

<<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>

<<少的力量>>

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找寻和收集，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

<<少的力量>>

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！

<<少的力量>>

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>