

Do Less, Get More :

How to Work Smart and
Live Life Your Way

你只要做好 一件事就夠了



Sháa Wasmund 夏·瓦茲蒙德

簡秀如——譯

愈複雜的人生，
愈需要用簡單來解題

「幸福的秘密不在尋求更多，而是培養出享受更少的能力。」——蘇格拉底

原來我做得太多！

停止想要做好每件事的念頭，擺脫總是做得過頭的日子，
開始簡單，擁有理想生活。

這本書，寫給總是忙個不停，但卻什麼都沒完成的你。



Do Less, Get More :

How to Work Smart and
Live Life Your Way

你只要做好 一件事就夠了 • • •

愈複雜的人生，愈需要用簡單來解題

Sháa Wasmund 夏·瓦茲蒙德

簡秀如——譯

DO LESS, GET MORE

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London

Text copyright © Shaa Wasmund 2015

The author have asserted his moral rights

All rights reserved.

Traditional Chinese translation rights arranged with Penguin Books Ltd.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

Traditional Chinese translation rights © 2016 by Rye Field Publications,

a division of Cite Publishing Ltd.

你只要做好一件事就夠了／夏·瓦茲蒙德
(Sháa Wasmund) 著, 簡秀如譯.-- 初版.
-- 臺北市: 麥田出版: 家庭傳媒城邦分
公司發行, 2016.07
面; 公分
譯自: Do less, get more
ISBN 978-986-344-358-2 (平裝)
1. 時間管理 2. 工作效率

494.01

105008829

你只要做好一件事就夠了

作 者／夏·瓦茲蒙德 (Sháa Wasmund)
翻 譯／簡秀如
封面設計／廖韋
責任編輯／蔡錦豐
國際版權／吳玲緯
行銷／艾青荷、蘇莞婷、黃家瑜
業務／李再星、陳玫濤、陳美燕、杻幸君
總經理／陳逸瑛
編輯總監／劉麗真
發行人／涂玉雲
出版／麥田出版

台北市中山區 104 民生東路二段 141 號 5 樓
電話: (02) 2500-7696 傳真: (02) 2500-1966
blog: ryefield.pixnet.net/blog

發行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
台北市民生東路二段 141 號 11 樓
書虫客服服務專線: 02-25007718 · 02-25007719
24 小時傳真服務: 02-25001990 · 02-25001991
服務時間: 週一至週五 09:30-12:00 · 13:30-17:00
郵撥帳號: 19863813 戶名: 書虫股份有限公司
讀者服務信箱 E-mail: service@readingclub.com.tw
歡迎光臨城邦讀書花園 網址: www.cite.com.tw

香港發行所／城邦(香港)出版集團有限公司
香港灣仔駱克道 193 號東超商業中心 1 樓
電話: (852) 25086231 傳真: (852) 25789337
E-mail: hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所／城邦(馬新)出版集團【Cite(M) Sdn. Bhd.】
地址: 41, Jalan Radin Anum,
Bandar Baru Sri Petaling,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
電話: +603-9057-8822 傳真: +603-9057-6622
電郵: cite@cite.com.my

印刷／中原造像股份有限公司
總經銷／聯合發行股份有限公司 電話: (02) 2917-8022 傳真: (02) 2915-6275
初版一刷／2016年7月
初版二刷／2016年7月
著作權所有·翻印必究
定價／新台幣 299 元

Printed Taiwan

本書若有缺頁、破損、裝訂錯誤, 請寄回更換

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

書店網址: www.cite.com.tw

第一部 生活何時變得如此複雜？

第一章 陷入忙碌的泥沼 / 24

第二章 恐懼如何挾持我們 / 37

第三章 改變一生的習慣 / 54

第二部 真正重要的事

第四章 更多的迷思 / 69

第五章 八十：二十的人生 / 77

第六章 擁有自己的力量 / 88

第三部 「少即是多」的生活

第七章 你的直覺是對的，體系是錯的 / 98

第八章 編輯、過濾、專注 / 108

第九章 進行那一件事 / 132

第四部 做得更少，成就更多

第十章 簡單的力量 / 152

第十一章 個人化的效率 / 167

第十二章 讓時間站在你這邊 / 178

第十三章 放棄、執行或委派 / 198

結論

資源與來源 / 211

感謝詞 / 218



Do Less, Get More :

How to Work Smart and
Live Life Your Way

你只要做好 一件事就夠了

• • •

愈複雜的人生，愈需要用簡單來解題

Sháa Wasmund 夏·瓦茲蒙德

簡秀如——譯

序

「有時面對複雜的問題，答案其實很簡單。」

長久以來，我一直是個多重任務女王。無論是受到包攬一切的責任感誤導、害怕落後一步的持續恐懼，或是掌控主導權的先天需求，我設法同時應付的事項，一直都遠多過任何神智正常的人應該做的分量。我的手機就像臍帶一樣不離身，電子郵件掌控了我的生活，正念就是記得在出門前要帶鑰匙。

聽起來很耳熟嗎？你是否曾發現自己和家人朋友吃飯時，會查看電郵或簡訊？你是否會感到每天的時間不夠用，四處奔波卻事倍功半？你是否曾希望自己能把生活中真正重要的事項排第一，但卻一直找不出方法？

想為自己的行事方式辯解很簡單，但是只有當我們近距離審視，才會開始明白這種持續性「忙碌」的真正後果。我們是否能充分享受生活，做自己喜歡做的事，和在乎的人在一起呢？或者我們只是匆匆地接手一項又一項任務，想要面面俱到地面對所有人，卻感到沒有時間或精神可以給應該得到關注的那些人事物？

忙碌的慰藉

之前當我的丈夫過世時，我的世界崩毀了。他不只是我的伴侶，也是我兒子的爸，而且是一位很棒的老爸。當時我的應對機制是填滿自己的每分每秒時間，這樣就不會有時間去思考。這麼做幫助我撐了下來，不過現在我卻領悟到，是自己讓這種生活方式像內在魔鬼一樣占有我。我變得作繭自縛，只要心思開始飄移，我就以更多的責任、電郵、計畫、人，以及更多的一切來網綁自己。

後來我的兒子對我說：「媽咪，你老是好忙喔。」我注視著他。就是這雙孩子的眼睛告訴了我究竟發生什麼事。一切都豁然開朗。是時候了，我該決定什麼才是真正重要的，應該開始過濾噪音、聆聽自己的聲音，聽聽看這聲音在說些什麼。

當我這麼做，隨即就領悟到在自己生活中的成功計畫及人際關係，那些我真正心有所感、真心冀求的事，全都有個共同點：它們之所以會成功，是因為我在正確的時刻對它們付出了關注。

而當我和企業家及剛開始創業的人士合作時，我總是鼓勵他們要辨識出一件事，一件在當天進行會帶來最大改變的事。不是五件或甚至三件事，只要一件就夠了。

因為大多數人似乎相信自己總需要多做一些，但其實他們只需要做重要的事，過濾令人心分心的因素，專注在那些會造成生存或繁榮及追趕或領導的差別的事即可。

若想在這方面游刃有餘，你必須給自己一點時間和空間放鬆，展現真正的自我，待思路清楚之後，就能更輕易發現自己真正想要的是什麼。接著你便需要有自覺地將它排入優先順序，辨別哪些事能幫助你成長，哪些會阻礙你，或者至少讓你停滯不前。

想落實這點需要誠實深刻的思考，並且採取行動。每個人都會對自我設限，而且經常是下意識這麼做。在你揭曉、面對，並且將自己從這些限制中釋放之前，都可能陷入生命中無止境的循環。

現在是該正視你的恐懼和藉口，準備跳出舒適圈，開始掌握自己的生命，並且為自己以及那些重要的事找出時間的時候了。目的地是幸福，並且讓你能享受這段旅途中的每一刻。

為何不立即擁有真正的快樂

根據皇家經濟學會的研究指出，大多數人的生活幸福曲線呈U字形。我們的幸福感在年輕時居高，到了二十五歲之後開始逐漸降低，而且要等到退休之後才會再度往上升。毫不令人意外地，這項研究指出我們最幸福的時光是在生活最簡單、對工作及家庭的付出壓力最低的時候。這中間有四十年的時間，我們會認為是精神體力呈現最佳狀態的時期，不過許多人也都滿足於「忙到快瘋掉」，因而只感到普通幸福而已。這樣很可怕。你真的想要等到退休後才活出暢快人生嗎？

當然了，本書不是「如何找到幸福」的教戰守則，儘管我很希望它是這樣的書。但我也相信，世上沒有秘密的方程式能解決所有的人生難題。我們能盡力做的就是幫助彼此照亮黑暗的角色。我寫這本書的目的就是希望敲響警鐘，提醒各位抓住自己幸福的可能性，並且讓你知道要如何做到。本書要談的是將人生發揮到最極致，而不是白白浪費掉。這是為了任何需要改變也想要改變的人而寫，對那些專注力短暫以及行程表緊湊的人來說更為實用，它也讓你如何去做，而不只是為什麼。

我想過要把書名取為《如何從生命中得到更多》，可是本書的主旨不在於「得到更多東

西」。本書是在討論你已經擁有了什麼，並且如何將它發揮到淋漓盡致；為了達成這個目的，你需要在過程中放掉一些東西。汲取生命的精華是指你能直搗核心，發掘出你究竟是怎樣的一個人，你真正想要的是什麼，以及什麼才能帶給你真正的快樂，然後做出必要的改變，把注意力放在那些事情上。

本書要告訴你如何重新連結那些會令人臉上微笑及心中高歌的事物，能帶來長久幸福的追求、人及工作等，那些縈繞不去、尚未完成的夢想，尚未啟程的歷險、一心想建立的事業、夢寐以求的旅程、從未造訪的餐廳、想要改變的生活、海邊的那幢房子、草地上的瑜伽、未曾動筆的那本書，以及夢想中的生活等。這不是童話故事，也不是夢想願望。這其中有許多能打造出最佳人生的事項絕對伸手可及，只要你願意停止做那些不重要的事，開始排列出優先順序。

「你可以做任何事，但是不能做所有的事。至少不是在同一時間進行。」

重新點燃火光

本書的重點並不是在於時間管理，而是要協助你優先排列出自己投資時間的方式和地方，打造出你喜愛的人生。

我不會建議你賣掉所有家當，當背包客環遊世界（但假如這是你的夢想，我絕不會提出異議）。我要告訴你的是一些實際的方法，讓你現在就能做出改變，重點就在於讓你珍惜既有的人生，並且讓它變得更好。我們要做的是改造，而非重新打造。

或許其實你已經擁有了不錯的人生，只不過可能忙昏了頭而忘記它的原本樣貌了。你居有定所，無論是租屋或自宅；你會去度假；也許你有小孩及／或伴侶；你肯定擁有朋友和同事；你擁有一份職業或自己的事業。最重要的是，你有夢想。

本書要告訴你，我們該如何找回那些夢想，重新把它們帶回生活中。少花一點時間在那些我們習慣相信自己應該要做的事，多做一些我們熱愛的事。本書要為你重新點燃火光，激發勇氣，讓你知道你不能無時無刻地取悅所有人……而且這樣其實沒關係。

「你應該這麼做：用於給予忠告，指出責任或正確性；一種期待的狀態。」

在過程中會有一些艱難的時刻，你必須接受自己因退縮而造成的過失，不過也會有許多靈光乍現的時刻。在這些時刻，你會明白少許簡單的改變就能帶來絕大的不同。人人都有可能汲取生命的精華，而不只限於少數人而已。

去你想去的地方。

能讓你在心中高歌的事情。

能帶給你微笑的人。

你想要改變的生活。

你向來想要擁有的事業。

在海邊的房子。

在草地上做瑜伽。

你未曾動筆的書。

你夢想的人生。

你可能會認為我提議的一些內容太過簡單化了，不過事實上，是我們將生活過度複雜化。保持簡單能為我們帶來成功的契機。

「不要只因為某些念頭看起來似乎太過簡單而打消；因為這就是這些念頭行得通的原因。」

最棒的律師和會計師會以日常用語和客戶溝通，因為他們覺得沒必要拿行話來加深客戶的印象。這番道理在這裡也適用：假如我能以不到兩百五十頁的內容帶給你解答，何必寫滿五百頁呢？假如你能以簡單的工具打造意義重大的改變，為何要給你複雜的工具？

小改變能造成大不同

有時生命變得如此複雜，感覺像是再也不屬於你的了。你渴望簡單，但是卻覺得自己像個旁觀者，眼看生命流逝卻無力干預。你甚至無法開始思考要如何才能減少忙碌，無論你是否有個苛求的老闆或是自己主導著自己的生活。你渴望能盡情發揮才能和熱情，你想停止徒

勞地奔波，專心完成那些重要的事，不過手邊就是有那么多事要做，根本找不出時間。

然而，只要開始做出最小的改變，就能重新取回權力，將真正重要的事項排在優先順序。你可以放下這本書，解決掉每周待辦事項中的一件；也許是找人來打掃家裡，或是給院子除草，或者也可以決定擱置一項害你夜不成眠卻成效不彰的計畫。爬山的最佳方式是一步慢慢走。

當少即是多的時候

簡化一些，專注在你的優先順序，這不代表縮減你的生活，而是讓它變得更美好。我曾經以為「正念」是人們用來偷懶的藉口，直到我明白看起來成效斐然與將一天裡的每一刻都塞滿了任務和活動，其實和實際上的成效根本不是等號。「超時工作」和活在當下、專心投入不一樣。

當我們抱持「少即是多」的態度面對人生、工作及一切時，就會珍惜已經擁有的一切。我們會鼓起勇氣，削減生活中無益的人事務，好讓自己能夠成長。當你開始真正重視自己的時間，就會有餘裕去辨別令人興奮的新契機，而不是受到你做出的那些承諾阻礙，內心卻在