

教你掌控

自己的一天 24小时

JIAONI ZHANGKONG

ZIJI DE YITIAN 24 XIAOSHI

著 [英] 阿诺德·贝内特
译 黄敏

世界顶级时间管理专家的倾力奉献

给你
的生活

管理你的一天24小时，让你效率倍增，改变你

光明日报出版社

教你掌控

自己的一天
24小时

JIAONI ZHANGKONG

ZIJI DE YITIAN 24 XIAOSHI

〔英〕阿诺德·贝内特 著

黄敏 译

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教你掌控自己的一天 24 小时 / [英] 贝内特著; 黄敏译 -- 北京: 光明日报出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5112-1915-2

I. ①教… II. ①贝… ②黄… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 225297 号

教你掌控自己的一天 24 小时

作 者: [英] 阿诺德·贝内特

译 者: 黄 敏

出 版 人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 映 熙

封面设计: 张 诚

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区 (原崇文区) 珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市延风印装厂

装 订: 三河市延风印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 150 千字

印 张: 6.5

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1915-2

定 价: 12.80 元

序言

P R E F A C E

按照惯例，本篇序言放在正文之前，但从阅读顺序来讲，却应当在通读全文之后再来回顾序言。

小作一出，我便收到了大量的读者来信，而且各类报纸杂志上也刊登了不少相关评论，有些篇幅甚至和本书不相上下。但纷纭评价中却鲜有微词。有人对本书轻浮的语气并不赞同，但在我看来，这本书的语气毫无轻浮之处，所以我并未将这样的异议放在心上。除此之外，我并没有得到更有分量的批评，也便要因此相信拙作是完美无瑕的了。然而，更为严肃的责难并非来自媒体，而是来自各种各样真诚质朴的读者和他们的信件，这是我必须要认真面对的。我已预见读者中会有人不赞成不认可，也为此感到担心。本书中这样一句话引起了人们的争议：

大多数情况下，他（典型的人）对他的事业并

序言

未满怀激情，充其量他也只能做到不讨厌工作罢了。他会磨磨蹭蹭地开始工作，而且使出浑身解数拖延；他会尽最大的努力尽早完成任务，工作结束后满怀欢悦，兴高采烈。而真正工作的时候他很少能开足马力，付出百分之百的努力。

从来信作者的语气中，我能读得出他们毋庸置疑的真诚，我也坚信，有很多实干家都很热爱他们的工作，他们从不逃避责任，从不迟到早退。总而言之，他们将所有的精力都投入到每天的工作中，并在下班的时候感到筋疲力尽。这些人中间有那些身居要职或有远大前程的人，也有那些并无发迹希望却仍勤勤恳恳的下属。

我很愿意相信这个事实，我也一直都相信这个事实。我一直都知道生活中有这样的实干家存在。无论是在伦敦还是在其他的省市，我都曾有幸长年在下属位置上工作。同所有人一样，我也看到了这样的事实：与我同处境的一部分人，对自己的职责怀有真心与热情。他们在工作的同时，也将自己的

潜能发挥到极致。但我仍然深信，这样幸运且快乐的人们（他们比他们所想的还要快乐）并不能构成所谓的大多数。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），他们晚上下班后并不经常筋疲力尽地回到家中。我也仍然深信，他们并不会尽最大努力投入到谋生上来，相反，而是尽可能少投入精力；事业带给他们的只有无聊，而没有任何乐趣可言。

然而，我承认，将工作视为乐趣的小部分人也很重要，值得重视，我也不应该在文中完全忽视了他们的存在。一位读者在来信中一语道尽了那些努力工作的少数人的全部艰辛。他这样写道：“我和所有人一样，希望能够‘超越自己的工作计划’，做出点事情来，但请允许我告诉您，当我下午6点半回到家中的时候，我的精力完全不像您想象的那样充沛。”

我必须指出的一点是，那些半心半意有气无力地混满工作日的大多数人绝对要比那些满怀热情兴致勃勃地投入到工作当中的少数人更为悲惨。前者

序言

比后者更亟须“如何生活”的建议。不管怎样，在后者工作的那8个小时内，他们是充满活力的；他们开足了马力，精神抖擞。另外8个运行时间也许安排得很糟糕，甚至全部白白浪费掉了；但一天浪费8个小时总比一天浪费16个小时要好得多；多经历一点，总比一点都没有经历要好得多。

真正可悲的是那些既不愿意将自己束缚在工作中，又不愿意在工作之外付出努力的人，而本书恰恰是为这些人而作的。“但是，”有所经历的幸运儿说，“尽管我的日常计划比他的要丰富得多，我仍然想超越计划。我已经经历了一点，我还想要更丰富的生活。但是，我真的无法在工作结束后再完成另外一天的工作量。”

事实上，作为作者，我应当预见到，本书对那些本身就对生存有兴趣的人有更强烈的感染力。只有那些品尝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的任务则最为困难。

如果你是努力工作的少数人的一员，我们假定

日常挣钱维持生计的工作强度使你不可能采纳后文中所有的建议，但你仍然有可能采取其中的若干建议。我承认你可能无法利用晚上回家路途上的时间；但我给出的早晨上班路上的建议对你和对其他人都同样适用。而且从周六到周一，这期间空闲的40个小时，对你和对其他人都是一样多的时间。虽然一周累积下来的一点疲惫可能让你无法将全部精力都投入进去，但是一周总还是有3个晚上或者更多的时间可以加以利用。你可以坦率地告诉我说你太累了，不可能晚上在工作计划之外做任何事。我也可以坦率地告诉你，如果你觉得日常的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所垄断。那么，到底应该怎么做来改善现状呢？

最重要的一点是在日常工作之中巧妙地使你的工作热情有所保留。你可以在开始一天的工作计划之前而不是之后开动马达。简单地说，就是早上早点起床。你会说你起不来，因为你不可能早点入睡，不然就会搅乱了整个家庭的生活安排。我并不认为

序言

晚上早点入睡是不可能的事。相反，我认为，如果你坚持早点起床，并由此产生睡眠不足，你一定会很快想办法早点上床睡觉。然而，在我的印象中，早点起床并不会带来睡眠不足，相反，在一定程度上，睡眠不过是一种习惯或是懒惰的借口，而这种感触随着年龄的增长而益发强烈。我认识到，大多数人之所以睡那么长时间，是因为他们没有别的方法来打发时间。你觉得那些天天开着车吵醒街坊邻居的健壮的卡车司机一天又睡了多长时间呢？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，他就住在像你我这样的人中间。他身形短小，回答也更加干脆：

“很多人都睡觉睡呆了。”

他继而解释说，按他的观点看来，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的乐趣。其他医生们也肯定了这种判断，但这当然对正在生长发育的孩子们不适用。

早起1个小时、1.5个小时，或者2个小时；如果你觉得累，不得不早休息的话，就早点上床睡觉。

至于超越常规计划，早上1个小时完成的事抵得上晚上2个小时的工夫。可是，你会说：“但是我没有仆人做饭，不吃早点就开始吧。”当然可以，先生，这个年代买一个优质的酒精炉（还附带一个煮锅）才不到一先令，你不会把自己最重要的幸福拴在不可靠的佣人身上吧！记得头天晚上吩咐你的仆人，让她晚上在合适的位置放一个大托盘，盘子里放两个面包、茶杯、茶托、一包火柴和一个酒精炉，酒精炉上放着煮锅，锅盖倒放着，在上面放上一个茶壶，里面放上几片茶叶。你要做的全部事情不过是擦一根火柴，不出3分钟水就会开，你可以将水倒进茶壶里（茶壶这个时候已经是温的了）。再有3分钟，茶就泡好了。你可以品着茶开始你新的一天。这些细节对愚蠢的人看来可能是微不足道，但对有思想者则不然。人一生中适当、明智的和谐可能就在于他能否在非同寻常的时刻喝上一杯茶。

阿诺德·贝内特

目录

C O N T E N T S

序 言	1
第一章 每日皆奇迹	1
第二章 超越常规的渴望	9
第三章 起步前的箴言	17
第四章 烦恼的由来	25
第五章 网球与不朽的灵魂	33
第六章 牢记人的天性	41
第七章 主宰你的思维	47
第八章 省思的精神	55
第九章 对艺术的兴趣	63
第十章 生活中无事乏味	71
第十一章 读并思考着	77
第十二章 要避免的风险	83

• 第一章 •

每日皆奇迹

THE DAILY MIRACLE

你必须要利用好每天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，不断使你不朽的灵魂得到升华。



时间是造成一切事物的神秘原料。有它，一切都可能；无它，则凡事不可能。

——松下幸之助(日)



注意！没有人能从你手中将时间夺走。它是偷不走的财富。但同时所有人得到的时间不比你多，也不比你少。

“对！他根本不懂得如何管理。他有不错的职位，有稳定的收入，满足生活需要绰绰有余，虽谈不上是锦衣玉食，但总还享受得上奢华的生活。但即便是这样，这个家伙手头也总是不宽裕。而且不知为什么，他总是花了钱也得不到好结果。钱包空得出奇，而且他看样子总是从旧货商那里买二手

货。新西服偏配一顶旧帽子，漂亮的领带就偏偏配一条松垮垮的裤子！请人去吃饭，要么就是镂花玻璃餐具里盛着难以下咽的羊肉，要么就是上好的土耳其咖啡倒在裂了缝的茶杯里。更严重的是，他根本不明白问题出在哪儿。一句话，他所有的钱都哗啦啦地浪费掉了。要是我有他一半的收入就好了！我一定让他瞧瞧我是怎么用钱的……”

我们中的很多人都曾经这样充满优越感地批评他人。

其实每个人都是自己的财政大臣，这是我们每个人真正值得自豪的事情。报纸上整日充斥着教人如何靠多少多少收入生活的文章，这种文章在人们中间引起了广泛的共鸣，其呼声之高足以证明人们的兴趣所在。最近在日报机关也掀起了一场争论，风暴的中心问题是一个女人能否靠85英镑的年薪体面地在这个国家生存下去。我还曾经看过一篇题为《人如何靠每周8先令度日》的文章。尽管也听人们常说，时间就是金钱，但却从来没有看到过有



名为《一天24小时，人应该如何生活》的文章。事实上，这句谚语低估了时间的价值。时间的价值远非金钱所能及。按常理讲，你若有时间，你就能挣到钱。但是，即使你和卡尔顿饭店(世界上以服务 and 豪华著称的五星级饭店，全世界各大都市都有卡尔顿饭店)衣帽间管理员一样有钱，你也无法用金钱买来1分钟的生命。你不可能比我多活1分钟，也同样不可能比壁炉边上的猫多活1分钟。

哲学家曾解释过空间的概念，但他们没有解释时间。而难以诠释的时间正是万事万物的源泉。有了时间，一切皆有可能；没有了时间，便没有了一切。我们仔细思量一下就会发现，时间的供应真是每天的奇迹，让我们每个人惊叹不已。早上你醒来，看！你的钱包里已经神奇地装满24个小时，你将用这些未经雕琢的时间来建造你生命的殿堂！而这24个小时是属于你的，是最为宝贵的财富。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！

注意！没有人能从你手中将时间夺走。它是偷

不走的财富。但同时所有人得到的时间不比你多，也不比你少。

时间堪称民主的典范！在时间的疆域内，从来没有人独占财富，独享智慧。天才不会因智慧而拥有更多的时间，哪怕是每天得到多1个小时的奖励。但时间也不会惩罚什么人。你尽可以无止无休地挥霍这宝贵的时间，也不会有人克扣时间供应作为惩罚，更不会有神秘的力量说：“这个人不是个恶棍就是个傻子！他不配拥有时间，我会切断他的时间供应。”时间的供应比康索尔无线电导航器还稳定，即使是周日你也依然能得到24个小时。此外，你还不能预支未来，更谈不上举债！你能浪费的只有这正在消逝的一刻。你不能浪费明天，也不能浪费下一个小时，它始终在为你守候。

我说过，时间就是每天发生在我们身上的奇迹，难道不是吗？

你必须利用好每天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，不断使你不朽的灵魂得到升华。如何正确高效地使用



时间，则是最紧要最让人振奋的现实。一切的一切全都仰仗于此。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，也都凭借着这时间的正确高效利用来实现。那些既有魄力又赶时髦的报纸上竟然充斥着“如何靠一定的金钱收入过活”的文章，而不是关注“如何靠一定的时间来生活”，真是让人匪夷所思。比起时间，金钱真是太普通不过了。只要想想就会觉得金钱不过是世界上最普通的事情了。整个世界都充斥着金钱。

如果人想方设法也不能靠现有收入来过活，他要么再多挣一点，要么去做梁上君子，要么干脆登广告寻求帮助。一个人若不能好好管理一年1000英镑的收入，并不一定就算是浪费生命；他可以加把劲，积极赚取每一枚硬币，努力使家庭收支平衡。但是如果一个人不能好好管理一天的24个小时，恰当地将其用于生命的各项支出上，那他毫无疑问的是在浪费生命。时间的供应虽然极其规律，但却有限得近似残酷。

我们当中有谁24小时都活着？当我说“活着”