

<<少的力量>>

图书基本信息

书名：<<少的力量>>

13位ISBN编号：9787214058614

10位ISBN编号：7214058618

出版时间：2009-7-1

出版时间：江苏人民出版社

作者：（美）里奥·巴伯塔

页数：189

字数：121000

译者：段淳淳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;少的力量&gt;&gt;

## 前言

之前的时代，从未出现过可以如此迅速地完成一件事情；之前的时代，从未出现过要面对如此不堪重负的信息；大量超负荷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，使我们的生活一下子变得紧张和压抑。

现在，由于信息时代的需求，手机通讯及短消息发送、报纸头条及会议记录等等文件的亟需传送，对于许多人来说，他们的工作就是整天持续不断地发送各种邮件信息。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信息和资料，我们就必须拼命地去寻找和收集，再没有其他时间去实现自己的计划和理想了。

我们被困在一座铺天盖地的信息大厦里，经常手足无措，无能为力。

只要我们稍微静下心来想一想，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，我们取得的成绩越来越少，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，难道我们必须得像梭罗，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，我们仍然可以完成要完成的任务和事情。

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，这有赖于我们应该把大多数时间放在最重要的事情上，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和效率，而你却没有在这上面耗尽一切精力。

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！

## <<少的力量>>

### 内容概要

本书讲述了在信息泛滥的时代，如何通过“少的力量”来管理自己的生活，提升人生价值。书的第一部分将探究“少的力量”中的六个指导性原则，有助于最大限度地提高个人的生产力，同时简化生活。

第二部分会涉及到如何把“少的力量”运用进实践中，指导在工作和个人生活中，如何把这些原则和窍门运用到一些关键性的领域。

## <<少的力量>>

### 作者简介

里奥·巴伯塔，现居关岛，拥有六个孩子，是个作家，也是个素食主义者。作者在一年半前成立“禅习惯”博客，忠实记录他如何利用少的力量，达成自我目标、健康养生和简单幸福生活的历程。不到半年，“禅习惯”跃居全球热门博客前50名，超过2万人订阅，且平均每月点阅率超

## <<少的力量>>

### 书籍目录

推荐序 简单工作·随性生活梁文道引言 每一天,把“少”的力量付诸实践第一部 六大原则 01  
俳句的节制与博大 02 没有限制,永远都不可能强大 03 马只能放在马车前,永远如此!  
04 单一任务模式:一次性集中于一项任务 05 一段时间注重一个习惯,一次练习持续一个月  
06 改变遵循从小处着手的原则第二部 目标、项目、任务 07 在清单上选择三个最重要的计划  
08 每天的任务:三件最重要的事情第三部分 时间管理、电子邮件、互联网 09 “流动状态”  
:提升你的生产力和幸福感 10 邮件管理:经济学中的二八定律 11 拔掉网线,执行“下线一小  
时”的计划第四部 文件、办公地点、日常安排 12 整理文件:减少资料、立即归档、准备建档  
13 减少承诺,把时间留给最重要的事情 14 慎重安排早晚:一天中最重要的时间段 15 清理  
办公桌:腾出时间,一次性整理完成第五部 慢生活、健身 16 慢生活:慢节奏工作,享受慢餐  
17 养成运动和健康饮食的习惯第六部 关于动车 18 动力:让自己再度兴奋起来

## &lt;&lt;少的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

1第一部分 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 第1节：目录 第2节：推荐序(1) 第3节：推荐序(2) 第4节：引言(1) 第5节：引言(2) 第6节：引言(3) 第7节：引言(4) 第8节：引言(5) 第9节：写这本书的目的 2第二部分 我们追求金钱，为了买更大的房子和更昂贵的车子；我们追求金钱，为了买更漂亮的服饰和更高档次的家俱以及其他一些新鲜玩意。

我们需要更大的购物商场而不再是过去的小型商场。

与过去相比，我们创造的更多了，我们消费的更多了，同时，我们付出的也更多了。

第10节：俳句的节制与博大(1) 第11节：俳句的节制与博大(2) 第12节：俳句的节制与博大(3) 第13节：俳句的节制与博大(4) 第14节：俳句的节制与博大(5) 第15节：俳句的节制与博大(6) 第16节：没有限制，永远都不可能强大(1) 第17节：没有限制，永远都不可能强大(2) 第18节：没有限制，永远都不可能强大(3) 第19节：没有限制，永远都不可能强大(4)

## <<少的力量>>

### 编辑推荐

简单工作，随性生活 梁文道：少做一点，工作生活大改变 潘石屹：每一天，把“少”的力量付诸实践 巴伯塔亲身实践，越简单越厉害的工作生活双赢法则 亚马逊 上榜图书 凤凰卫视《开卷8分钟》倾情推荐 英、美、法、德、日、韩等16国分别引进风靡全球 全球热门博客TOP 50博主教你30天挑战“少”的力量 精彩看点 永远都有收不完的邮件？

减不下来的体重？

事情怎么做都做不完？

全球热门博客TOP 50的博主里奥·巴伯塔，教你如何以“少”的力量，摆脱忙乱生活的梦魇。自我设限、去粗存精、化繁为简、全神贯注、养成习惯、从小处着手，让你一边读，一边就想赶快跟着做！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>