



「英」阿诺尔德·贝涅特 湖北人民出版社

YITIAN ERSHISIXIAOSHI RUHEDUGUO

# 一天二十四小时如何度过



\*A0268347\*

## 一天二十四小时如何度过

原著：〔英〕阿诺尔德·贝涅特

译者：林 林

湖北人民出版社出版、发行 新华书店湖北发行所经销

湖北人民出版社蒲圻印刷厂印刷

787×930毫米32开本 4.75印张 2插页 6.8万字

1987年10月第1版 1987年10月第1次印刷

印数：1—32 200

ISBN 7—216—00155—9/C·21

统一书号：3108·789 定价：1.10元



---

序·重新寻觅  
“自己的时间”

---



序文理应置于卷首，所以本篇的序文亦循规蹈矩照章办理，不过恳请诸位尽可能到最后再来审阅。

迨至今日，由于这本小小读物的问世，我收到不少读者的来信，而且报纸、杂志上也多有评论，其中亦不乏长篇大论者，如同本书一般。幸运的是，至今尚未曾拜见过怀有恶意的非难。

诚然，诤议本书论调轻率者并非绝无其人，只是我本人对此根本不以为然，从不介意这种指责。倘若直至最后，仍然丝毫未见有值得参考的评价，我便可以断言，本书确是完美无瑕的。

然而，不仅仅报刊载有评论，各方热心的读者在来信中直言不讳，评价中肯，很值得深思。对于这些善良的批评，我以为在此有必要给予答复。

我早已预料到下面这段话十有八九会招致诸位的不满，因而难免时常心存危惧之念。现将其昭示如下：

“除非特殊的人物，大凡一般人往往在自己的工作中燃不起热情的火焰，充其量只达到不感厌恶的程度。有些人经常不急于着手工作，即便有个开端，也是磨磨蹭蹭、勉强从事，而且迫不及待地盼望收班时间的来临。故尽心尽力者殊为少见。”

### 寄语于工余时间寻求满足者

实际上我也认为有不少人以自己所从事的职业为乐趣。许多人工作勤奋，尽量提前上班、推迟下班，总之，他们对每日的工作竭尽全力，每当工作完毕常常疲劳不堪，而他们未必都拥有令人羡慕的优越地位和远大光明的前程。他们生活俭朴，望不到一丝晋升的希望。

我并不乐意强迫您去相信这些。实际上我心里明白，您确信这是事实。

在伦敦和其他地方，我有相当长一段时间被迫过着下层的生活，我熟悉许多昔日一同共事的伙伴，他们酷爱自己的工作，工作对于他们是最为充实的时刻。然而，我一直坚信，毫不动摇地深信，这些幸运又幸福的人（恐怕他们觉得自己并不那么幸福）从古至今并不占多

数，而只有一小部分。

这些为数甚少的、醉心于工作的人又每每遇到形形色色的难题。有一位读者在给我的信中简明而坦率地如下概括道：

“我与他人一样问题成堆，每天除了我的份内工作之外，总是感到心里发痒，想找点什么活干。可我想告诉您，傍晚六点半回到家的時候，我的兄长并不如您想象的那样仍旧精力充沛，而是一副疲惫的倦容。”

在此我要指出，热爱自己的职业、满腔热情地工作的少数人较之上班有气无力地消磨时间的大多数人来说，毋须因此而终日唉声叹气。因为他们并不亟需别人的良言劝诫，教诲他们“应该怎样生活”。

他们善于让每日的工作时间充满无穷的魅力，如果是八小时，则整整八个小时一直都全力以赴。也许有时候他们没能有效地利用或白白浪费掉工作之外剩余的八个小时，然而这远远胜于一天浪费十六小时。比之完全没有充实的时间的人来说，获之些微就是幸福。

真正值得悲叹可怜者，是那些无论在工作场所还是在其它地方都无精打采的人。本书就是着意为此类人而作的。

稍感幸福、多少有点充实时间的人也许会说：“的确，与那些真正值得悲叹的人相比，我每天所干的工作也许多少使我的时间具有实在的意义。但是，我仍希望再做点什么，使我的生活更有兴味。话虽如此，每当一天工作完毕以后，又无心干下一天的事了。”

## 一日之计在于晨

已品尝过人生滋味的人往往对人生有更多的追求，感到睁开眼皮最困难者，注定是懒于起床的人。

少数派的各位先生们，也许诸位每天为了糊口而倾注了全部的精力，没有力气按照我提出的建议逐项实行，但我相信各位中间仍有人可以做到。

利用晚上从公司回家这段时间也许太勉为其难了，但我就上班时间所举的范例，相信诸位也同其他人一样可以办得到。从星期六到星期日，其间四十个小时对于每个人都同样是可以自行支配的时间，当然，或许会稍感疲劳，不能投入全部的精力。

此外，每周三个晚上也是可以充分利用的

时间。您也许无动于心：白天累得都快趴下了，哪有晚上还想找事干的道理？在这里，我要毫不客气地告诉您，假如日常的工作是如此穷于应付，那是因为您的生活没有保持住平衡，应该尽快更正。人的精力决不会被日常的工作全部吞噬殆尽。那么，应该采取什么对策呢？

必须保持清醒的头脑，开动脑筋，想方设法使您的热情在平素的工作中适当的有所保留。您的发动机在日常工作还未开始之前（不是以后），首先应在其它的事情上开动一下。明白地说：要尽早起床。您也许会反对：这太没道理了，我夜晚睡不着那么早，如果再这样的话，家庭全体成员的生活就要被搅得乱七八糟。然而，我认为晚上提早就寝并不难办到。坚持早起，即使引起睡眠不足也是一阵子的事情，但这样却可以尽快地养成早睡的习惯。

我不认为早睡早起就会导致睡眠不足。根据我的经验，睡眠在某种程度上不外乎一个习惯问题，而懒散的生活方式才是问题的症结所在，而且，我的这种感受随着时间的推移而在逐年加深。一般的人不懂得其它的享乐方法，只是一味蒙头大睡。不知您想过没有，每天咔嚓咔嚓驾驶着运货马车从您门前通过的、那些

结实强壮的车夫们在一天之内到底又有多少时间睡眠呢？

我曾就这一点请教过某位医生。这位大夫是诸位和我这样的人所居住的伦敦近郊热闹的城镇里、二十五年来一直极受欢迎并且颇有声望的人。

这位先生待人总是爱理不理，所以对我提出的问题同样给予态度生硬的回答：

“一些人过于贪睡，真是些大傻瓜！”

继而这位大夫又说：假若十个人当中有九位减少在床上度过的时间，他们的身体就会愈加健康，就能享受更多的人生乐趣。

对此，其他的医生所持的观点也完全相同。自不待言，这种方式当然不能生搬硬套地施用于正在茁壮成长的孩子们身上。

您不妨试着早起，一小时、一个半小时或者二个小时都可以。愚意以为，清晨一小时的价值完全不亚于夜晚的二个小时。

“可是没有吃的东西，没有女佣人就很难做到。”诸位，现在我们已跨进了不用一先令就可买到一只性能优越的酒精炉（带煮锅）的时代，若在做一件对自己意义重大的事情时，首先就想到要依靠他人未必可靠的帮助，未免太

没出息了吧。

不管是夫人还是女佣，您在头天晚上就吩咐她们预先把盘子放在适当的位置，再请她们在盘子上搁置两只装饼干、茶杯的碟子，火柴和酒精炉，酒精炉上再架一只带有长柄的锅，把锅盖翻过来扣着，上面放上装有少量茶叶的茶壶，一切便准备就绪。翌日清晨，您只需划一根火柴，未及三分钟，水就沸滚起来，您旋即开水倒进茶壶里。再过三分钟，您便能在喝茶的工夫开始您崭新的一天。

这些轻微的琐事在浅薄之辈眼里似乎不足挂齿，而对思虑周密而深沉的人却并非如此。能否使一天的生活保持平衡、过得高明，或许也取决于在不同寻常的时间里能否喝上一杯茶的本事。

阿诺尔德·贝涅特

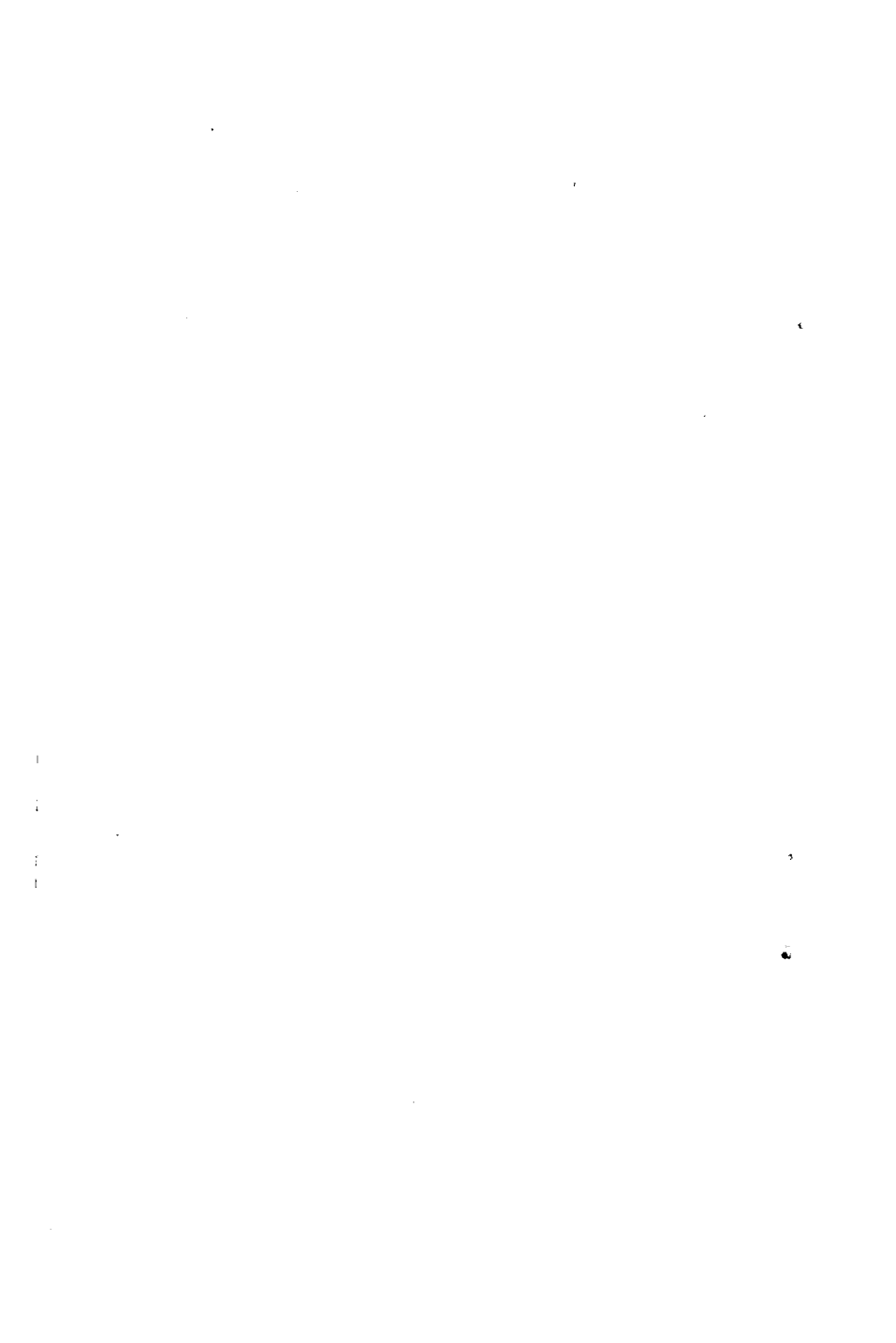




---

# 日日皆奇迹

---



“的确，他是一个不善于安排家庭活计的人。他的社会地位不低，也有固定的收入，即使扣除必要的生活费用还略有结余，平时并非出手散漫。但是尽管这样，他仍然经常为生活发愁。总而言之，他是一个不知道怎样花钱的家伙。他住的公寓相当宽敞，可半数以上的房间没摆家具，看其情形，就好象时常光顾当铺似的。穿着笔挺的西装，却戴顶破旧的帽子；脖子上系条高级领带，而裤子却皱皱巴巴；请客人去吃晚饭，却用雕花玻璃餐具盛那些难以下咽的羊肉，用有裂纹的杯子冲土耳其咖啡。他根本不知道这是怎么一回事。反正他不懂花钱的门道。如果我有他的一半收入的话……。是呀！确实应开导开导他怎样用钱才好……。”

在某些时候，我们谁都不免要用这种自命不凡的口气对他人说三道四、品头论足，仿佛自己荣任了财政大臣似的洋洋自得地发表一通演说。

新闻媒介上时常充斥着在如此这般的费用下如何安排生活的说教，而且这类文章所引起

的反响异常强烈，世人对此所寄予的希望和关心程度之深，由此便能窥见一斑。最近在一份日报上，围绕着这个国家的女士们每年靠八十五英镑是否能舒适地生活下去这个问题，刚刚展开过一场激烈的论战。

我看过《一周八先令怎样生活》的报道，然而，却从未有幸拜读过《一天二十四小时 如何度过》这类的文章。常言道：“一寸光阴一寸金”，这句箴言只是客气地道出了某种事实，然而时间所具有的贵重价值，实非金银可比拟。

有人以为只要有时间，就可以轻易地获得金钱。可是，单凭卡尔顿饭店①小件管理员那份薪水，并不能够比我、或比躺在火炉旁边的小猫买到更多的时间，哪怕只是一分钟。

### 自己的“空白”时间

自古以来，哲学家们就广漠无边的空间进行了很多的阐述，但对时间却未作任何解释。时间者，乃万物之源泉，是无法解释清楚、不可思议的现象。自从时间开始存在，一切才变为可能，没有时间则万物不可萌生。我们有幸获得了时间，犹如每天都要出现奇迹一样，的