

# 《少，但是更好》

## 图书基本信息

# 《少，但是更好》

## 內容概要

獻給被工作與生活壓得喘不過氣的你。

你是否曾發現自己忙到分身乏術？你是否曾覺得工作過度又未能充分發揮實力？你是否曾發現自己專做不重要的事？你是否覺得忙碌不堪卻缺乏生產力？就像你總是在移動，卻從未到達任何地方一樣？作者以「少，但是更好」做為本書的核心概念，闡述為什麼讓生活化繁為簡如此重要。一旦有「事事都重要」、「有沒有辦法做好所有事」的想法，不管什麼請託、要求都攬在身上，結果就是自己愈繃愈緊，焦頭爛額，反而工作生活兩頭落空。

為了達到「專準主義」（Essentialism）的狀態，作者在書中以三步驟來解釋：第一，精挑：要判斷出目前什麼事情才是首要，先問問自己，「現在所做的事情，是否值得投入？」如果不是，應該要勇敢拒絕。要成為「I choose to」，而不是「I have to」的人。第二，簡化：如何刪除瑣碎無謂的枝節。第三，準確執行：如何移除障礙，讓執行過程減少阻力與痛苦。

本書不是教你如何在最短的時間內完成最多事情，而是教你如何只做正確的事。本書談論的並非時間管理或提升生產力的策略，而是提供一個系統性的方法，教你如何在個人和專業領域中變得更有效率、更有生產力和更有影響力。

最終，你會過忠於自己的生活，而不是別人期待你過的生活。

# 《少，但是更好》

## 作者简介

# 《少，但是更好》

## 書籍目錄

- 推薦序 「取捨」是一門重要的學問 郭瑞祥  
譯後序 學會取捨，成就化繁為簡的舒心人生 詹采妮
- 第一章 如何成為「精．簡．準」的人
- 第一部 追求本質
- 專準主義者的核心思維模式為何？
- 第二章 懂得選擇：選擇的無敵力量
- 第三章 懂得辨別：不會每一件事都重要
- 第四章 懂得取捨：我想要哪一個問題？
- 第二部 精挑
- 我們該如何辨別多數瑣事和少數要事？
- 第五章 逃離：留點空間，沒有人是無可取代的
- 第六章 留意：看清真正要緊的事
- 第七章 玩樂：有玩心，擁抱童心才能激發創意
- 第八章 睡眠：好好睡，睡好才有精神投入
- 第九章 嚴選：找回選擇的力量
- 第三部 簡化
- 如何排除瑣碎的多數？
- 第十章 釐清：不要千種備案，只要做出一個決定
- 第十一章 膽量：優雅說「不」的力量
- 第十二章 取消承諾：停損贏更大
- 第十三章 剪輯：不是往上加，而是剪接的能力
- 第十四章 界線：有界線，才有自由
- 第四部 準確執行
- 我們要如何輕鬆自如地進行少數要事？
- 第十五章 緩衝：預留緩衝，應付突發狀況
- 第十六章 減法：移除障礙，事半功倍
- 第十七章 進展：完成小目標的成就感
- 第十八章 心流：建立流程，讓瑣事不費力的完成 235
- 第十九章 專注：當下，何者為重？
- 第二十章 存在：活出「精．簡．準」的人生
- 附錄 領導如何「精．簡．準」
- 注釋
- 謝辭

# 《少，但是更好》

## 精彩短评

1、这几天非常疲惫，想来应是又开始玩游戏的缘故。游戏虽然很好玩，可不得不说，自己想要的已经太多，学习，阅读，电影，电视，冥想，运动。

人的精力有限，必须做出取舍了。

2、和书名一样简洁明了，有指导工作生活的建议，怎么做关键还是看个人。

3、大部分内容还是挺好的，但是有些内容写的太过宽泛。

4、断舍离提前读本

5、本書以“化繁為簡”為主題進行闡述精簡主義的高效品質，無論工作與生活，事事為重都是平淡處之毫無出眾之處，優越的工作者跟高品質的生活者都是遵循精簡主義，在事與事之間懂得關鍵事務的取舍，在未曾絕對肯定的事務之上均採取否決的做法，體現專注的態度。同時，書中通過案例講解以及理論表述提出如何進行做到精簡主義要義，主要圍繞三方面進行“精挑”“簡化”以及“準確執行”。

b、書中闡述的主要觀點為“精簡”，全書通過理論表述及案例講解來進行解釋精簡的用處及如何做到精簡，闡述的理念觀點有些許單一，提煉出核心觀點后繼續閱讀後半段容易造成內容冗餘的疲憊感，總得來說，本書提倡的核心理念值得進行思考及執行，對於本書內容的閱覽處於雞肋狀態。

6、读书会vol.1

7、“在所有的美德當中，簡單是我的最愛。我甚至傾向於相信，簡單能解決大多數的問題，無論是個人或世界的問題。如果生活方式簡單，人就無須經常說謊，也無須爭吵、偷竊、嫉妒、憤怒、虐待和殺戮。人人都知足而有餘，便無須囤積、投機、賭博和仇恨彼此。個性美麗，你就美麗。這就是簡單之美。”

內容是還不錯，只不過感覺有點像是給商業人士讀的斷捨離。

# 《少，但是更好》

## 精彩书评

1、本書以“化繁為簡”為主題進行闡述精簡主義的高效品質，無論工作與生活，事事為重都是平淡處之毫無出眾之處，優越的工作者跟高品質的生活者都是遵循精簡主義，在事與事之間懂得關鍵事務的取捨，在未曾絕對肯定的事務之上均採取否決的做法，體現專注的態度。同時，書中通過案例講解以及理論表述提出如何進行做到精簡主義要義，主要圍繞三方面進行“精挑”“簡化”以及“準確執行”。書中闡述的主要觀點為“精簡”，全書通過理論表述及案例講解來進行解釋精簡的用處及如何做到精簡，闡述的理念觀點有些許單一，提煉出核心觀點后繼續閱讀後半段容易造成內容冗餘的疲憊感，總得來說，本書提倡的核心理念值得進行思考及執行，對於本書內容的閱覽處於雞肋狀態。

# 《少，但是更好》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)