



How to Live
on 24 Hours
a Day

可不可以 不加班



[英] 阿诺德·贝内特/著
江菲菲/译

**完全可以！提高效率
不加班搞定所有工作**

工作太忙！熬不完的夜，加不完的班

看上去比谁都忙，业绩却总不见涨！

是真的日理万机，还是方法出了问题？

本书先进的理念和方法

让你**加薪不加班！**



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

可不可以不加班

[英] 阿诺德·贝内特/著

江菲菲/译



**HOW TO LIVE ON
24 HOURS A DAY**

全国百佳图书出版单位
 时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

可不可以不加班 / (英) 贝内特著; 江菲菲译. —合肥: 安徽人民出版社, 2012.7

ISBN 978-7-212-05610-0

I. ①可… II. ①贝… ②江… III. ①时间—管理—通俗读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 165881 号

书名: 可不可以不加班

作者: (英) 阿诺德·贝内特

出版人: 胡正义 选题策划: 曾 丽 责任编辑: 余 玲 梁 静

责任校对: 梁 静 责任印制: 范玉洁 装帧设计: 原色设计 王艾迪

出版: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编: 230071)

发行: 北京时代华文书局有限公司

(北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011)

电话: 010-64266769; 010-64264185 转 8067 (传真)

印刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司 电话: (010) 87704412

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本: 880×1230 1/32 印 张: 7.5 字 数: 174 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-212-05610-0

定 价: 25.80 元

版权所有, 侵权必究

译者序

阿诺德·贝内特是英国杰出的小说家、剧作家和评论家。一生著述颇丰，先后出版了30本小说、10个剧本和近3000篇短文（其中包括书评和剧评）。贝内特最有价值的作品是他的“五镇小说”，即以他的家乡英格兰中部斯泰福郡的斯托克市为背景的系列小说。其代表作有《五镇的安娜》、《五镇轶事》、《五镇的严峻笑容》、《克雷亨格》三部曲、《老妇谭》和《纸牌》等。不过，目前被翻译成中文的作品只有非小说类的《如何度过一天24小时》（*How to Live on 24 hours a Day*）以及侦探小说《巴比伦大饭店》等少量几种。

《如何度过一天24小时》是贝内特创作的一本关于时间管理的经典之作，虽然创作时间较早，但书中阐述的一些利用时间的技巧和忠告，对于当下的我们每一个人仍然十分适用。书中，贝内特以一种前所未有的思想，揭示出深刻的生活哲理，并告诉每一位普

通读者应当如何度过自己的每一天、提高效率、改变生活、创造奇迹、取得成功。

《如何度过一天 24 小时》是一本适用于每个人的永恒自助经典，在这本书的基础上，我们从 *The Complete Idiot's Guide to Getting Things Done* 和 *How to Make the Most of Your Workday* 等时间管理励志经典中摘取相关的精华内容，有机组合成《可不可以不加班》这本新书，以期更好地服务读者。（《如何度过一天 24 小时》原文共有 12 章，本书第一至第十章的第 1 节以及第十一章的第 1、第 2 节即是。）

阅读本书，读者既可感悟贝内特原汁原味的精辟而又毫无偏见的生活哲理，又可更深入地学习世界一流时间管理大师提出的有关时间与工作、生活乃至整个人生管理的法则和方案。

时间堪称民主的典范！在时间的王国内，从来没有能够独占财富和独享智慧的贵族。天才也不会因为智慧超群而拥有更多的时间，即使是每天额外 1 个小时的奖励。因此，如果你想用更少的时间做更多的事情，就好好阅读本书吧，相信你一定会找到满意的答案。

掌控时间，赢得美满人生！还等什么，赶快行动起来吧！

译者

序 言

一般来说，序言是应该放在正文之前的。但对于这本书来说，我觉得序言应该放到最后。所以，我建议你在通读全文之后再回过头来看这篇序言。

这本书一经推出后，我便收到了无数读者的来信。此外，各种报纸杂志上也刊登了大量相关的评论，有些文章的篇幅甚至比本书还要长。但在这纷纭评价中，却没有多少批评之词。虽然有一些人对本书中一些轻率的语调并不赞同，但在我看来，本书的语调并无轻浮之处，所以我对异议置若罔闻。如果没有更为严厉的批评，我几乎要相信拙作是完美无瑕的了。

然而，更为严厉的批评并不是来自媒体，而是来自很多真挚的读者。他们通过信件所表达的意见，才是我必须认真面对的。我已预见会有读者不赞同我的观点，也为此感到担心。本书中有一段话引起了大家的争论：“绝大多数情况下，他（代表先生）对他的事

业的激情并不高，充其量他也只做到不讨厌工作罢了。他会慢慢腾腾地开始工作，能拖延的他则会尽量拖延。当然，对一些工作他也会草草了事，尽快完成后则会满怀欢悦、兴高采烈。到了真正工作的时候，他很少会付出百分之百的努力。”

从读者的来信中，我能真切地体会到他们的真诚。我也坚信，有很多商界人士都很热爱自己的工作，从不逃避责任，从不迟到早退。简言之，他们将所有精力都投入到工作当中，每天下班时都已筋疲力尽。这些人中有那些身居要职或前途无量的人，也有那些居于普通职位并无希望发迹的人。

对这种说法，我同意并一直都深信不疑。我知道生活中真的有这样的商界人士。我曾在伦敦及其他省市做过一些位居普通职位的工作，的确看到一些同事对自己的职责怀有诚挚的热情。他们在工作时，会将自己的潜能发挥到极致。但我仍然深信，这样幸运且快乐的人们（他们比自己想象的还要快乐）在过去和现在都不是多数，甚至只是少数。我仍然深信，大多数工作体面、有责任心的商界人士（有理想有志向的人），晚上下班回家时并非经常筋疲力尽。我仍然深信，他们不会花大部分精力用来谋生，而是尽可能少地投入精力，事业对他们来说没有任何乐趣可言，带给他们的只有无聊。

然而，我也必须承认，将工作视为乐趣的少数人也很重要，值得重视，我不应该在文中完全忽略他们。一位读者在来信中一语道出了那些努力工作的少数人的艰辛。他这样写道：“我想我和每一个人都一样，希望能够‘超越自己的工作计划’，但请允许我告诉您，当我每天下午6点半回到家中，精力完全不像您想象的那样充沛。”

我必须指出，那些无精打采、有气无力地混日子的大多数人绝对要比那些满怀热情、兴致勃勃地工作的少数人更为悲惨。前者比后者更亟须别人建议自己“如何生活”。不管怎样，后者在工作的8小时中是充满活力的；他们开足了马力，精神抖擞。其余8小时也许安排得很糟糕，甚至白白浪费掉；但一天浪费8小时总比浪费16小时要好得多。多一些体验总比一点体验都没有要好得多。

真正可悲的是那些在工作中和工作之余都不愿付出努力的人。本书恰恰是为这些人而写。但是，热爱工作的幸运儿会说，“尽管我的日常工作比他的要多，我仍然想超越计划，我也想追求更加丰富的生活。但是，我真的无法在工作结束后再完成另一天的工作量。”

事实上，我已经预见到，本书对那些本身就对更好地生存有兴趣的人具有更强烈的感染力。只有那些品味过人生的人才会对人生有更多的渴望，而唤醒那些从来没有起过床的人则最为困难。

如果你是努力工作的少数人，假定维持生计的日常工作强度使你不可能采纳后文中的所有建议，但你仍然有可能采纳其中的一些建议。你可能无法利用晚上回家途中的时间，但早晨上班路上的建议对你和其他人同样适用。从周六到周一期间空闲的44个小时，对你和其他人是一样多的时间。虽然一周累积的疲惫可能让你无法将全部精力都投入工作，但是一周总还是有3个晚上或更多时间可以加以利用。如果你告诉我你太累了，晚上不可能在工作计划之外做任何事，那么我可以坦率地告诉你，如果日常工作真的耗尽了全部的精力，那么你的生活已处于失衡状态，亟须调整。一个人的精力绝不应该被日常工作全部占据。那么，到底应该怎样改善现状呢？

显而易见的办法是，在日常工作中巧妙地保留你的一些工作热情。你可以在一天的工作计划之前开始做事情，而不是之后。简单地说，就是早上早点起床。你可能会说你起不来，因为你一般都比较晚入睡，早睡有可能搅乱你整个家庭的生活安排。其实，我并不认为晚上早点入睡是不可能的事。如果你坚持早点起床，出现了睡眠不足的情况，我想你一定会想办法早点上床睡觉的。在我看来，早点起床并不会导致睡眠不足。在一定程度上，睡懒觉只不过是一种习惯或是懒惰的借口。我的这种感悟随着年龄的增长而愈发强烈。我认识到，大多数人之所以要睡那么长时间，是因为他们没有其他事情来打发时间。那些天天吵醒街坊邻居的健壮的卡车司机每天会睡多长时间呢？我曾经就这个问题请教过一位医生，他在伦敦一个繁华的郊区有24年丰富的行医经验。他身形短小，回答也更加简短：“很多人睡觉都睡傻了。”他接着解释说，如果人们能够少睡一点，绝大多数人会活得更健康，并会从生活中得到更多乐趣。其他医生也赞同他的观点。不过，这个观点对正在生长发育的孩子们是不适用的。

早起1个小时、1.5个小时或者2个小时，如果你觉得累的话，就早点上床睡觉。至于加班计划，早上1个小时抵得上晚上2个小时。可是，你会说：“我赞同你的观点，但是如果没有仆人给我做饭，我难道不吃早点就开始？”当然可以，先生，在这个年代买一个优质的酒精炉（还附带一个煮锅）的花费不会超过一个先令，你不会把最重要的幸福寄托在不可靠的仆人身上吧？记得头天晚上吩咐仆人，让她在合适的位置放一个大托盘，盘子里放两个小面包、一个杯子、一个托碟、一包火柴和一个酒精炉，酒精炉上放着煮锅，锅盖倒放着，在上面放上一个小茶壶，里面放上几片茶叶。你早起

的时候要做的只不过是擦一根火柴。不出 3 分钟水就会开，你可以将水倒进茶壶里（茶壶这时已经是温的了）。再有 3 分钟，茶就泡好了。你可以品着茶开始新的一天。这些细节在愚蠢的人看来可能微不足道，但有思想者则不然。因为在非同寻常的时刻，能否喝上一杯茶或许将决定人一生的宁静与平和。

阿诺德·贝内特

目录

How to
Live on
24 Hours a Day



译者序 /1

序 言 /1

第一章 每一天都是奇迹 /1

第1节 有谁24小时都活着 /2

第2节 打赢与文件的战斗 /6

第3节 拖延会扼杀你的精力 /17

第二章 超越计划的渴望 /27

第1节 快乐盛宴上的骷髅 /28

第2节 实现目标的四要素 /31

第3节 管理精力，赢得时间 /43

第三章 时刻做好准备 /51

第1节 下周池中的水会更凉 /52

第2节 就趁现在 /55

第3节 确立首要任务 /62

第四章 为什么会烦恼 /69

第1节 16小时“一小天” /70

第2节 基本组织法则 /74

第3节 实现目标的绊脚石 /81

第五章 网球与不朽的灵魂 /91

第1节 10080分钟中最重要的 /92

第2节 四个象限与四个步骤 /96

第3节 驱动项目实施的动力 /100

第六章 牢记人类的天性 /111

第1节 一周应该只有6天 /112

第2节 欲速则不达 /115

第3节 阻碍计划的六大障碍 /120

第七章 主宰自己的思想 /123

第1节 有史以来最珍贵的建议 /124

第2节 离开你的舒适区域 /127

第3节 提升效率的法门 /135

第八章 不断地反省 /143

第1节 人，应当自知自省 /144

第2节 反省与决策 /147

第3节 十条建议迅速改变你 /156

第九章 寻找生活中的乐趣 /163

第1节 没有一件事是无聊的 /164

第2节 放松，实现目标的心态 /167

第3节 战胜过度投入 /173

第十章 应当避免的风险 /189

第1节 四种可怕的危险 /190

第2节 面对危机，你准备好了吗？ /193

第3节 协作是一种策略 /202

第十一章 你的兴趣在哪里？ /209

第1节 对艺术的兴趣 /210

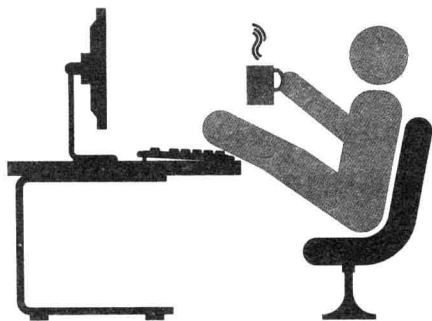
第2节 带着思考去阅读 /213

第3节 寻求生活的平衡 /216

第一章 每一天都是奇迹

时间最不偏私，给任何人一天都是
24 小时；时间也最偏私，给任何人一天
都不是 24 小时。

——赫胥黎



第 1 节 有谁 24 小时都活着？

“是的！他是一个根本不懂管理的人。他的工作非常不错、收入也十分稳定，虽谈不上是锦衣玉食，但满足生活需要绰绰有余，可以说他享受着一种还算奢华的生活。但是，这个家伙手头却总是不怎么宽裕。而且不知为什么，他总是花了钱却得不到什么好结果。钱包空得出奇，而且看他的样子似乎总是从旧货商那里买二手货。新西服配着一顶旧帽子，华美的领带偏偏配上一条松松垮垮的裤子！请人去吃饭，要么是在雕花玻璃餐具里装着非常难吃的羊肉，要么就是用裂了缝的茶杯盛上好的土耳其咖啡。与这些相比，更为严重的是他根本想不明白问题出在哪儿。简要一句话：他把所有的钱都哗哗地浪费掉了。要是我有他收入的一半就好了！我一定让他见识一下我是怎么用钱的……”

是不是？我们当中绝大多数人都曾经这样充满优越感地批评过他人。

我们都是自己的财政大臣，这是我们每个人最值得骄傲的事情。报纸上整日布满着教人靠多少收入去生活的文章，这些文章在大众中间引起了广泛的共鸣，强烈的呼声足以证明人们的兴趣所在。最近，在一家日报上也掀起了一场比较大的争论，其争论的中心问

题是一个女人能否靠 85 英镑的年薪在这个国家生存下去，而且还能活得很体面。此外，我还看到过一篇题为《每周 8 先令如何度日》的文章。虽然能经常听人们说时间就是金钱，但我却从来没有看到过有题为《如何度过一天 24 小时》的文章。事实上，“时间就是金钱”这句谚语并不能说明时间的价值，时间的价值其实远远大于金钱的价值。一般来讲，你若有时间，你就能挣到钱。但如果反过来，情况就有些不一样了。即使你和豪华的卡尔顿饭店衣帽间管理员一样有钱，你也无法用金钱买来额外 1 分钟的生命。你不可能比我多拥有 1 分钟，同样也不可能比壁炉边上的猫多拥有 1 分钟。

哲学家曾解释过空间的概念，但他们无法对时间进行解释。而难以诠释的时间正是一切事物的源泉。有了时间，一切皆有可能；没有了时间，一切也就灰飞烟灭了。如果我们认真思考一下，就会发现，时间的供应真是每天的奇迹，当你注意到它的时候，你一定会惊叹不已。早上你醒来，看！24 个小时已经神奇地装满了你的钱包，你将用这些未经雕琢的时间来建造你生命的殿堂！这 24 个小时是属于你的，也是你最为宝贵的财富。这种物质是如此的神奇，又以同样神奇的方式从天而降到你的手中！

请注意！没有人能从我手中把时间夺走，它是一种神奇的财富，谁也偷不走。同样的，所有人得到的时间不会比你多，也不会比你少。

时间是民主的典范！在时间的王国内，从来没有能够独占财富和独享智慧的贵族。天才也不会因为智慧超群而拥有更多的时间，即使是每天额外 1 个小时的奖励。但时间也不会惩罚任何人。你可以无止无休地把这宝贵的时间无情地浪费掉，也不会有人减少你的时间供应来惩罚你，更不会有神秘的力量说：“这个人是个十恶不赦的人，是个不可理喻的人！他没有资格拥有时间，我会切断

他的时间供应。”不会的，时间的供应比国家统一公债还稳定。即便是周日，你依然能得到 24 个小时，不会多，也不会少。当然，你不能预支未来，更谈不上举债！你能挥霍的只有这正在消逝的时间。你不能浪费明天，也不能浪费下 1 个小时，它始终在前方等候着你。

时间就是每一天发生在我们身上的奇迹，难道不是这样的吗？

你必须好好利用每天 24 小时的时间。你需要用这些时间编织健康、快乐、金钱、满足、尊敬，不断升华你不朽的灵魂。那么现在最紧要的事情就是如何正确高效地使用时间，所有的一切全都依赖于此。我的朋友！你的幸福、那难以捉摸的幸福、你一直在试图抓住的幸福，也都是仰仗时间的正确高效利用来实现。奇怪的是，那些既有魄力又赶时髦的报纸上竟然充斥着《如何靠一定的金钱生活》之类的文章，而不去关注“如何靠一定的时间来生活”这类有意义的话题。与时间相比，金钱那真是太普通不过了。只要你认真反省一下，你就会认识到金钱不过是世界上最平常的东西，它充斥在世界每一个角落。

如果一个人依靠现有的收入怎么也不可能生活下去，他有好几种选择：要么努力多挣钱，要么去偷盗，要么干脆登广告寻求帮助。如果一个人一年不能赚取 1000 英镑的收入，我们并不能说他在浪费生命；因为他可以通过努力赚取更多的钱，从而努力做到家庭收支平衡。但是，如果一个人不能管理好他的一天 24 个小时，恰当地将时间用于生命的各项支出上，那毫无疑问他是在浪费生命。时间的供应虽然极其规律，但却非常有限，这是非常残酷的一个事实。

我们当中有谁 24 小时都活着？我所说的“活着”这个词，它的意思不仅仅是指生存，也不是指“虚度光阴”。人经常会慨叹，