

「少，但是更好」專書閱讀心得寫作

一、心得前言

這是一本推翻傳統思考和習慣的書，讓人從心蛻變。從小到大受到的教育都是要我們多努力多堅持，永不言棄，但是這本書卻以「少，但是更好」的觀念，教我們改變思考方式並重新審視工作和生活。人生的時間、資源有限，我們不該瞎忙的做“更多的事”，而是要靜下心思考重新選擇做“對的事”。這不是單純為了少做一些事情而取捨，而是做事之前都要有計劃，選擇做必要的事，把寶貴的時間和精力投入最值得的事物上，由個人生活做起，繼而運用在工作的取捨，突破工作的瓶頸，重要的事先做，提升工作的效率和成果，讓我們變得更好。

書中採用「專準主義」的方法來達成「少，但是更好」，而「專準主義」有三個核心真理，分別是「我選擇這麼做」、「只有少數事情真正要緊」以及「我可以做任何事情，但不是每件事情」。其實很多時候，我們更需要學會如何放棄，因為學會放棄就是懂得如何選擇。從物質上的精簡進階至行動上的精簡，表面上看似簡單易懂但執行起來卻非易事，以「精挑，簡化，準確執行」，重新為自己設計更忠於自己的生活。

二、心得感想

1. 「專準主義」的原則及做法：

	非專準主義者	專準主義者
想著	所有人的所有事情 「我必須這麼做」 「全部都很重要」 「要如何才能全都做？」	少，但是更好 「我選擇這麼做」 「只有少數事情真正要緊」 「取捨的結果是什麼？」

做法	<u>毫無紀律地追求更多</u> 對急迫事情反應不經深思就對別人說「好」。 試圖最後一刻勉強執行	<u>有紀律地追求更少</u> 停下來辨別什麼才是真正要緊的事，除了必要的事情以外，對一切說「不」。 移除障礙，以便使執行輕鬆自如
結果	<u>過著令人不滿的生活</u> 承擔太多，使工作成了折磨 覺得失去控制 不確定事情是否能完成，不知所措、精疲力竭	<u>過著舉足輕重的生活</u> 為了成就卓越而精挑細選覺得掌控自如 把對的事情做好 體會過程中的喜悅 (強調睡眠充足的重要！)

「專準主義」基本上就是在做任何事前先思考清楚如何運用既有資源、了解任何事情運作的真道理，在萬全準備下而精準出手，並在休息充足下從容為之，並且做任何事情盡可能地體會其中樂趣，而且長期持續努力下去，成功的機會就會提升。

2. 在自己的生活中實踐「專準主義」

仔細想想，我們的生活可說是連續不斷的「加法」，無論是物質上還是精神上，這個也想要、那個也想要，讀完本書讓我察覺將加法生活轉換為減法生活的重要性。我試著展開「精簡準」的行動，書中教我們的施行步驟：第一，精挑：先判斷出目前什麼事情才是首要，成為會選擇的人。第二，簡化：刪除瑣碎無謂的枝節。第三，準確執行：移除障礙，讓執行過程減少阻力與痛苦。但這三個步驟要如何在自己的生活中實踐？我的答案是先要讓生活擁有「清爽的環境和神聖的空間」，所以立刻

開始整理房間，「空間整理」這是一種將被埋沒的自己挖掘出來的工作，面對物品就是面對自己，整理房間就是整理自己。並非心靈改變了行動，而是行動為心靈帶來了變化，只要行動，心靈就會跟上腳步。其實多數人大都漫不經心地「整理」，就算進行整理也沒辦法區別必要物品和廢物。有些別人送的東西，明明不喜歡卻又捨不得丟；有些則是覺得「總有一天會用到」而留著，卻又很難用到；還有一些即使知道和垃圾沒兩樣，還是放著不管。讀完本書後，我就利用「精簡準」的精神來整理，就是對於現在的自己最必要、最適合，仍舊有存在價值的物品，才會被留在這個空間裡，最後只留下真正喜歡、必要的東西，只有當機立斷地放棄那些次要的，枝節的，不切實際的東西，才能以「精簡準」來實現輕鬆自在的生活狀態。把物品裝進垃圾袋塞進儲藏室，並不叫做選擇，只不過是把物品放到看不見的地方罷了，只能算是移動。到底如何才能貫徹「精簡準」，我突然豁然開朗地領悟〈小舍小得，大舍大得，不舍不得〉的真諦。當一切塵埃落定，當一切歸向原點，我們才會真正懂得放棄其實就是一種選擇的收穫。

這只是先由空間方面的革新，學習如何做到「少，但是更好」。到此雖然已與有形的雜物絕緣，可是生活中卻仍常有無形的雜務上身，原因就在於害怕與人衝突、擔心惹人不快，或不想面對拒絕他人所產生的尷尬，總是勉為其難地說「好」。可以想見，這些未經審慎評估，或為了規避短期困擾所做出的倉促承諾，最後往往演變成長期的磨難。最後總是既埋怨對方的請求，也責怪自己的軟弱。而生命中珍貴的時光，便在負面的糾結中悄悄地流逝。很顯然需要清理的不只是物而已，還包括不

知該如何推辭的人與事。所以在生活中需更深入實踐「專準主義」，書中衣櫃的比喻〈整頓被塞爆的衣櫃，將空間騰出來裝更好的東西〉，非常淺顯易懂，因此讓人生進一步化繁為簡，逐一檢視生活中的大小事件，並揪出許多早該捨棄的固有模式與畫地自限的錯誤信念。透過審慎評估、去蕪存菁並且準確執行。同樣的，透過精挑細選和勇敢說「不」，將時間和心力騰出來做真正要緊的事，

3. 團體、企業和國家，要如何做到「少，但是更好」

對團體、企業和國家而言，專準主義更是不可或缺。想想不合時宜的法令規章、拖垮效率的營運模式、沿襲舊制的預算規劃，以及某些可有可無的公共建設，這些因為墨守成規、便宜行事，或著眼於短期利益而存在的不當決策，最後往往演變成整個群體的長期磨難。假使領導者能有紀律地追求更少，身在其中的成員或是公民不再漠然坐視，我們所處的職場、環境乃至於整個世界，絕對可以有所不同。

企業改革中有許多以實踐專準主義而成功的例子，無印良品便是其中之一，創立三十多年的無印良品，並非一直都是如此成功，當無印良品面臨危機時，選擇從制度面改革，讓「簡單但精準」的品牌精神，徹底貫徹整個組織，善用「減法思維」，讓大家看清所有工作的原點，學會精準思考、簡單執行，見識到世界上絕對有更簡單、但更好的方法。使員工不加班，卻能完成更多事；能用三個步驟解決的事，絕不用四個步驟執行。「簡單但精準」正是企業成功的原因，無印良品走出自己的路，也讓我們看到企業實踐「簡單也可以很好」的成功範例。

三、結語

我們一天只有二十四小時，但工作卻堆積如山，有什麼方法讓我們能做好工作，又能過精采的生活。在每個人手上都有強大的選擇力量。而這選擇造就每個人最後不同的境遇。「少，但是更好」書中提到：「做選擇的能力無法被人拿走或送人——它只能被遺忘而已」，「我們已忘了自己有做選擇的能力」，「長久以來，我們過分強調選擇的外部觀點，卻不夠強調我們做選擇的內在能力…選項可以被拿走，但我們做選擇的核心能力（自由意志）別人卻拿不走」。選擇可以決定你生活的方式，可以決定你要不要採取行動，可以決定你的意識想法與認知，可以決定你要的心智品質，可以決定你對所有境況的因應態度。也許日常職場與生活中確實有許多不可控制之人事物，但我們永遠有選擇，「一切自由，一切真理和一切意義都依賴於個人做出並予以實施的選擇」，「決定你是誰，不是人生發生的事件，而是你選擇因應事件的方式」，最後順利讓一直藏在內心強大的「選擇」力量覺醒，成為自己衷心想要成為的人。在面對疑慮或不滿時，主動設計自己的未來，專心致志於扭轉局勢。按他人排定的預設值過日子不太需要花腦袋，但結果大抵難脫經年累月的沮喪和抱怨。若不想在回顧一生時怨嘆自己虛擲光陰、不曾忠於自我的過生活，決定我們幸福與不幸福、快樂與不快樂的，不在於我們是誰，正在做什麼，有什麼，而在於我們怎麼想。上天不會給我們快樂，也不會給我們痛苦，祂只會給我們生活的材料。要調出什麼味道的人生，是在我們自己。讀完這本書能讓我們從物質上的精簡進階至行動上的精簡，依照書本的實踐指南，為自己設計“少。但更好”的人生。

四、參考文獻

- 1 · 呂冠霖著，選A還是選B：易經哲理教您做出更好決定
（臺北市，宇河文化出版：紅螞蟻圖書發行，2010）
- 2 · 仲南萍，心靈藥膳養心湯：其實你可以做得更好（臺北市，
宇河文化出版：紅螞蟻圖書發行，2002）
- 3 · 鄭宇晴，如果你肯放手，就有機會選擇（新北市，大拓文化
出版：永續圖書總經銷，2011）