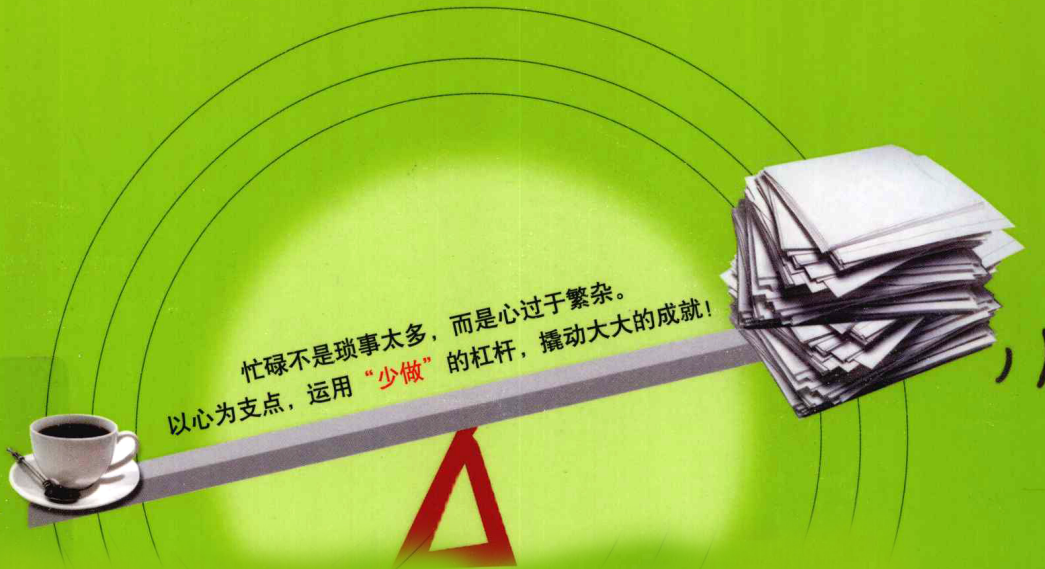


Accomplishing More by Doing Less

少做，大成就

[美] 马克·莱瑟◎著
颜琳◎译



忙碌不是琐事太多，而是心过于繁杂。
以心为支点，运用“少做”的杠杆，撬动大大的成就！

 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

少做,大成就/(美)莱瑟著;颜琳译.

—南昌:二十一世纪出版社,2010.11

ISBN 978-7-5391-6060-3

I. 少… II. ①莱…②颜… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第194766号

版权合同登记号 14-2010-419

Title of the original edition:

Author: Marc Lesser

Title: LESS: Accomplishing More by Doing Less

Copyright ©2009 by Marc Lesser

This book may not be reproduced in whole or in part, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means — electronic, mechanical, or other — without written permission from the publisher, except by a reviewer, who may quote brief passages in a review.

The material in this book is intended for education. It is not meant to take the place of diagnosis and treatment by a qualified medical practitioner or therapist. No expressed or implied guarantee as to the effects of the use of the recommendations can be given nor liability taken.

Simplified Chinese Translation copyright © 2010 by BRIGHT-DISCOVERY CULTURE CO., LTD.

First published in the United States of America by New World Library

All rights reserved

少做,大成就 (美)马克·莱瑟 著;颜琳 译.

责任编辑 周向潮

丛书设计 明名文化

出版发行 二十一世纪出版社(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 深圳市英雅印刷包装有限公司

版 次 2010年11月第1版

印 次 2010年11月第1次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 12.5

字 数 80千

书 号 ISBN 978-7-5391-6060-3

定 价 26.00元

赣版权登字-04-2010-152

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换。服务热线:0791-6524997)

Accomplishing More by Doing Less

少做，大成就

[美] 马克·莱瑟◎著

颜琳◎译

 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社

| 作者简介 |

马克·莱瑟是ZBA协会（管理咨询、培训和辅导公司）的创始人和CEO。二十多年来，马克一直致力于将禅修和创新思维练习与企业、战略和领导力实践相结合，帮助公司、机构和个人提高影响力，创造更大的成就。

在创立ZBA前，马克是美国布旭丹丝（Brush Dance）贺卡制作公司的创始人和CEO，专营设计生产创意贺卡和日历，在世界各地皆有经销点。

马克有着超过三十年的禅修经历，是《禅者的初心》的作者铃木俊隆的门徒。马克在旧金山禅修中心居住了十年，1983年担任西方第一个禅修院塔撒加拉山禅修中心的总管。想了解更多关于ZBA服务，“少做一些而成就更多”研讨班和“热心领导力研讨班”的信息，请登录以下两个网址：

www.zbaassociates.com

www.accomplishingmorebydoingless.com

| 名人联袂推荐 |

如果能早一点用马克的这种深刻远见去看待我的生活，我就会省下很多的时间和精力，来好好享受天伦之乐。《少做，大成就》为我们提供了一个全新的视角，这将改变人们的工作和生活方式。

——沃伦·朗雷，太平洋证券交易所前任主席

和所有了不起的观念一样，《少做，大成就》深入浅出地让我们明白：自己是谁，想要实现什么，为什么，然后开始行动，并尽可能减少麻烦，享受乐趣。

马克·莱瑟将深奥的智慧与现实生活融合起来，演绎为一套行之有效的实践方法。无论你生活中遇到什么样的困难，它都能帮助你进行理性的自我提升。

——诺曼·费斯切尔，
美国著名诗人，曾任旧金山禅修中心住持

一个敢给书冠名为《少做，大成就》的作者，如果不是对自己所言很有把握，那他肯定是在鼓吹一个商业骗局。这本极有价值的书为我们提供了非常丰富且实用的对于简化工作和生活的建议。读完此书，我觉得自己应该拜马克为师。尽管我们一起禅修已经超过三十年，我仍然能够、并且需要从这位平静谦逊的朋友身上学习很多东西。跟随本书的指引，为你的生活清除羁绊吧！

——彼得·柯亚特，演员和作家

马克·莱瑟以勇气、实践技巧、禅修智慧以及一颗善心，挑战当代最为普遍的难题——过度的繁忙。每个人都可以利用他的建议，巧避繁冗，减轻压力，在生命中真正重要的事情上取得更大的成就。阅读本书，你会感觉自己被倾听、被理解，进而更清晰地审视自身的行为、习惯和信念。

《少做，大成就》超越了大多数的自我提升类书籍，书中处处闪烁着真知灼见，提供的实践指引切实可行。非常了不起！

——詹姆士·弗拉赫提，
美国畅销书作家，公司创立人

目录
CONTENTS

序 言

第1章 无限的海洋

- 认识“忙碌模式” / 15
- 发现“少做”的力量 / 17
- 应对忙碌“上瘾” / 20
- 生活在日益繁忙的世界里 / 22
- 少做不是什么都不做 / 24

第2章 “少做”的艺术

- 从禅师到CEO / 32
- 学会保持泰然自若 / 34
- 在物质洪流中刹车 / 37
- 更多善意，更多爱 / 39

第3章 “少做宣言”

- 少做一些工作 / 44
- “少做宣言”的五个核心 / 48

第4章 恐惧

- 时间与恐惧 / 55
- 让僵化的思维流动起来 / 61

冥想：安然接纳自我	/ 63
通过静修来驱散恐惧	/ 70
宽容：给予无畏的礼物	/ 77
安住身心的妙法	/ 80

第5章 认知偏差

偏见会蒙蔽内心	/ 88
净化污水	/ 91
征求反馈	/ 93
平息非理性情绪	/ 97
了解自己	/ 101
开诚布公解决问题	/ 102
索取、付出、帮助	/ 104

第6章 干扰

两种“分心”	/ 114
对“分心”进行管理	/ 115
减少“分心”的方法	/ 118
展望成功	/ 124
高效的人际管理策略	/ 126
劳逸结合	/ 128
程序带来快乐	/ 131
无法满足的欲望	/ 138

第7章 抗拒

生活不会永远一帆风顺 / 144

正向思维“激发”的力量 / 146

精确地观察 / 151

整合性思维 / 154

激发创新力 / 157

持续改善：小改变，大成就 / 160

第8章 淡定从容的人生

少一些不必要的努力 / 167

休息一下 / 170

探索自我，忘却自我 / 174

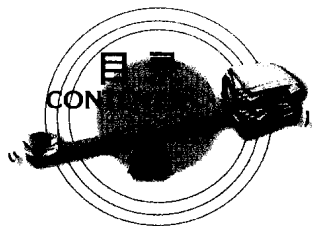
放慢脚步，是为了跑得更快 / 176

顺势而为 / 179

接受悖论，延伸思维 / 181

调整内在，从容生活 / 184

后 记 / 191



● 序言

成就更多

ACCOMPLISH MORE

如果看不见目标，那就让我们加倍努力。

——马克·吐温

有这样一个故事：有个人骑着一匹马狂奔，恰好遇见他的朋友从身边经过，朋友问他：“你去哪儿？”骑者一边疾驰一边扭头高声回答：“我不知道！要问这匹马！”

置身于快节奏的现代社会，我们就像故事中那个骑者，被飞速驰骋的野马带着走，无法掌控自己的步伐和方向。我们每天都忙得团团转，事情太多，时间太少。我们只得列出一长串的事务清单，然后以此为奋斗目标，不停地把完成的事项从上面划去。就这样，纷繁俗务便决定了人生方向和生活质量。

为了改变这种失控的状态，你需要换一种方式来度过每一天。你需要“少做一些”的勇气。这听起来似乎很容易，实际上却颇难做到。人们普遍认为，“少做”意味着懒

情，并且导致工作效率的下降。其实并非如此，“少做”让我们能更好地享受已有的成就。如果能少做一些无关紧要、或是引致挫败的事情，我们就能创造高效而又真正愉悦、舒适的生活。

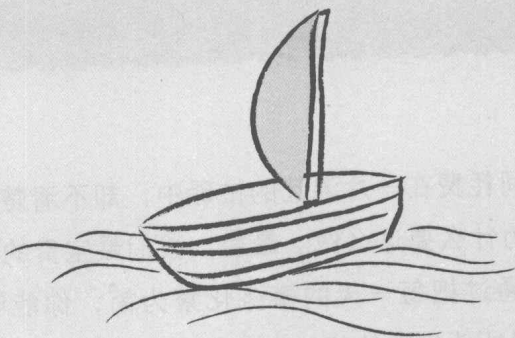
“少做一些”能奇迹般地改变你的生活状态。请想象以下情景：在一个超级繁忙的工作日中，抽出时间跟亲朋好友悠闲谈心；花一点时间轻松完成繁冗杂务，然后安逸享受平静时光。本书所介绍的方法，我称之为“少做”宣言。这个方法包括五个步骤，主要针对工作而设计，同时也适用于个人生活。事实上，工作与个人生活从来都是一个整体，就像一个球的两半，相互影响和改变。下面我将详细讲解这些方法，为了不让大家感到枯燥，我会尽量说得通俗有趣。

每一个生命都有非凡的意义，但弥足珍贵的人生却常常被迷雾遮掩，这些迷雾就是无休止的杂务和改不掉的坏习惯。认识到这一点，并有意识地做出改变，我们就能真正享受人生，并与心爱的人坦诚分享生活的甜蜜滋味。

总而言之，“少做”能让你拥有更多的爱、更加平静、更有效率，从而更好地去完成生命中那些对自己、他人乃至整个世界最为重要的事情。

第1章 无限的海洋

THE IMMENSE SEA



如果你想造一艘船，不要召集大家去捡木材，
也不要给他们分配任务和工作，
只需教会他们去向往海洋的无限广袤。

—— 安托万·德圣埃克苏佩里



LESS

ACCOMPLISHING MORE
BY DOING LESS

我们常常把时间耗费在一片混乱的忙碌中，却不清楚自己正在建造的东西是什么、为什么要这么做。最后，我们最宝贵的努力都白白浪费了。我希望，通过把每一天的事务化繁为简，你能够认识自己的能力，意识到自己所能创造的价值和贡献究竟有多大。

这个世界越来越被一种疯狂的“多做”模式所主导——更多的活动，更多的事情，甚至更多的疲惫。人们为满足他人的要求而劳碌奔波。听上去是不是有点不可思议？然而，人们把自己沉溺或掩藏于漫长而紧张的生活里，不是没有原因的。究竟是什么让人们如此忙碌呢？

◆ 认识“忙碌模式”

毫无疑问，忙碌有时确实让人感觉良好。当我们为了谋生，为了更妥善地领导他人，为了学有所成，为了获得爱人、家长和朋友的赞许而终日忙碌时，我们通常会自我感觉良好，认为自己在创造价值，在全心全意地为生活奋斗。这种忙碌让人们精神抖擞，可另外一种忙碌却让人们觉得枯燥乏味，身心疲惫，甚至产生挫败感。本书要讲述的就是后者——那些疯狂的、让人焦头烂额的无止尽的事务，它们令人精疲力竭却茫然不知所往。我将这种状态称为“忙碌模式”。

“忙碌模式”的显著特征，就是压力重重、自我怀疑、刻意伪装、情绪失控，以及逃避困难。最后一点尤为关键。在这个崇信“忙碌”的世界里，我们能够轻易地用加班工