

「英国」阿诺德·贝内特／著
梁旭／译

如何掌控你的 一天24小时

永恒的励志经典

一本流传百年激励了全球几代人的时间管理经典

你每天都必须要好好利用这一天的24小时。你需要用这些时间来创造幸福、健康、满足、尊敬，还要使你那不朽的灵魂得到升华。

——贝内特

河北出版传媒集团
河北人民出版社

永恒的励志经典

如何掌控你的一天 24 小时

◎ [英国] 阿诺德·贝内特 著 梁 旭 译



河北出版传媒集团
河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何掌控你的一天24小时 / (英) 贝内特著 ; 梁旭译. — 石家庄 : 河北人民出版社, 2014.10

ISBN 978-7-202-09226-2

I. ①如… II. ①贝… ②梁… 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 (2014) 第163506号

书 名	如何掌控你的一天24小时
著 者	(英) 阿诺德·贝内特
译 者	梁 旭

责任编辑	甄 洁
美术编辑	吴书平
责任校对	余尚敏

出版发行	河北出版传媒集团 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街330号)
------	-------------------------------------

印 刷	北京中振源印务有限公司
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	11
字 数	110 000
版 次	2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-202-09226-2/I · 1035
定 价	25.00 元

版权所有 翻印必究



导读：高效能人士的训练书 001

蜚声国际的多产作家 001

超效能时间管理 12 法 003

晚上时间的妙用 006

高效利用时间的建议 008

第一章 每天都有奇迹 011

第二章 超越常规计划的渴望 025

第三章 着手之前的准备 039

第四章 烦恼的由来 051

第五章 网球与不朽的精神 063

第六章 牢记人类的天性 079

第七章 主宰自己的思想 091

第八章 省思的精神 105

第九章 对艺术的兴趣 117

第十章 生活中没有什么乏味 131

第十一章 读并思考着 145

第十二章 应当避免的危险 157



高效能人士的训练书

§ 聒声国际的多产作家 §

阿诺德·贝内特 (Arnold Bennett, 1867~1931), 英国作家, 出生在斯塔福德郡的小镇汉利附近, 父亲是一位律师。少年时的困苦生活, 使他对成功的事业充满了向往。他曾在伦敦学习法律, 当过律师事务所的书记员和《妇女》杂志的编辑, 还写过小说、剧本、评论等。到后来, 他专门从事写作, 不过, 他的作家之路并不平坦。

1898年, 贝内特完成了第一部小说《北方来的人》。这部带有自传性质的著作, 部分反映了贝内特的真实生活和心理。书中的主人公像他一样, 从北部工业小镇来到伦敦, 梦想着成为一位作家, 但结果却非常令人失望, 生活的道路上充满了心酸。

直到几年后, 贝内特才终于在写作的道路上看到了曙光。在1902年至1913年侨居巴黎期间, 他陆续发表了一系列以

家乡盛产陶瓷制品的五座工业城镇里中产阶级的日常生活为题材的小说,被称为“五镇”小说。这些小说让他获得了较高的荣誉,甚至与享有盛誉的高尔斯华绥、威尔斯等人齐名。

1908年,贝内特完成了代表作《老妇人的故事》,其反映了19世纪后半叶英国工业城镇里中产阶级的生活。这部小说让贝内特一跃成为英国最杰出的作家之一,其本身也名列20世纪英国小说名著之林。

贝内特是一位多产作家,一生共创作了30多部小说、几则短篇故事和13本剧作。他的小说著作除了《老妇人的故事》外,还有《克莱汉格》三部曲、《怪人》及其续篇《摄政者》《赖斯曼阶梯》,等等。他写过不少剧本,但其成就不如小说,其中较为出色的是《里程碑》和《伟大的冒险》。

贝内特受左拉和巴尔扎克的影响较深,善于描写平凡的生活琐事,在平淡无奇中揭示生活中的诗意。他认为作家应该观察和记录人生,而不是成为生活的评论者或辩护者,于是,他的人物描写带有自然主义倾向。这一观点体现在他的小说中,就是在对“五镇”生活的描写,他善于且出色描写的只是他所熟悉的中产阶级。



§ 超效能时间管理 12 法 §

《如何掌控你的一天 24 小时》是贝内特的著名代表作之一。这部著作完成于 1908 年,是关于时间管理的经典之作。在问世后的一百多年里,它激励了全球几代人,为人们提出了宝贵的建议,使人们得以更充实而有意义地生活。英国前首相温斯顿·丘吉尔等都从中获益不少。贝内特告诉人们:“你每天都必须要好好利用这一天的 24 小时。你需要用这些时间来创造幸福、健康、满足、尊敬,还要使你那不朽的灵魂得到升华。”

《如何掌控你的一天 24 小时》的特点之一体现在,它不是一些关于时间利用技巧的简单堆砌,而是通过对一些普通人日常生活的刻画,使读者意识到浪费时间的可恶,从而反省自己是否犯了同样的错误,然后下定决心予以改正。

在书中,贝内特为人们提供了超效能时间管理 12 法。

1. 明确目标、具体、具有可实现性。

2. 有计划、有规律地使用时间,往往会起到事半功倍的效果。

3. 把要做的事情按照优先程度排定先后顺序。80%的事情只需要20%的努力,而20%的事情是值得做的,并且应当优先考虑去做。因此,要善于区分这20%的有价值的事情,然后根据价值大小,分配时间。

4. 列出一天从早到晚要做的事情,对自己一天的安排有个总体的把握。

5. 每件事都要有具体的时间结束点。控制好通电话的时间、聊天的时间、开会的时间。

6. 做好的事情要比把事情做好更重要。做好的事情,是有效果;把事情做好仅仅是有效率。首先考虑效果,然后才考虑效率。

7. 区分紧急事务与重要事务。紧急事务往往是短期性的,而重要事务往往是长期性的。学会如何让重要的事情变得很紧急,是高效的开始。

8. 做有意义有价值的事情,不要在没有任何意义的事情上浪费时间、耗费精力。

9. 不要想成为完美主义者。不要过度追求完美,而要追求办事效果。

10. 遵照你的生物钟。将优先办的事情和最重要的事情放在最佳时间里,在状态不好的时候,安排不太重要的事情和不需要太多精力就能做好的事情。

11. 学会说“不”,学会拒绝。一旦确定了哪些事情是重





要的,对那些不重要的事情就应当说“不”,委婉拒绝。

12. 巧妙地拖延。如果一件事情,你不想做,可以将这件事情细分为很小的部分,只做其中一个小的部分就可以了,或者对其中最主要的部分最多花费 15 分钟时间去做。

§ 晚上时间的妙用 §

贝内特认为,人们要每天不断地检查和审视自己的行为,进行自我反省,而且要一直坚持下去,晚上则是做这件事情的最佳时间。不过,晚上的时间除了被用来进行自我反省,还有其他更大的用处。于是,贝内特对晚上时间的高效利用问题,向人们提出了 10 条建议。

1. 你要将当天的目标完成到什么程度?
2. 几点开始目标? 能不能早点开始?
3. 有没有任何让你分心、以致无法完成目标的事情?
4. 你完全不受干扰的最长时段有多久?
5. 你最有效率和最没有效率是什么时候?
6. 你会在适当的时间做适当的事吗?
7. 你会照着优先次序的书面计划做事吗?
8. 你花的时间与你排定的优先次序是否相称?
9. 你是否在处理不应该做的事情? 可不可以授权他人



去做？

10. 手边的工作要怎样做得更有成效、更为简单，并减少细节？

导
读

007

§ 高效利用时间的建议 §

在本书的最后,贝内特关于阅读本书之后的感悟以及今后如何利用好一天 24 小时,为人们总结了 16 个观点。

1. 安排好一天 24 小时,利用工作之外的时间能做很多事。
2. 培养对其他事物的兴趣,一些生活将因为无所不知而变得更加多彩。
3. 要经常自我反省才能进步。
4. 想成为时间的主人不仅只是要制订时间计划表,更重要的是去执行。
5. 有明确的目标,知道自己在干什么和将要干什么。
6. 清楚自己是否在朝着目标奋进。
7. 计划好每天、每周、每年要做的事情。
8. 估计出完成每件事情所需要的时间,并排好时间表行事。
9. 分清事情的先后次序。
10. 选择做对的事,而不是说只想着把事情做对。



11. 讲求效率,以最少的资源追求最大的成效。
12. 建立一套方法和技巧减少打扰。
13. 缩短一定要做的事所花的时间。
14. 懂得在适当时候说“不”。
15. 抗拒拖延。
16. 力求生活和工作平衡。

第一章

每天都有奇迹

第一章

每天都有奇迹



不知道你留意过没有,时间不会从你的手中被他人偷走。因为它是偷不走的财富。可想而知,人们得到的时间都是一样的,不会太多也不会太少。

某一时刻我们当中的很多人都会高高在上批评教育他人:“是的。他根本就不懂怎样管理。他社会地位高,收入也比较稳定。满足生活的需要还是相对富裕的,虽然没有锦衣玉食的生活,但还是能够奢侈地花上一阵子的。他不乱花钱,但总是没有什么剩余。总而言之,他不懂得怎么花钱,花了钱也没有得到很好的结果。他一个人住在高级公寓!他总是穿





着非常高档的西装,配一顶破帽子;系着一条很有品位的领带,但下面却又穿了一条松松垮垮的裤子!请客人吃饭的时候,他用镂花的玻璃器皿来盛难以下咽的羊肉,或者是往有裂痕的杯子里倒上上好的土耳其咖啡!可想而知,严重的后果发生了,自己还根本没有意识到问题有多严重。他把毕生的钱都哗哗地花光了。要是我能有他收入的一半就好了,我一定要让他看看我是怎么用钱的……”其实我们每个人都是自己的理财大师,这是我们自己非常值得骄傲的事情。报纸上常常充斥着教人更好地理财的方法,更好地生活的文章,这种文章引起了人们非常强烈的反响,这也足见人们对理财的热情。在最近的报纸上有这样一篇文章,主题是在一年的时间里,一位妇女靠 85 英镑的年薪在这个国家里能不能体面地生活。曾经我看到过一篇题目为《人如何靠 8 先令生活》的文章。尽管人们老是把时间就是金钱这句话挂在嘴边,但却从来没有看到过《人应当如何度过 24 小时》这样的文章。实际上,这句谚语低估了时间的价值,时间的价值要比金钱珍贵得多。如果你时间充足,就能够获得金钱。反之,即使你和五星级卡尔顿饭店的管理员一样有钱,你也不可能花钱买到时间。你不可能比我多拥有一分钟,你也不可能比壁炉旁边的那只小猫多拥有一分钟。

空间的概念哲学家解释过多次,但是从来没有解释过时间的概念。由于时间是万事万物的源泉,所以它变得那么难以解释。有了时间,一切皆有可能。没有它,便没有一切。时间的供应的确是每天的一个奇迹,这让我们每个人都非常惊