137**

偶爾也要學會放下

**Chapter 37——140**

生命不是Q&A，  
沒有絕對正確的答案

**Chapter 38——141**

謹慎發言，  
但要實話實說

**Chapter 39——143**

如果相處得不快樂，  
那就分開吧！

**Chapter 40——145**

無論事情變與不變，  
都要接受它

**Chapter 41——147**

當自己人生的主人

**Chapter 42——150**

簡單的生活





## 为自己找出空闲时间！



日复一日的忙碌，我们将自己搞得晕头转向，  
也让我们迷失了自己的心灵。

若是你有这样的感觉，  
那么，你需要开始帮自己找出空闲的时间来。

加油！去寻找自己未曾发掘的那一面吧！





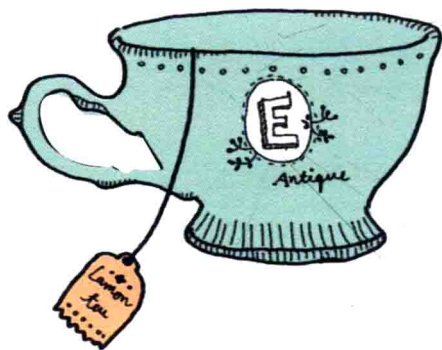
也许你会问：  
“为什么我们必须这样做？”

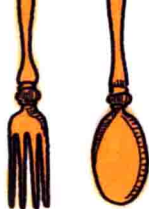
llllllllllllllll

不，并不是“必须”，  
而是因为“时候到了”。

毕竟，我们不是为了工作而来到这个世界，  
也不是为了完成别人的梦想而来，  
而是为了我们自己。

如果，我们不试着开始为自己做些什么，  
那么，活着的意义究竟在哪里呢？





## 就是要为你自己 找出空闲的时间！

先想想你至今所经历的事情，  
回忆那些失败的痛苦、因成功而来的喜悦，  
思考一下，你到底学习到什么，  
有什么问题需要改善……  
让自己从中获得成长吧！



接着，  
检视你目前所在的位置，  
再问问自己——距离梦想还有多远？  
已经努力了多久？  
现实与梦想还有多少差距？  
对现在的自己满意吗？

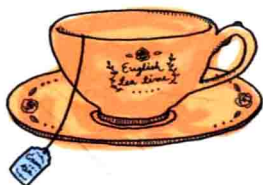


最后，  
思考一下自己的未来。  
问问自己：“你到底要什么？”

确定答案之后，  
再看看自己的方向是否正确，  
是否来得及修正。



有时候，  
梦想、幸福或想要的东西  
其实就在你身旁，  
只因为你不曾认真去寻找罢了。

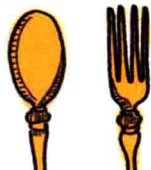


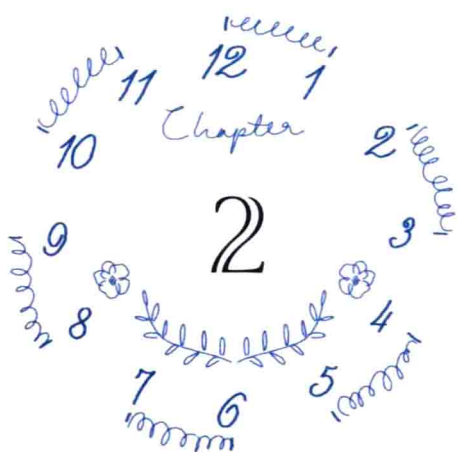


甚至，有时我们会因为一些小事  
感到疲惫与迷惘，  
那是因为我们没有时间倾听内心的声音，  
想想自己究竟需要什么。  
反而把自己困在一些例行事物上，  
或是别人的期望之下，  
日复一日，走到累了、倦了，  
却终究不曾为自己做些什么。

所以，  
为自己找出空闲的时间吧！  
并且，问问你的心：  
未来要朝什么方向前进？  
生活的目标是什么？

然后深呼吸一下，  
再问自己一次！





## 你留给彼此的时间 是不是变少了？



我们给彼此的时间都太少了，  
却都希望对方能多花时间陪伴我们。

那么，  
我们就应该多花些时间陪陪自己所爱的人，  
相信他们也是这样期待着哦！

## 有时候要停下来想一想 我们留给对方的时间是不是变少了？

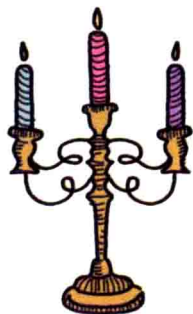
早上一醒来，  
我们就开始急急忙忙的，  
盥洗、整装、看报纸、玩手机……  
连早餐都是随便吃吃就出门去。

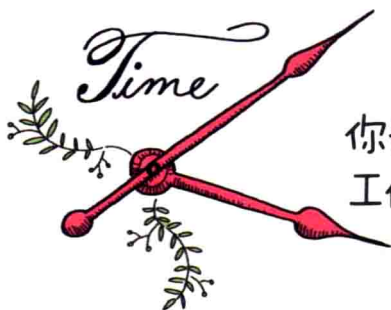
一路上都在塞车，  
不论是搭公车、坐计程车或是自己开车，  
有人甚至一边开车一边用蓝牙耳机聊电话，  
就像是一个自言自语的疯子。

最后，还可能因为这样那样的原因，  
导致自己必须匆忙地跑进会议室准备资料，  
生怕时间会来不及。

就这样，日复一日，  
我们却越来越少花时间陪伴所爱的人。

~~~~~





你是否工作的时间越来越多，
工作效率却反而下降了？

你坐在电脑桌前，努力让自己专心工作，
脑袋里却总是想到其他事情……
日子一久，和亲友关系疏远了，
没人跟你聊心事，
即使同住在一个屋檐下，却是各过各的。

但你依旧每天加班，或者开会到很晚才结束。
下班后，
还去和同事聚餐，或是交际应酬，
虽然连自己都答不出来，
为什么连下班后都要这么忙碌，
但还是一被邀约就去了！