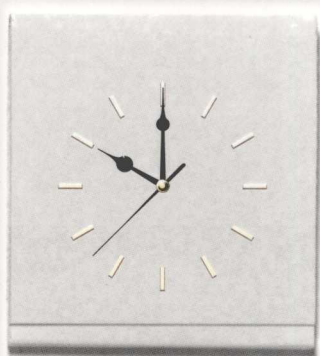




拥有“少”的力量，成功触手可及！

少的力量

高效能人士的六个行动准则

The Power Of Less [美] 里奥·巴伯塔 著 段淳淳 译

史上最省时、最省力、最省心的工作秘诀！

给工作减负，才能做得更好，挣得更多，活得更精彩！

中华女子学院



0383045

B848.4-49
226

少的力量

高效能人士的六个行动准则

The Power Of Less [美]里奥·巴伯塔 著 殷海淳 译

少的力量——高效能人士的六个行动准则

[美]里奥·巴伯塔(Leo Babauta)

殷海淳

译者

殷海淳

责任编辑

殷海淳

殷海淳

殷海淳

殷海淳

殷海淳

殷海淳

殷海淳

殷海淳

殷海淳

殷海淳

殷海淳

殷海淳

殷海淳

殷海淳

殷海淳

殷海淳

殷海淳

殷海淳



中华女子学院



0383045

图书在版编目(CIP)数据

少的力量：高效能人士的六个行动准则 / (美) 巴伯塔 (Babauta, L.) 著；段淳淳译. —南京：江苏人民出版社，2011.10

ISBN 978-7-214-07545-1

I. ①少… II. ①巴… ②段… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第210320号

江苏省版权局著作权合同登记：图字10-2008-236

The Power of Less

Copyright ©2009 by Leo Babauta

Chinese (Simplified Characters) translation copyright © 2008 by Jiangsu People's Publishing House

Copyright licensed by Scott Waxman Agency through the Grayhawk Agency.

ALL RIGHTS RESERVED

书 名	少的力量——高效能人士的六个行动准则
著 者	[美] 里奥·巴伯塔(Leo Babauta)
译 者	段淳淳
责任编辑	王保顶
特约编辑	俞 芬
装帧设计	门乃婷装帧设计
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏人民出版社
集团地址	南京湖南路1号A楼 邮编：210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京湖南路1号A楼 邮编：210009
出版社网址	http://www.book-wind.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京兆成印刷有限责任公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
印 张	6.25
字 数	122千字
版 次	2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-214-07545-1
定 价	30.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

推荐序

简单工作，随性生活

梁文道

关于生活，所有要知道的事情，其实我们早知道了。如果还要靠看书来提醒，只因我们习性太深。

金融风暴之后，很多美国人开始反省他们的生活和价值观，他们开始觉得过去老是拼命工作、拼命挣钱，到头来却根本不知道为什么。香港人也是如此，每个人一天到晚都忙得一塌糊涂，一见面第一句话就问“你最近忙什么”。如果你跟别人说“我根本不忙”，那么大家就会觉得你大概是出问题了，甚至认为你整个人存在的价值都减弱了。

里奥·巴伯塔(Leo Babauta)，曾经也是一个超级的美式工作狂。后来，他却搬到离美国本土非常遥远的关岛隐居，天天经营自己的

博客“禅习惯”。它一下子就跃居全球热门博客前50名,超过2万订户,平均每月点阅率超过1360000次。而这本《少的力量》就是“禅习惯”的结集了。

他的观点一点也不复杂,就是希望大家过上简单的生活。要做到这一点,最关键的是挑出对自己最有意义的事情,同时减少平常的工作。坚持下去,你会发现能够完成很多一直想做但又没有时间去做的事。就拿他本人来说,他在过去几年达成了以下几项任务:健康饮食,开始吃素,而且戒了烟;每天慢跑,参加过两次马拉松和两次铁人三项全能赛;成为早上4点起床的鸟儿,整顿了家中不必要的杂物,并成功减掉40磅的体重;顺利还清了所有的债务,存到了人生第一笔应急基金;写了两本畅销的电子书;辞去了工作在家自行创业……

他到底是怎么做到的呢?答案不是提高效率,而是更根本地思考提高效率的目的,你为了什么而提高效率。

例如手机,根本是一种最能剥夺自由的工具,却总被宣传成“让你自由自在,随时保持联系”的好东西。回想那没有手机的年代,一般打工仔“将在外,君命有所不受”,出门工作老板找不到他,下班离去时老板还是找不到他,何等逍遥?现在可不同了,我们每个人都是手机的囚徒,无所逃于天地间。

这本书里令我印象最深的,恰恰是我早已实行多年的规则。比如说“不要一整天都在打电话,应把该联络的人全数列出来,电话

一次打完。我通常会拨出 30 分钟的通话时间。电邮亦如是，一不小心，它可是会成为生活的主宰”，所以“每天只在固定的时间收发信件”。对于上了“黑莓”瘾，三分钟收不到邮件就浑身不自在的人来说，这似乎有点不可思议。可是请回头想一想，联络到底是为了什么？从前我们是因为有事才想到要联络他人，现在却往往是为了联络而联络，所以我坚拒使用 MSN 和 QQ 之类的东西。常常有人向我索取联系方式，彼此交换电话电邮的时候会顺道问一句：“你有没有 MSN，这样子会更方便些。”方便？我就不想这么方便，更何况那根本算不上是方便。且看一般人使用这类聊天工具的习惯，他们有事没事都要搭上几句话，谁上线了就跟谁说声“Hi！”，谁说自己“今天不开心”，就要草草安慰他两句问他到底怎么了。这种沟通有多大的意义呢？其唯一作用无非就是让没有意义的沟通继续下去。

工具让人异化，现代的通信工具就是最好的例子了。我们不再问它们存在的目的何在，我们只是被它使用，让它成为自己的主人，制造出大量有害的废话（例如八卦是非、谣言和中伤）。就算你一句话都不说，但你不觉得谁上线都得通知大家一声很无聊吗？到了最后，你的工作效率降低，休息时间又大幅减少。

我计算过了，在没有使用手机之前，我每天花在电话上的时间不超过 20 分钟，如今它已膨胀为 40 分钟了。有了电邮之后，我每日与人联系的时间又多了 1 小时。如果你使用 MSN，又喜欢不停收发手机短信，那么你一天下来大概要用掉至少 3 个小时去和他人保

持联络。一天 24 小时，你有多少个 3 小时？

里奥·巴伯塔说的道理其实很简单，但我们竟然都把它忘了：在以多为美的年代里，“少”才是真正的力量所在。“对多数人而言，扣除花在睡眠、准备餐点与进食、交通、工作，以及处理杂务上的时数，每天其实就有那么几个小时的自由时间。请多加保护自己的时间，这是你最珍贵的资产，请务必以生命捍卫它。”没错，生命的目标不是提高效率，然后省下时间去做更多的事；相反地，增加工作效率是为了更完满地享受生活。

引言

简单改变未来

之前的时代，我们从未能够如此迅速地完成一件事情；之前的时代，我们从未需要面对如此不堪重负的信息和工作。大量的电子邮件等着我们去读去看，大量繁琐的请求等着我们去整理。这些，使我们的生活变得紧张而压抑。

对于今天的许多人来说，工作就是不断地发电子邮件、交流新闻信息、打电话沟通、处理文件。从他们打开邮箱的那一刻开始，忙碌的一天便拉开了序幕，直到发出最后一封电子邮件，繁忙的一天才勉强结束。由于每一封电子邮件都要求提供大量的资料，我们必须拼命地去寻找和收集信息，以至于再也没有时间去实现自己的

计划和理想了。我们经常被困在一座铺天盖地的信息大厦里，手足无措，无能为力。

只要我们稍微静下心来想一想，就不难发现：我们拥有的时光匆匆流逝，我们肩负的压力与日俱增，我们向往的生活已成幻影。

这，根本就不是我想要的人生！

在混乱中寻找平静

面对这些纷繁的信息和超负荷的工作，我们究竟该如何做出取舍呢？难道我们必须得像梭罗^①一样，为了能让自己从现实社会和科技文明中逃离出来，而去森林里建一座小房子？

我坚持这样一个立场：一方面，当我们需要快速解决某些工作上的事情时，我们可以尽情享受这种高速发展的信息技术给我们带来的种种方便；另一方面，当我们希望过上轻松愉快的生活时，千万不要被繁重的信息束缚。此时，我们应该过一种简单从容的生活，在这种生活中，我们仍然可以完成需要解决的任务和事情。

解决这个问题的关键在于限制我们付出的量以及付出的方式，

^① 梭罗·H. D (Henry David Thoreau, 1817~1862)，英国作家、思想家。他的著作都是根据自己在大自然中的体验写成的。其思想对英国工党、印度的甘地与美国黑人领袖马丁·路德·金等人有很大影响。

这有赖于我们把大多数时间花在最重要的事情上，而不是一切事情上。试想一下你生活中的这样一个场景：在这个场景里，你面临的压力是最小的，你能够集中精力专心致志地做着自己的事情；在这个场景里，你完全有自由只选择做一点点事情，却能够产生巨大的影响，而你还没有在这件事上耗尽一切精力。

这乍听起来像田园诗般美丽得不可思议，其实，它一定是可以实现的。我曾经就尝试过一些方法，这种看似不能实现的场景很容易都实现了。

这些方法就是：学会选择！

简单

我是一个“简单生活”的虔信者。当我简化了我的生活，我就能享受美好；当我降低噪音，我就能享受宁静；当我解除分心，我就能集中精力，工作效率也会更好；当我删去一些多余的话，仅仅使用一些能够表达我思想核心的语言时，我的创作水平就会大大提升。

在不同情况下，简单意味着不同的东西。而对于许多人来说，简单意味着用纯天然原料代替人工制造的材料，自己去制做代替直

接购买，任何事情靠自己而不是依赖他人。虽然这一定义对于我来说还存在严重的不足，但简单在我的生活方式里得到了证实：少做，而不是多做，同样能够做得更好。这都归因于我的选择。

简单分为两个步骤：

第1步 确定重要的

2. 排除多余的

在这本书中，针对工作的不同领域和不同的个人生活，我们会讨论很多适合于这两个步骤的方法，但是，我们一定会返回到最基本的两点：选择最重要的，让其他一切不重要的给它让路。

简单可以使你更加愉快，烦恼变得更少。更令人吃惊的是，它能给你带来完美的结局。

积极改变

就在几年前，我不仅债务缠身，而且日程表上的工作量让我每日精神高度紧张，丝毫抽不出时间去看望我的家人。我体重超标，

身体也不健康。我每天吃油炸的、高脂肪的、含盐量高和油腻的食物。我很少锻炼，并且还吸烟。我一直对工作不满，并且也没有心情到处走走。我的生活一团糟，结果我没有时间去做我喜欢做的事情。后来，我做了一个决定：我选择简单的生活！我选择积极地改变！

这个决定开始于戒烟的那一刻。当我把所有的精力都投入到戒烟这一目标上，居然发生了一件奇事：在戒烟初期，我遇到了无数的挫折，最后我集中精力竟然渡过了所有难关。

戒烟的成功激励着我向新的目标和新的习惯迈进，我学会用同样的方法去面对生活中的其他事情：当挑战来临，集中精力和注意力，我准能成功地跨越面前的一切障碍。并且同一时间我只专注于一个目标（我将它称为“唯一目标”），同时不要试图一次就能完成所有的事情。

通过这种方法，在过去的几年里，我就已经做到：

1. 拿得起放得下
2. 注意饮食健康
3. 生活有秩序，工作有效率
4. 参加长跑培训并且跑了两次马拉松
5. 兼了两份工作，收入增加一倍
6. 养成早起的习惯（每天凌晨4点起床）
7. 成为一个素食主义者

8. 参加两次“铁人三项”运动
9. 成功创办了一个博客——关于禅宗的修行
10. 还清全部债务
11. 储存了一大笔应急基金
12. 简化每天的生活
13. 整理家务
14. 体重减轻了40磅
15. 成功创作并发行了两本电子书
16. 为一部长篇小说起草了大纲
17. 辞掉白天的全职工作，只在家里做自己的事情
18. 成功地创办了第二个博客，成了一名作家
19. 出版了这本书

我完成了所有这一切，同时还抽出时间照顾我六个可爱的孩子。

这听起来好像很多，但我却一点一点地把它变成现实，即使我每次只完成一件事情。我再一次坚持着“一个目标”这个观念，每次只集中精力做一件事情，并且全身心地投入。

我的关于“禅习惯”的博客，现在在全世界排名高居前五十位，每个月有六万多名用户关注，两百多万名读者访问，这证明我已经实现了自己的目标。许多读者都问我，每天我所拥有的时间跟其他人一样多，我是如何去做那么多事情的？

我的回答是：摆脱束缚，只把注意力放在最重要的事情上！

简单生产力的六个准则

该书的第一部分将探究“少的力量”的六个指导性准则，这个指导思想将有助于你最大限度地提高效率，同时简化你的生活。这些准则将贯穿于整本书：

1. 限制，再限制
2. 只做最重要的
3. 将简化进行到底
4. 集中精力，实现高效率
5. 养成好习惯
6. 从小处着手

该书的第二部分会涉及如何把“少的力量”运用到实践中。我们将指导你如何把这些准则和窍门运用到工作和生活中那些关键的领域。

写这本书的目的

首先，请允许我告诉你这本书办不到的事：

这本书不会告诉你究竟该如何写小说、如何跑马拉松、如何戒烟，这不是一本指导你去做任何事情的手册。

这只是一本教你如何简化你的生活、如何把重心放在最重要的事情上、如何尽量少花精力去做很多不重要的事情而能完成更多的重要任务、如何集中精力去实现你的目标而无论你的目标是什么的小册子。

它能告诉你限制比数量更重要。

该书的每一章节都将教会你：在你生活的各个领域，如何简化并发挥“少”的力量；

简化你所做的事情，减轻你的工作量，精心设计你的规划，减少你的通信联络，削减你的信息量；

告诉你要远离杂乱无章的生活，再不必去承担强大的压力和繁重的工作。

最后你将懂得，“简单”的力量为何如此强大，而你又该如何运用它来实现你所有的目标。

你还能学会如何营造一种宁静的生活和工作氛围，无论你将来在什么地方工作。

这是一本关于“少”的力量以及如何集中“少”的力量来改变

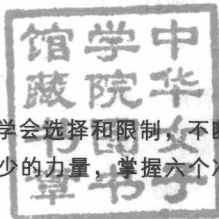
你的生活的书。

这不是一本完全讲述理论的书籍，相反，这本书将会给你一些非常实际的忠告：每一天，把“少”的力量付诸实践。

推荐序 简单工作，随性生活 梁文道 / 001

引言 简单改变未来 / 005

第一部 六个准则



工作中要学会选择和限制，不断地简化我们的任务。
在工作中运用少的力量，掌握六个准则，就能取得事半功倍的效果。

01. 限制，再限制！ / 002

02. 只做最重要的 / 010

03. 将简化进行到底 / 017

04. 集中精力，实现高效率 / 027

05. 养成好习惯 / 036

06. 从小处着手 / 044