第一图书网, tushu007.com

<<少做一點不會死!>>

图书基本信息

书名：<<少做一點不會死!>>

13位ISBN编号：9789866807411

10位ISBN编号：986680741X

出版时间：2009-3

出版时间：野人文化股份有限公司

作者：Leo Babauta

页数：235

译者：詹惟婷

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

<<少做一點不會死!>>

前言

推薦序：人生是一點一點的累積／Mr.6 劉威麟　（本文作者為知名網路趨勢專家、訂閱人數全台最高部落客）　最近美國有一項有趣的科學研究指出，人都有一個傾向：當「快樂」來臨時，就會悲觀的認為，如果沒有想辦法做些什麼，快樂很快就會不見。
所以，在快樂不見以前，必須「做點事情」來讓它繼續下去。
譬如說，狂吃、狂睡、狂喝、狂飆車……名義上是在「慶祝」，實際上是天性在幫你延續快樂。
科學家說，通常愈積極、愈心急的人，就愈容易有這樣的行為，透過極端的行動來「扭轉」那快樂會消逝的錯覺。
但，科學家提醒我們，快樂其實並不會消逝啊，它……一直都在！
這個簡單的研究只是在說，我們不知不覺中做了許多事，以為自己很忙、很充實，但其實這些事，都是沒必要的。
我們是在「瞎忙」！
每當大家聽到我每天早上四點起來上網、寫作，一定都會問我一句話：「你很累吧？
」我心裡想，還好啦！
真的，還好。
曾經我自己也很困惑，何以每天早上花四個小時的時間在網路上學習、寫作，近三年來固定每天產出二至三篇分析網路的長篇文章，是「還好」的事情？
自從看了這本《少做一點不會死！
》，我終於知道怎麼解釋了。
作者李奧．巴伯塔的體悟或許與我有些類似之處，他算是一個多產的作家，直到最近一年半成立「禪習慣」（zenhabits.net）部落格，並身體力行這些「少做」的原則，就算現居離美國本土遙遠的關島，他的部落格依然能在短短半年內，躍居全球熱門部落格前五十名，超過兩萬人訂閱，且每月點閱率超過一百三十六萬次。
反觀我自己，也曾經寫了十本書，寫的過程肯定算是非常辛苦。
不只寫書，我還曾經花了很多時間、力氣、金錢、腦汁去做過很多事情、很多嘗試，但回想起來，許多事情，其實都沒必要去做。
要知道，現在我雖然還是寫部落格，但我只在星期一到五寫，周末是休息的；而且我依然可以正常的生活、準時上下班，並不會因為每天早上的寫作而影響作息。
總之，我發現我做的事比以前更「少」，影響力卻比以前都還大。
只要講出一點點話，有一點點的風吹草動，就可以煽出星火；而我以前可能用盡辦法喊破了喉嚨，也不會有人理我！
曾經，我將此歸功於網路的奇妙，但現在我知道事實不見得是如此，而是「積少成多」。
我曾經「瞎忙」，是因為我一直不知道自己何時會達到目標，所以我只能笨笨的一路不斷地增加自己的工作時間，希望能因此加速到達目的地。
但到了今天，我很輕鬆，一早起來，上網兩小時後我開始寫部落格。
我專注在每天的文章內容，不管銷量，因為它不賣錢；也不會想寫特別多，寫多也無益，但我每天早上，就是要寫一篇。
《少做一點不會死》書中提到，想像有兩名記者，第一位是每週每天寫著大量的報導文章，一心只想要衝「量」，而第二位記者則只寫一篇他要寫的，花了幾天撰稿，好好地的把它做到位。
結果，第二位記者很可能因為這篇寫得很精采，大獲上司賞識，接下來的工作一路順遂，都不必他再去操煩。
說實話，只要集中火力在少數事情上，事情會自己走向令人驚豔的成果，根本不必勉強。
如果我不是自己經歷過這些，是不會感受到「少」的力量的。
因此，只要每天花一點點時間就好！
所做的事會逐漸累積，那些東西是不會不見的！
千萬不要心急，一急起來，人就會變得盲目。

盲目的人是看不到大格局的！
　　最渾沌的時代，更需要有站在高山頂上的決心。
當所有人都在躁動的時候，只有真正相信自己在做什麼，並只做那些少數重要之事的人，才能定睛看清楚未來的去向在哪裡！

第一图书网, tushu007.com

<<少做一點不會死!>>

内容概要

永遠有收不完的郵件、減不下來的體重？
事情怎麼做都做不完？
全球熱門部落格TOP 50的格主李奧．巴伯塔，　教你如何以「少」的力量，擺脫忙亂生活的夢魘！
設定限度、去蕪存菁、化繁為簡、全神貫注、養成習慣、從小著手　簡簡單單六大原則，讓你一邊讀，一邊就想趕快跟著做！
身處數位化時代，人們彈指間就能輕鬆完成過去可能得曠日費時的工作，但這也意味著永無止盡的電子郵件和排山倒海而來的工作量。
生活中資訊嚴重超載，每天每天都有太多的部落格和網站、太多的報章雜誌、太多的電影電視、太多的CD、太多的書……充斥在你我生活之中。
於是我們永遠活在資訊焦慮中，永遠高度緊張，總覺得事情永遠做不完……　作者李奧?巴伯塔，不過才幾年前，他一如大多數的標準現代人，工作忙碌但負債累累，不愛運動、愛吃垃圾食物，還是個菸槍，於是導致體重過重、健康亮起紅燈且鮮少有時間與家人相處，每天處於高壓狀態，無法做自己想做的事情，忙亂的生活既不快樂也不健康……直到他發現「少」的力量！
作者以其親身經歷，自創出簡單生活小撇步，藉由設定限度、去蕪存菁、化繁為簡、全神貫注、養成習慣、從小著手等六大原則，落實在如收發電子郵件、上網、減肥、運動、歸檔、環境整理等日常生活細瑣中。
短短幾年，他達成一項又一項的生活改造目標：　以慢跑為樂　養成早起的習慣　開始健康飲食　順利還清債務　減了二十公斤的體重　整頓家中不必要的雜物　存到人生第一筆急難基金　在家創業　成功經營部落格　寫了兩本暢銷電子書　……　一年半前，他成立了「禪習慣」部落格，忠實記錄他身體力行的過程。
不到半年，「禪習慣」躍居全球熱門部落格前五十名，超過兩萬人訂閱，平均每月點閱率超過一百三十六萬次。
這一切的改變都來自於「少」的力量。
此書是巴伯塔親身實踐的精華薈萃，完整闡述了這套簡潔、實用而且絕對有效的幸福生活法則，能引領你放慢人生步伐，朝向身心健康的全人生邁進！
簡單、容易執行，且確實有效！
能有本書讓我轉變如此之迅速，實在是件好事！

作者简介

李奧．巴伯塔（Leo Babauta）　現居關島，擁有六個孩子，是個作家，也是個素食主義者。
作者在一年半前成立「禪習慣」部落格，忠實記錄他如何利用少的力量，達成自我目標、健康養生和簡單幸福生活的歷程。
不到半年，「禪習慣」躍居全球熱門部落格前五十名，超過兩萬人訂閱，且平均每月點閱率超過一百三十六萬次。
譯者簡介　詹惟婷　夏末秋初出生的台南人，以Mimi之名遊走四方。
東海大學外國語文學系學士，台灣師範大學翻譯研究所研究生，英國金匠大學藝術行政與文化政策所碩士。
迷醉於文字遊戲，當一種語言透過自己變幻為另外一種符碼，會有種小宇宙自在我心的快感：夜深人靜，只剩下我的鍵盤聲。
翻譯作品包括《亡命遊戲》。

书籍目录

推薦序前言第一部分：原則1. 為何少才是力量2. 設限的藝術3. 去蕪存菁，化繁為簡4. 集中火力5. 養成新習慣，運用「力量挑戰」6. 從小著手第二部分：實踐7. 簡化目標與計畫8. 簡化任務9. 簡化時間管理10. 簡單管理電子郵件11. 減少無意義的上網，輕鬆戒除網路癮12. 輕鬆歸檔13. 減少許諾14. 簡單的每日例行活動15. 整頓工作環境16. 放慢腳步17. 輕鬆維持健康苗條18. 找到動力致謝

<<少做一點不會死!>>

章节摘录

推薦序：這正是我未來幾年想過的生活／V怪客　　（本文作者為熱門部落格「V怪客的電子商務怪談」格主）　　我們都不想工作，但我們都沒種不上班；我們都想拋開一切遠離塵囂，但我們又都捨不得離開有7-11的城市。
如果你是這樣尷尬無奈的囧上班族，《少做一點不會死！
越少越厲害的超簡單工作生活雙贏法則》這本書可能對你會有些療效。
作者李奧．巴伯塔將傳授你別具一格的高效工作法則，幫助你更輕鬆地平衡工作與生活。
在我身邊的台灣上班族朋友，十個有十個不快樂，十個有十個不想工作，真慘！
進一步探究原因大致有兩點：一是工作對他們（包括我）而言本身就是壓力的代名詞，二是多數人都沒有財務自由，都必須被一份死薪水工作拴住。
這種「不得不」的感覺真的很糟不是嗎？
李奧自有一套和諧的生活作息法則與簡單高效的工作方式，悠遊於工作與生活之間。
而這種工作與生活雙贏的人生，在過去可能是少數職場能人的典型，但在資訊爆炸的今天，李奧既不是教你「超越自我，追求完美人生」的職涯課題，那太old fashion了；而他也不是教你「無欲則剛，清心寡欲」，去吃仙果、當仙人（雖然我起先直覺以為「禪習慣」部落格的作者，應該是這路的）。
這本書別具新意地先認同多數人的基本欲望需求與人性弱點，再教你活在當下、面對工作，用很簡單易行的高效做事方法來讓你的每一天過得更簡單有序，更快活俐落，就能花更多時間在你人生真正重要的人與事上面。
宅男經濟，不是家裡蹲就有的。
你還必須像李奧．巴伯塔這樣，有方法、有減法、有做法。
對於一個宅男或部落客來說，不用上班受老闆的鳥氣，以及承受下個月不知道會不會被裁員的風險，若在家當SOHO族，靠一支筆寫作就能養活自己，應是部落客的最大夢想。
而如果你能像作者那樣，簡單卻認真地經營自己的生活與書寫工作，為自己創造了良好的聲譽與被動性收入（Passive Income），那正是「部落格經濟」或稱「宅經濟」的最佳典範。
李奧．巴伯塔是絕佳成功案例，在台灣部落格圈則有彎彎、艾瑪、酪梨壽司、女王等知名部落客有著相似的生活形態。
我相信多數的人都會喜歡那樣的自己，那是一個很棒的狀態，也正是我未來幾年想過的生活樣貌。
《少做一點不會死！
越少越厲害的超簡單工作生活雙贏法則》這本書談論許多實務面的心法與to do list，他的寫作不具姿態，每一個建議看起來都不是很難（我說過作者先認同了多數人的人性弱點，所以他的建議都不會太難，只要簡單聚焦，成功幾率都很高），任何人都可以立刻照著做，也因此這本書的普遍性很高，我想這正是它在國外暢銷的主要原因之一。
閱讀這本書不會像讀MBA勵志書般讓你熱血沸騰，也不會像山居歲月那樣讓你覺得就只是一個遙不可及的夢想，「禪習慣」不是一個不食人間煙火的教派，它是一套人人適用的思考系統與做事方法，先把工作料理好，減少慌亂失序，你才有機會過你想要的生活。
而這個生活是不會跟你工作明顯切割的，這套體系將為你創造前所未有的生活餘裕。
思考、計劃、減法、專注。
讓一切井然有序。
從減少check e-mail，到早晚的規律簡約作息，到打掃家裡與工作環境，從運動習慣的養成，到樂觀進取的生活動能，作者李奧．巴伯塔娓娓傳授他的訣竅與心法。
四十歲以前，我感謝我認識了「富爸爸」羅伯特．清崎（Robert Toru Kiyosaki），他教我現金流的觀念，幫我賺進人生第一桶金；而當我在四十歲的人生轉折點能遇見李奧．巴伯塔真好，他帶給我時間流的觀念，這本書指引了我一個全新的方向。
他的生活正是我想要的生活，而我也會真的這樣去做。

媒体关注与评论

「本書的寫作風格已被成千上萬名部落格讀者（包括我自己在內）驗證過，十分簡單易懂，絕對是談論實踐簡化而有產能的書籍中最棒的。
」　——讀者　「我發現我做的事比以前更『少』，影響力卻比以前都還大。
」　——知名網路趨勢專家、訂閱人數全台最高部落客／Mr.6 劉威麟　「這正是我未來幾年想過的生活！
」　——熱門部落格「V怪客的電子商務怪談」格主／V怪客　「福音來了！大忙人、懶惰蟲、工作狂、樂活族，通通有救了！
」　——專業圖書編輯人和出版人／老貓

编辑推荐

《少做一點不會死!》特色　　作者文字簡潔，內容貼近你我日常生活，且實踐的方法簡單易懂，讓人覺得自己也絕對做得到，忍不住想要趕快跟著做！
◎2008年Hyperion 出版社競價簽下本書版權，至今已售出英、美、法、德、日、韓等十六國版權。

第一图书网, tushu007.com

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