

# 少做一点不会死（全球时间管理术第一人里奥·巴伯塔教你学会越少越厉害的超简单工作生活双赢法则）

作者：里奥巴伯塔

## 版权信息

少做一点不会死

作者：【美】巴伯塔

译者：王岑卉

责任编辑：张萌

特约策划：魏玲

产品经理：韩焯

特约编辑：夏冰

封面设计：柏拉图

ISBN：9787550266605

品牌：磨铁数盟

关注我们的微博：@磨铁阅读

关注我们的微信：motieyuedu

问题反馈：mtsmapple@motie.com

网址：<http://www.motie.com/>

本电子书版权归北京磨铁数盟信息技术有限公司所有，未经版权方许可，任何人不得以任何形式进行发行、传播等行为，禁止私自用于商业用途，违者版权方将追究其相应法律责任。

目录

[版权信息](#)

[引言](#)

[第一部分 “简单高效”的六大原则](#)

[第一章 “少即是多”的力量](#)

[第二章 自我设限的艺术](#)

[第三章 抓住重点，化繁为简](#)

[第四章 集中精力，只活在当下](#)

[第五章 养成新习惯，接受“少即是多”的挑战](#)

[第六章 小处着手，确保养成好习惯](#)

[第二部分 实践](#)

[第七章 简化目标和项目](#)

[第八章 简化任务，减轻压力](#)

[第九章 简化时间管理](#)

[第十章 简化电子邮件](#)

[第十一章 减少不必要的上网时光](#)

[第十二章 轻松存档，“文件堆”一扫光](#)

[第十三章 减少承诺，下定决心，对别人说“不”](#)

[第十四章 简化常规活动](#)

[第十五章 清理办公环境](#)

[第十六章 放慢速度，适应慢节奏的生活](#)

[第十七章 轻松健身，拥有健康的生活方式](#)

[第十八章 找到动力，是一切目标实现的基石](#)

[致谢](#)

# 引言

在过去任何一个时代，我们都不可能在这这么短的时间里完成这么多的任务；在过去任何一个时代，我们都不会被海量的信息和任务搞得应接不暇，被电子邮件和其他需要读、需要看的東西弄得不堪重負，被生活的重担压得喘不过氣來。

如今，对很多人来说，工作就意味着絡繹不絕的电子邮件、消息和请求、电话和短信、文件和笔记。每天一踏进办公室，收件箱里就塞满了邮件。繁忙的一天结束后，收件箱里还是满满的。每封邮件都代表了别人的一个请求，它们不是向我们索取信息，就是让我们去做没有时间完成的任务。我们坐守着信息的洪流，却不知道该如何限制流量。

这不仅令人焦虑，而且浪费时间。只要我们停下来想一想，就会意识到，这根本不是我们想要的生活。

## 自我设限，把时间充分利用起来

怎样才能避免被海量的信息和任务压得喘不过气来？难道我们只能追随梭罗的脚步，去树林里盖间小木屋，才能远离人类社会和现代技术吗？

我的建议是折中一下，一方面享用丰富的信息，在需要的时候即时通信，利用现代科技手段高效地工作；另一方面选择自己要为此耗费多少精力。这种生活很简单，同时又能完成自己想做的事。

这么做的关键在于自我设限，把时间充分利用起来，把精力放在最重要的事情上，而不是想着同时做好几件事。想象一下这个场景：某个工作日相当平静，几乎没有压力，你能够专注于手头的工作。试想：你只选几项任务来做，但它们都经过你的精心挑选，这几项任务能带来最大的回报。这样一来，你既不用承担同时做好几件事的压力，又能实现最重要的目标。

这听起来似乎完美得令人难以置信，但要做到绝不是痴人说梦。我本人就凭借一套易于上手的办事体系，顺利做到了这一点。

一切都可以归结为选择。

## 简化生活，有所选择

我是“简化”的坚定信徒。当我简化日常行为、减少无关紧要的干扰、有时间享受爱好时，生活变得更美好了；当我能够集中精力、不再分心时，工作变得更高效率了；当我删除冗余的表述，用最简练的文字表达核心观点时，作品变得更有力度了。

简化在不同的语境下有不同的含义。对有些人来说，简化意味着运用未经加工的天然材料，而不是工业制成品；意味着什么都自己搭建和制作，而不是从店里购买；意味着凡事都自己动手，而不是依赖别人。尽管这种定义对我很有吸引力，但我追求的是简化自己要做的事。少做，而不是多做。由于选择得当，我往往能事半功倍。

简化可以归结为两个步骤：

- 1.抓住重点。
- 2.舍弃其他。

在这本书里，我们会讨论将这两个步骤付诸实践的方法，教你在工作和生活的各个领域如何运用它们。我们会经常回到这两个关键点：抓住重点，舍弃其他的细枝末节。

这可以减轻你的压力，让你变得更快乐、更高效。

## 每次只达到一个目标

就在几年前，我还是个负债累累、工作日程爆满、很少能陪伴家人、背负巨大压力的家伙。我体重超标，身体很不健康，每天胡吃海塞，净吃些油炸、高脂、多盐、油腻的食物。我不爱锻炼，还是个大烟鬼。我不满意自己的工作，但又不知该何去何从。我的生活乱成一团，根本抽不出时间做自己爱做的事。

因此，我做了一个选择：简化生活，做出积极的改变。改变的第一步就是戒烟。我全神贯注，只顾戒烟。我把全部的精力都投入在了这项任务上。结果，惊人的事情发生了。专注让我成功跨越了戒烟初期的障碍，而我过去在这一步失败过无数次。

戒烟成功让我有了朝着新目标前进的动力。我用同样的方法应付每个目标：全神贯注，集中精力，向新目标发起挑战。很快，障碍就不复存在了。我每次只关注一个目标（我称之为“唯一目标”），而不是试图一心多用。

过去几年里，我用这个方法顺利实现了以下目标：

- 1.每天慢跑
- 2.健康饮食
- 3.做事更有条理、更高效
- 4.接受训练，跑完两次马拉松
- 5.做两份工作，收入翻一番
- 6.每天早起（凌晨四点就起床）
- 7.成为素食主义者
- 8.参加两次铁人三项全能比赛
- 9.成功经营博客“禅习惯”（Zen Habits）
- 10.还清所有债务
- 11.存下人生第一笔应急基金
- 12.简化日常生活
- 13.清理家中杂物
- 14.体重减轻四十多磅（约合十八公斤）
- 15.撰写并出版两本畅销电子书
- 16.写完一部小说的初稿
- 17.辞掉工作，在家创业
- 18.成功经营第二个博客，针对作家的“写以致用”（Write To Done）
- 19.出版这本书

在做这些事的同时，我还养育了六个可爱的孩子。

这听起来似乎压力巨大，但我是一步一个脚印，一次只做一件事，循序渐进地做到的。再说一遍，我坚持“唯一目标”的理念，同一时间只专注于一个目标，为此投入全部的精力。

我的博客“禅习惯”记录了我是如何实现这些目标的。它现在已经跻身世界博客五十强，拥有六万多订阅者，每月点击量超过两百万。很多读者都问，你每天的时间和别人一样多，为什么你就能做到这么多事。我的回答是：关键在于自我设限，抓住重点。

## “简单高效”的六大原则

本书的第一部分将探讨“少即是多”的六大指导原则，它们将帮助你大幅提高工作效率，同时简化生活。以下六大原则将贯穿全书：

- 1.自我设限
- 2.抓住重点
- 3.化繁为简
- 4.集中精力
- 5.养成习惯
- 6.小处着手

本书的第二部分会说明如何将“少即是多”付诸实践。书中提供了一些实用的技巧，将帮助你在工作和生活的关键领域灵活应用这些原则。



## 这本书能为你带来什么

首先，我要告诉你这本书不能做什么。它不能教你写小说、跑马拉松，也不能教你戒烟。这不是一本介绍做事步骤的操作手册，而是一本教你简化生活、抓住重点的指南。它会教你怎么做才能事半功倍，怎么做才能通过集中精力实现目标，无论你的目标是什么。

这本书关注的不是数量，而是质量。

书中每一章都在教你专注于少量任务，将“少即是多”应用到生活的各个方面。你将学会简化任务，减少手头的项目数量，减少毫无意义的联络通信，减少浪费时间的收发信息。你将学会排除生活中的干扰，减轻压力，提高效率。你将了解“简化”的巨大力量，学会利用它来实现目标，一次一个，循序渐进。你将学会营造宁静的工作氛围，无论你在什么地方工作。

这是一本关于“少即是多”的书。它会告诉你，专注于“少”将怎样改变你的生活。

本书内容并不抽象，还提供了很多实用的建议，将教会你将“少即是多”的理念付诸实践。

# 第一部分 “简单高效”的六大原则

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《少做一点不会死》里奥巴伯塔 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/961.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

