

如何掌控 一天24小时

A day 24 Hours

How to Live on 24 Hours a Day

Arnold Bennett

[英] 阿诺德·贝内特 / 著

赵大伟 / 译



英国时间管理专家倾力奉献
一本流传百年适用于每个人的永恒时间管理经典
直接有效地帮助你规划一天 24 小时

人民日报出版社

如何掌控 一天24小时

How to Live
on 24 Hours a Day

Arnold Bennett

[英]阿诺德·贝内特 / 著

赵大伟 / 译

人民日報出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何掌控一天 24 小时/(英)阿诺德·贝内特著;赵大伟译.
北京:人民日报出版社,2009.5

书名原文:How to live on 24 Hours A Day

ISBN 978-7-80208-819-1

I. 如… II. ①阿…②赵… III. 时间—管理 IV. C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 054879 号

书 名:如何掌控一天 24 小时

出 版 人:董 伟

作 者:[英]阿诺德·贝内特

译 者:赵大伟

责任编辑:周海燕

出版发行:人民日报出版社

社 址:北京金台西路 2 号

邮政编码:100733

发行热线:(010)65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线:(010)65369530

编辑热线:(010)65369514

网 址:www. peopledailypress. com

经 销:新华书店

印 刷:北京中新伟业印刷有限公司

开 本:850mm × 1168mm 1/32

字 数:106 千字

印 张:5.5

印 次:2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80208-819-1

定 价:18.00 元



这本关于时间管理的经典之作，是阿诺德·贝内特于1908年创作完成。它流传百年，一直激励着一代代人，使他们充实而有意义地生活。

如果你想每天拥有更多的时间，你就需要此书！

如果你想发现自身的问题，更好地度过每一天，你就需要此书！

如果你想更有效率地工作，更幸福地生活，你就需要此书！

序言

PREFACE

虽然按照惯例这篇序言放在了卷首，但从阅读顺序上来说，它应当在读完本书之后最后品味。

这部小作一出来，我就收到了大量的读者来信和很多已经发表的评论，有些评论的篇幅甚至与本书不相上下。但是众多的评价中很少有敌对态度的。曾有人对本书的语气稍有微词，但在我的印象里我并没有使用任何的轻浮语气和语调，所以我并不会受这些异议的影响。我也没有遇到过其他更有分量的批评，也因此几乎确信这本书的近乎完美无瑕了。然而，较为严厉的批评并不是来自于公开的媒体，而是来自于读者的真诚的信件，这当然是我必须面对的。对于这些读者的不认可我是有所预见的，并且为此也有些担心。在本书中有这样一段话引起了人们的争议，这段话是这样的：

在大多数情况下，他（典型事例中的人）对自己的工作并不是满怀激情，充其量也不过是不感到厌恶罢

了。他磨磨蹭蹭地开始一天的工作，并想方设法地进行拖延；在工作结束的时候他充满喜悦，并且尽最大可能地提早结束。在真正工作的时候，他几乎从来都没有尽到自己最大的努力。

坦诚地讲，这些读者语气中的真诚是毋庸置疑的。我也相信有很多的实业家都非常热爱自己的工作，从来都不逃避责任，从不迟到早退，他们将自己全部的精力都投入到工作当中去，只有在工作的時候才感觉到筋疲力尽。这些人中不仅包括那些身居高位有着光明前途的人，也包括那些身处低层没有任何发迹希望的人。

我愿意去相信这个事实，我确实很相信，而且我也一直都知道这一点。在伦敦和其他的一些城市，有好多年我一直都处在事业的低谷中。我看到了这样的事实，与我处境相同的一部分人对他们的工作都表现出了很大的热情，他们在工作中将自己的潜能发挥到极致。但是我仍然坚信，这些幸运而且快乐的人们（或许比他们所能想象的还要更加快乐）并不能构成所谓的大多数的群体。我仍然相信，很多有责任心的商人

（充满理想和希望的人）并不把每天晚上筋疲力尽的回家作为一条规则。我也仍然坚信，他们



不会尽最大努力投入到赚钱谋生上而只是投入很少的精力，工作带给他们的只是厌恶而没有任何兴趣可言。

然而，我承认将工作视为乐趣的这些少部分人也非常重要，值得重视，我不应该像过去那样忽视他们的存在。其中有一位和我通信的读者一语道尽了这些努力工作的少数人的困难。他写道：“和那些充满热情的人一样，我也希望能‘超越我的工作计划’，能够做出点事情来，但是请允许我告诉你，当我在下午六点半到家的时候，我的精力并非像您想象的那样充沛。”

现在，我必须指出的是，投入了热情和兴趣的人们不应像那些三心二意有气无力地混工作日的大多数人那样感到懊

悔。前者并不是那么亟需良言劝诫和应该“如何生活”的建议。不管怎样，在他们一天所工作的那8个小时中，他们充满了激情和活力，开足了马力。或许在工作之外的8个小时他们安排的非常糟糕，甚至工作之外的时间被白白荒废掉了，然而一天浪费8个小时总比一天浪费16个小时要好很多，多经历一点总比完全没有经历要好很多。



真正可悲的是那些在工作中无精打采，在工作之外的其他地方也不愿意付出努力的人，这本书恰恰是为这些人所写的。“但是，”那些更加幸运的人会说，“虽然我的日常工作计划比他们要多得多，我仍然想超越计划。我已经经历了一些，我还想经历更加丰富。我真的无法在每天的工作结束后再去完成另外相当于一天工作的工作量。”

实际上，作为本书的作者，本书应当能够引起那些对生活 and 生存非常感兴趣的人的共鸣，并对他们产生强烈的影响。只有那些品味过人生的人们才会对生活抱有更多的渴望，而对于那些赖在床上不起的人来说，唤醒他们的重任还是相当困难的。

假如你是那些努力工作的少数人中的一员，我们如果假设日常挣钱维持生计的工作强度使你不可能采纳本书中所提到的所有建议，但你仍然可以采取其中的某些建议。我承认你或许根本不能把晚上回家路途中的时间很好地加以利用，但或许我所提到的早晨上班途中的时间利用问题对你和其他的人同样适用。而且从周六到周一，这段时间空余的44个小时对你和其他人也是一样的。虽然一周工作时间累积的疲惫让你无法将全部的精力都投入进去，但总还是有几个晚上或者更多的时间是可以利用的。你可以非常坦白地说你累了，不可能利用晚上的时间在工作计划之外做任何事。我也可以坦率地对你说，如果你觉得日常的工作把你的精力损耗殆尽，那么你的生活肯定是处于一种失衡的状态，亟待调整。

一个人的精力绝不应该被日常的工作所吞噬。那么，到底应该怎样做来改善现状呢？

最重要的一点就是要在平素的工作之中巧妙地使你的热情有所保留。在你开始实行计划之前而不是之后，你就开动你的马达。简单明白地说，就是要早一点起床。你肯定说你起不来，因为你不可能在晚上提早睡觉，如果早起会导致睡眠不足从而扰乱生活计划。但我并不认为早点睡觉早点起床是不可能的事情。必须这样去做，你才会因此而很快找到提早上床睡觉的办法。时间悄悄过去，你越来越不会感觉早起所导致的睡眠不足。睡觉很大程度上只是一种习惯，或者是懒惰的借口。我相信，花大部分的时间喜欢蒙头睡觉的人，大多数是因为他们不懂得或者找不到其他的娱乐消遣。不知道你想过没有，那些每天驾驶着货车从门前经过吵醒街坊邻居的司机们，他们每天又有多少睡眠的时间呢？我就这个问题请教过一位医生，他在伦敦的一个繁华的郊区行医24年，有着丰富的经验，他非常干脆地说：

“那些贪睡的人都是傻瓜。”

继而这位医生又解释道：“如果能够减少在床上睡觉的时间，10个人当中有9个人会活得更加健康，并且也能享受更多的人生乐趣。”其他的医生也肯定了他的这种判断，但这当然对正在成长发育的小孩们是不适用的。

不妨试着早起1个小时、1.5个小时，甚至是2个小时，如果你觉得累的话，在可能的时候就早一点上床睡

觉。在完成超越常规的计划时，早晨的1小时相当于夜晚的2个小时。可能，你会说：“但是我不能没有佣人来做饭，不能不吃早点就开始吧。”当然可以了，先生，这个年代只需要花不到一先令就可以买到一个优质的酒精炉子，还会附加一个饭锅，你实在不应该把自己的幸福寄托在不可靠的佣人身上。你只要记得在头一天晚上让佣人帮你准备好一个大托盘放在合适的位置，在托盘里放上两个面包、茶杯、火柴、和酒精炉，把锅放在酒精炉上，把锅盖倒放，在上面放一个茶壶，在茶壶里面放上几片茶叶。你早晨起来要做的全部事情只不过是划一根火柴把炉子点着，不到3分钟时间水就会开，你可以将水倒进温着的茶壶里，三分钟时间你的茶就泡好了。你可以品着茶开始崭新的一天。这些细节在那些蠢笨的人看起来可能是微不足道的，对于那些睿智的人来说则不然。在人的一生中，他能在非同寻常的时刻喝上一杯茶或许就是非常明智的和谐生活。



目 录

CONTENTS

序言 /1

Chapter 1

每天都有奇迹 /1

只要留意一下，你就会发现，没有人能从你的手中将时间夺走，它是不会被偷走的财富。同时没有人会比你得到的时间更多，也不会比你更少。

超效能时间管理12法 /8

Chapter 2

超越常规计划的渴望 /11

受各种各样成文或者不成文的行为准则所约束，我们必须使自己和家人在健康舒适的环境中生活，还要偿还贷款，适当储蓄，提高生活效率，从而使我们的生活更加幸福更加丰富多彩。要想完全实现这样的目标是一项非常艰难的任务！一项几乎没有人可以完美实现的任务！一项超出我们的能力范围的任务！

事务重要程度四分法 /18

Chapter 3

着手之前的准备 /19

我们每天的24小时，要想充实且愉快地度过，最重要的一点就是要冷静地意识到完成这项任务的难度以及所需要付出不懈的努力和牺牲。

ABC法则与工作日志 /26

Chapter 4

烦恼的由来 /27

如果一个人将生命的 $\frac{2}{3}$ 的时间都看成是另外 $\frac{1}{3}$ 的时间的附属，而在这 $\frac{1}{3}$ 的时间里，他自己都不否认自己并不是始终充满着兴趣和热情，他又怎么能够奢望自己的生活可以过得充实又完整呢？那是不可能的。

非常有效的时间计划运用指导方针 /34

Chapter 5

网球与不朽的精神 /37

开始的时候，要将每周3个晚上的90分钟时间当作一个星期10080分钟中最为重要的时刻。这90分钟是非常神圣的，一定不能荒废，要把它看得像戏剧彩排或者网球比赛一样重要。

时间浪费的陷阱 /44

Chapter 6

牢记人类的天性 /47

习惯是魔鬼，改变的话是相当困难。任何的变化，也包括向好的方面发展的变化，都会常常伴随一些缺陷和不适。

避免干扰的艺术 /54

Chapter 7

主宰自己的思想 /57

如果没有集中精神的能力，也就不能向大脑发号施令使之无条件地服从并完成任务，那么真正意义上的生活也无法得到实现。控制思想和意志是实现完美生活的首要因素。

良好的时间管理心态 /64

Chapter 8

省思的精神 /65

自己的实际行动和自己的原则大相径庭的人生是没有任何意义的人生。要想使行动和原则一致，必须每天不断地检验和审视自己的行为，并且一定要有坚定的决心。

对照工作日志向自己“开炮” /72

Chapter 9

对艺术的兴趣 /73

很多人追求每天晚上不被打扰的悠然自得，什么都不做只是闲着，因为他们认为打发时间的唯一途径就是研究文学而没有别的什么好方法。然而它们对文学又没有任何兴趣。这是一个非常严重的错误。

管理者的时间计划 /80

Chapter 10

生活中没有什么乏味 /81

仔细地揣摩事情的前因后果，可以减轻人生中所遭遇到的痛苦，并给人生增添很多的乐趣。

日常事务处理 /88

Chapter 11

读并思考着 /91

陶冶性情时，最重要的因素之一就是要有疲惫和困难的感觉。对你来说，它一方面是你非常渴望得到的，另一方面又是你想要逃避的行为。

我们为什么会拖延 /98

克服拖延8法 /99

Chapter 12

应当避免的风险 101

一个人的计划应当限制在她所能承受的范围。我们要尊重订立的计划，但不能把它当成偶像来顶礼膜拜。我们每天所使用的计划并不是一种宗教程序。

阅读本书的收获 /108

英文原著 /109

PREFACE /109

CHAPTER I THE DAILY MIRACLE /115

CHAPTER II THE DESIRE TO EXCEED ONE'S
PROGRAMME /119

CHAPTER III PRECAUTIONS BEFORE BEGINNING /123

CHAPTER IV THE CAUSE OF THE TROUBLES /127

CHAPTER V TENNIS AND THE IMMORTAL SOUL /131

CHAPTER VI REMEMBER HUMAN NATURE /135

CHAPTER VII CONTROLLING THE MIND /139

CHAPTER VIII THE REFLECTIVE MOOD /143

CHAPTER IX INTEREST IN THE ARTS /147

CHAPTER X NOTHING IN LIFE IS HUMDRUM /151

CHAPTER XI SERIOUS READING /155

CHAPTER XII DANGERS TO AVOID /159

Chapter 1



每天都有奇迹

时间，每天得到的都是二十四小时，可是一天的时间给勤勉的人带来智慧和力量，给懒散的人只留下一片悔恨。

——鲁迅

凡是在事业上有所成就的人，无一不是利用时间的能手。

——华罗庚



