



《少，但是更好》讀書心得

文/鹿港地政 蘇柏宗

在一個平常的日子，偶然在書架上看到這本書《少，但是更好》，書名激起我的好奇心，於是開始閱讀這本書的內容。一般人總覺得自己可以得到的愈多愈好，這本書卻不是這樣說，讀完這本書後我開始產生一些不同的想法，體悟到時間是有限的，不可能把每件想做的事情都做得面面俱到，必須有所取捨，才能改變每天被一堆事情追著跑的生活。

在現代資訊發展迅速的社會，科技產品日新月異，時時推陳出新，網際網路、大數據及雲端運算的應用充斥在我們的生活裡。據研究顯示，臺灣每人平均擁有 1.11 支手機，名列世界前茅，而通訊軟體的使用頻率更是日創新高，我們可以隨時接收並傳遞訊息—不論身處何處，我們享受著便利、即時、準確的資訊，並發展出更高效率、更高產能的生活模式。但水能載舟，亦能覆舟，我們每天接收越來越多訊息，無論身處何處何時，都可以藉由手機處理公事、私事，因此效率越高了，能處理的事情更多了，上下班時間的界限趨於模糊，生活的齒輪



越轉越快。人類的欲望無窮，我們什麼都想要，想擔任好每一個角色，想做好每個工作、每件事情，但資源有限，上天給每個人一天的時間就只有 24 小時，我們像陀螺般快速的旋轉著，但最終我們可能只是白忙一場，或是什麼事情都做得普普通通，也沒有達到自己的期望及預期的成果，甚至將自己的生活弄得一團糟，就只是因為我們什麼都想要。

然而，想要做好事情，追求完美及創造自己更高的價值並非錯誤，只是我們不能照單全收，必須學習「取捨」，將資源運用在貢獻程度最高的事務上。在接觸這本書之前，我除了白天上班，下班後一邊要自我進修，一邊還要照顧家庭，常常生活是一片混亂，雖然勉強能應付所有事情，但對於成效並不滿意，尤其有時候忙完之後仍不知道剛才的重點，很多方面明顯只是想快點把事情結束。想改變現狀，以為自己時間管理出了問題，但嘗試把握光陰、改善效率仍不見其效，漸漸地最重視的運動時間也被壓縮了，身理心理都感到莫名的壓力。知名作家、音樂人劉軒對這本書的推薦文寫到：「如果你覺得自己太忙，又不知道為什麼在瞎忙，一定要抽空讀這本書，他很可能會是你的救星！」，在充滿好奇及渴求的心態下，決定給自己



一個機會，讀了這本書，且讀完之後的確有劉謙所說醍醐灌頂的快感！以下是個人就本書所學習到的幾個重要觀念分享，以工作及人生面向分別表述：

（一）工作的取捨

本書的第一章介紹「專準主義」的核心思維及重要性後，第二章及第三章接著告訴我們「該如何辨別多數瑣事和少數要事」、「如何排除瑣碎的多數」，即如何精挑及簡化。身處公務部門，這兩章闡述許多觀念非常值得我們公務人員深思學習，首先，我們應該要留一點空間時間給自己，而不是一味的接受別人的要求，保留一些可以稍作喘息思考的時間，我們才有辦法留意什麼才是真正要緊的事。然而在公部門，停下來思考似乎是不能被接受的，為民服務的事情刻不容緩，有時候也有很多冗長且不是那麼重要的會議，但「專準主義」並不是說我們什麼都不要做就發呆放空，而是要我們有思考的空間，如此才能分辨那些才是真正要緊的事，做出最大貢獻的事情。而要有能力分辨真正要緊的事，「玩樂」及「睡眠」非常重要，我們打娘胎出生天生就知道怎麼「玩」，這是每個人與生俱來的天賦，但卻在學校教育裡一再被打壓，許多研究及實例都顯示，



藉由「玩」能探索世界並且激發最大的創意力、挑戰力，許多知名人士也是藉由玩的過程中，激發潛能，發明或發現出舉世聞名的事物，為社會做出重大貢獻，我們的生活常常墨守成規，工作也是一成不變，藉由「玩」的本質，或許能為生活激發出不一樣的火花，為公務生活注入一道創新活水，甚至創造出更有效率更便民的工作模式，提高服務效能；另一方面，充足的「睡眠」也是不可或缺的，但現代仍有許多人將「充足的睡眠」視為是失敗者的象徵，許多人亦認為睡眠是奢侈的，睡眠會滋生懶惰，這種刻板印象普遍存在我們的生活中，例如上課睡覺的學生成績一定比較差，睡過頭的上班族工作成效一定比較差等，更甚者，颱風天或是重大地震的時候，縣市首長一定要不眠不休坐鎮緊急應變中心，這樣才代表著盡職及勤政愛民，就算已經超過了人體不休息的極限，仍因為輿論壓力而不敢休息，我想這是非常錯誤的，我們都應該知道並學會「保護資產」，許多研究都已經顯示睡眠與大腦的關連很深，如果沒有良好充足的睡眠，我們很難有清楚的思考，尤其德國呂貝克大學（Luebeck University）的研究證實，一夜好眠確實能增加腦力並強化我們解決問題的能力，常常一覺起床許多未能解



決的問題，有了解決的方式。我在學生時期就對於睡眠能消化睡前所讀的書，並且增強記憶這件事情深信不疑，睡覺的時候腦袋也會運作，建立連結的神經線，這在相當多的研究上都有被證實，確實在我們的生活經驗中，充足的睡眠，除了讓我們腦袋運作更靈活更清晰外，還能維護健康，減少意外發生。希望每個單位都能推廣鼓勵睡眠的計畫，打破睡眠是奢侈的迷思，仔細想想睡眠的好處真的很多，更大的創造力、更強的生產力、更低的健康照護費用，不管是對個人還是公司都是百利而無一害，只有在我們有清楚的大腦時，我們才能分辨那些才是真正要緊的事，在為社會做出重大貢獻之前，人人都要知道「保護資產」—這是最高的優先事項，而何謂「保護資產」，也就是保護我們排定事務優先次序的能力。

「精挑」後，我們要學習「簡化」，簡化有一項非常重要的核心—釐清，並學習說「不」，釐清是指清楚目標，不要有多個備案，這裡提到一個很棒的練習—替組織寫出使命宣言，確實，有太多的組織的使命宣言過於複雜或是抽象，有的範圍過大，有的過於平淡普通，這些都很難激勵組內成員的士氣，且也常讓組員摸不著頭緒，因為目標太不明確或是太廣泛了。



在公務體系下，很多部門的目標宣言也常有如此的況狀，文字過於文譎譎或是拗口、範圍過大或內容過於空泛，都將無法鼓舞振奮人心，更常發生的狀況是成員對於組織宣言感到模糊不清，一般民眾也有看沒有懂，一旦成員沒有相同的使命感，政策推行起來容易窒礙難行，民眾也很難有感，好的政策成效就打折了，因此，組織宣言不一定要很華麗，可以普通但要很有力，好的組織宣言能帶領全體組員向目標前進，提升組織績效。另一方面，是要學習向不要緊的事情說「不」，這對於我們在公務部門似乎是一件困難的事，例如有時主管會一次下達許多指示，此時我們很容易就變成非專責主義的人，我們心中想著「我必須這麼做」、「全部都很重要」，因為對於主管的命令我們不敢說不，於是攬下所有的事情，無論是否能負荷，我們通常只能硬著頭皮說好、說是，然而此書這個章節卻教我們在釐清選擇之後，優雅的說「不」。書本裡列舉出許多委婉的說法辦法，都讓我們可以有禮貌的應對一切，包含對主管，但我認為，有時候實際上遇到的狀況可能沒有這麼好應付，現實生活中發生的情況往往比我們想的更糟，這時候或許就只能用「事緩則圓」這四個字慢慢應對了，但總歸在我們能掌握的範



圍裡學習說「不」，婉拒沒有那麼重要的事情，因為我們必須要把精神、心力放在最要緊的事上。

（二）人生的取捨

在閱讀本書以前，我以為本書是要讓我們少上社群網站，少看 LINE 訊息等，或是活得像隱士，但並不是。「專準主義」是一套有紀律、有系統的方式，其簡單的核心觀念就是「少，但是更好」，將其運用在生活上，非常創新，得到的回饋效果也超乎預期，無論是生理或是心理，我認為都能得到妥善的安排。

以前，我常常讓行事曆帶領著我，過著別人幫我安排好的生活，甚至被時間追著跑，於是不知不覺中忘記了自己還有選擇的能力。我常為了面子答應了無關緊要的事情、聚會、餐會等，但確實如本書作者所言，「如果你不替自己的生活排定優先次序，別人就會代勞」。仔細看看行事曆，有多少是無關緊要的聚會，現在，我就開始實踐「精準生活」，除了每天睡眠充足外，我推掉了一些我沒那麼喜歡的聚會，也不再一頭熱地參加所有活動，遠離看似過得很充實但其實什麼都沒得到的生活，並且留下真心想接觸的事務。雖然才剛開始實踐，但可以



感覺得出我的生活品質有明顯提升，生理跟心理得到了滿足，我開始拿回我人生的主控權了，並且想要追求更好的生活品質、擺脫窮忙生活、過上更有產值的人生。「對你不是完全喜歡的事情說不，運用 80/20 法則，過上精準生活，拿回人生主控權」是我最喜歡書裡的一句話。

我想這本書的核心概念其實就是「精準生活」，「對你不是完全喜歡的事情說不」。這本書首先告訴我們精專簡的重要性，並且介紹「專準主義」，接下來告訴我們該如何挑選「重要的事」，並且排除「瑣碎的事」，最後告訴我們如何準確執行。

「專準主義就是在創造一套管理生活衣櫃的系統」，讓我們學會做自己生活的設計師，而且我認為「專準主義」其實可以廣泛的應用在生活的各個層面，例如尋找生命中的伴侶，首先我知道自己的目標，透過思考及全面性的了解自己的需求，接著排除瑣碎的事及無關緊要的人，不浪費光陰在不對的人身上，不屈就、秉持寧缺勿濫的態度，也就是不是真的考慮的對象不輕易交往，最後準確的找到自己想要找的人，若每個人都學會使用，相信每個人都能尋獲自己的摯愛，這世上也就不會有那麼多的愛錯，每個人都是自己生命中最重要導演，想要過什



麼樣的人生操之在己。

在這個選擇過剩，資訊爆炸的世代裡，這是一本能提醒我們專注之重要性的好書，本書有提到許多名言佳句值得我們細細品味、咀嚼，許多看似矛盾的話語，實際上卻道出精闢的理論，值得我們細讀，而對於正需要精簡生活的我閱讀起來更是頗有共鳴，作者也引用「老子」中的一段：「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為」說明追求學問，就要求天天都學有所得，習有所成，而追求大道，只是要求每天儘量減少自己的欲望和行為，對自己的欲望和行為減之再減，堅持不懈地一直減下去，最後就可以達到無為的境界了，也就是說以自我為出發點，以完成自身想完成的使命為方向，此外並去除其它所有不必要的干擾和貪念，便能成就大事，做出最有貢獻的事。本書值得每個人都讀，期許我們都能培養自己成為「專準主義」者，「精簡生活」生活，成為自我的生活設計師！