

榕树下

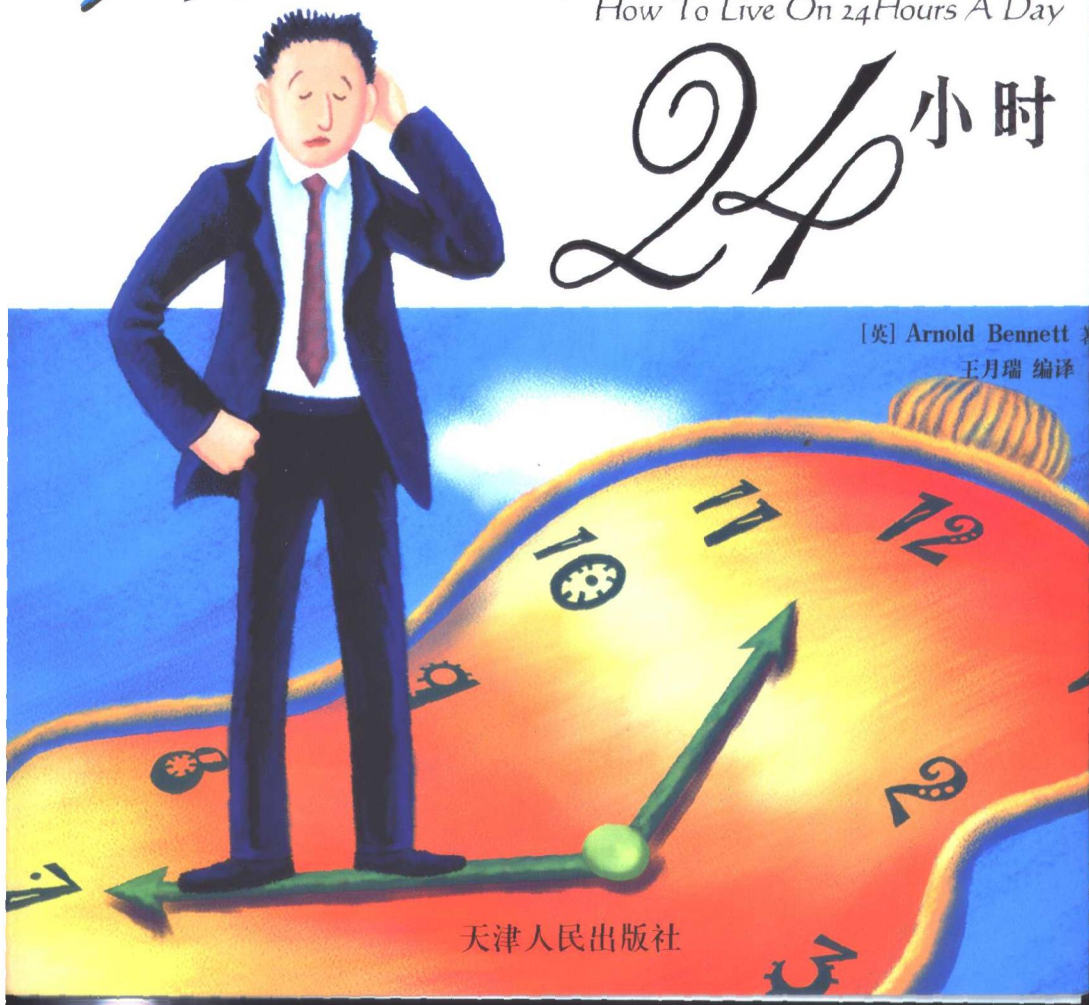
- 在欧洲畅销100年的励志经典
- 教您如何度过每天的24小时
- 获得成功和幸福的人生

如何度过每天的

How To Live On 24 Hours A Day

24 小时

[英] Arnold Bennett
王月瑞 编译



天津人民出版社

如何度过每天的
24小时



[英] 贝内特 (Bennett.A.) 原著

王月瑞 编译

天津人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

如何度过每天的 24 小时 / (英) 贝内特 (Bennett. A.)
著; 王月瑞编译. —天津: 天津人民出版社, 2004. 5
ISBN 7-201-04814-7

I. 如... II. ①贝... ②王... III. 时间—管理—通俗读物 IV. C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 029973 号

天津人民出版社出版

出版人: 刘晓津

(天津市西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022)23332446

网址: <http://www.tjrm.com.cn>

电子信箱: tjrmchbs@public.tpt.tj.cn

上海图宇印刷有限公司印刷 新华书店经销

2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

787 × 1240 毫米 32 开本 7 印张

字数: 96千字 印数: 1-12,000

定 价: 16.80 元

出版者前言

1911年，英国人Arnold Bennet出版了《How To Live On 24 Hours A Day》一书。

这本仅仅一百多页的小册子当年在英国销售数十万册，并在次年进军美国，登上全美年度最畅销图书榜。

将近一百年过去了，我们每个人的每一天仍然只有24小时。

这本经典著作仍然有它的生命力。

本书主编王月瑞先生以优美的语言重新编译了这本著作，并撰写了八篇古今中外名人如毕加索、鲁迅、康德、比尔·盖茨、苏格拉底等如何度过一天24小时的故事，用生动的实例诠释了本书的精神内涵，使之成为一本集理论著作和现实指导意义为一体的励志经典。

生活或许就是如何利用时间的学问。如果你可以有效地利用每天的24小时，你就会成为一个成功而幸福的人。

我们非常荣幸能出版这本著作。

诚挚希望对广大读者的工作和生活有所裨益。

目 录

如何度过每天的24小时

再版前言 3

——关于这部微不足道的册子，我已收到许多来信。有关它的评论已结集出版，其中一些在长度上已差不多赶上这部作品，但几乎没有人对它吹毛求疵。

日常奇迹 11

——早上一觉醒来，瞧，你的荷包里已奇迹般地装满了24个小时，这点时间来自你生命宇宙里的一个无法复制的组织！

超越计划的渴望 17

——大多数人的灵魂都或多或少地受着痛苦的折磨，他们总是感到光阴就这么过去了，一寸，一寸，又一寸，可他们总是无法使自己的

Contents

生活进入恰当的运行程序。

起步前的预警 23

——如果一个站在游泳池边准备朝冰冷的水中跳下去的人问你：“我该如何起跳呢？”你的回答只能是：“只管跳就是。抖擞精神，跳下去！”

麻烦的原因 29

——我只能处理一个案例，且这个案例不可能带有普遍性，因为世界上并不存在带有普遍性的案例，就像也不存在带有普遍意义上的个人一样。每一个人及每一个人的案例都是特别的。

网球和不朽的灵魂 35

——在1周之内的10080分钟里，1周3次的90分钟大脑培训

时间是最最重要的，它们必须是神圣不可侵犯的，就像你要参加戏剧排演或网球比赛那样。

牢记人类的本性 41

——每天一个多小时的大脑培育，可使你的大脑完全保持着永久的活力。

控制你的头脑 46

——你雇佣一大帮人，包括送奶的和杀猪的，以打发你的胃，好使它行为得体。然而，为什么不去关照一下你那更为脆弱的思想机器呢？

沉思 52

——他们之所以能够获得幸福，是因为他们意识到幸福并非来源于物质或精神的快乐，而是来源于对理智的发展和调整，使之更与原则相符。

Contents

对艺术的兴趣 58

——适用于音乐的方法，同样适用于其他艺术领域。我可随便列出几本书，如克拉蒙·威特的《如何欣赏油画》与罗素·斯图格的《如何欣赏建筑》，你大可用它们作为系统地获取这些艺术知识的开始（仅仅是个开始）。

生活绝无乏味可言 64

——艺术是伟大的，但它并不是至高无上的。我们最重要的认知在于追踪事物的因果，换言之，追踪宇宙的持续发展，再换言之，追踪一切事物的演变过程。

严肃阅读 69

——赫本·斯宾塞在《第一原则》中嘲笑诗歌的主旨，拒绝将其看做除人类大脑之外的最伟大的产品。在这里，我并没有向你建议两本书

中有哪一本能够绷紧初学者的神经。

避开危险 75

——一开始就遭到失败往往会彻底扼杀你萌生的渴望获得完全活力的冲动，因此，你应采取各种预防措施避免这样的事情发生。

N位人士的24小时

弘一大师 83

——李叔同在浙江师范主教音乐、西画，已经5年了。校园里，到处可以听到他自己创作的《送别》。

Contents

苏格拉底 93

——这个女人怎么可以这么嚣张，简直是忘了自己的本分。有个学生终于忍不住了，开口问道：“老师，您为什么会娶这样的夫人呢？”

巴尔扎克 103

——他只有赚足所需的金钱才能赶到俄国，才能接近他心仪的女人。

玄奘 112

——谁说沙漠艰险，人迹难进呢？这处处月辉，正如我佛宏法，无处不能、无时不在普渡世人啊。玄奘含笑着合上双目，劳累一天的身躯渐渐坠入沉沉的睡眠之中。

康德 122

——尽管活到80岁，但他从未走出他出生的小镇60英里以外的地方。

他常有不适，很少摆脱疼痛，但他能够通过顽强的意志，将注意力从自己的感受中转移，就好像它们跟自己无关一样。

鲁迅 128

——这一夜，《伤逝》里子君和涓生的追求与彷徨不断地闪现在他的脑海中。鲁迅先生放不下笔，一直写到东方发白。

毕加索 134

——著名艺术史学家詹姆斯·洛德若干年后评论这件事时说道：“情妇们在他的画室里拳打脚踢，而他却平静地继续创作旨在抨击人类冲突与恐惧的巨幅油画！”

比尔·盖茨 144

——这天夜里，比尔·盖茨在日记中写道：“人的生命是一场正在焚

Contents

烧的火灾，一个人所能做也必须去做的，就是竭尽全力从这场火灾中抢救点儿什么出来！”

中国人的时间观

中国历法的科学性 157

——我国传统使用的阴阳历，以阴历计月，以阳历计年，既考虑到太阳的因素，又考虑到月亮的因素，把回归年和朔望月并列为制历的基本周期，用闰月的方法调节两者的相互关系。这样，平年12个月，6个大月各30天，6个小月各29天，全年354天。

中国计时方法的独特性 162

——目前我们采用的西式计时法是十分简单的：以公历记年月日，以钟表计时分秒，一律用数字表示。然而，中国传统的计时方法，既十分特殊，又丰富有趣。

中国计时的模糊性 169

——西方以钟表为准，直接以数字表示年、月、日，时、分、秒，一目了然。现在体育计时、科学实验计时及高精确度的计时器，可以表示零点几或零点零零几秒，英语中甚至有“microsecond”一词，意为“百万分之一秒”。

中国计时的准确性 176

——从宏观上看，在亿万年的时间长河中，六十花甲就像一个十分精确的天体“指针”，在天文钟表上走完一圈又一圈。由此可见，中国

Contents

人的祖先是高度智慧的，他们善于进行宏观把握。

中、印、西时间观比较 181

——据说，释迦成佛曾使用三个阿僧祇的时间。阿僧祇意译“无数”。这就是说，一般人以“无数”表示的模糊概念，佛学中却有非常具体的长度，可见古印度文化对形而上思维的认真。

现代科学的时间观 190

——爱因斯坦在给普通人解释相对论时说：“情人在一起时，感到时间过得很快，一天等于一个小时。而在等人时，一个小时等于一天。”

中国人的时间安排 196

——人法地，地法天，天法道，道法自然。中国文化主张天人合一，物我交融。

后记 205

——我希望读者您务必记住一点，就是他在实际上将每一天的24小时划分为三个等分，赋予它们以不同的功能。

■ 如何度过每天的24小时 ■

行动与信念相互违背的人生是毫无意义的；而若想要使行动符合信念，便需要每日审查、反思和做出改进。

A life in which conduct does not fairly well accord with principles is a silly life; and that conduct can only be made to accord with principles by means of daily examination, reflection and resolution.