

▶ 抓住时间，你就抓住了生命的奇迹。 ◀



How to live on  
24 hours a day

# 优游度日

——如何一天度过24小时

[英] 阿诺德·贝内特 著  
北极星 译

一本适用于每个人的永恒励志宝典

《纽约时报》、《泰晤士报》、

亚马逊网络书店等一致推荐为：优！

华夏出版社

# 优游度日

——如何度过一天24小时

## How to Live on Twenty-Four Hours a Day



[英] 阿诺德·贝内特 著  
北极星 译

华夏出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

优游度日 / (英) 贝内特著; 北极星译. - 北京:  
华夏出版社, 2003. 4  
ISBN 7-5080-3025-7

I. 优… II. ①贝…②北… III. 个人阅读-时间-管理.  
IV. C935

中国版本图书馆 C I P 数据核字 (2003) 第 020430 号

## 优游度日

---

作 者: (英) 贝内特

译 者: 北极星

责任编辑: 梅 子 陈 默

装帧设计: 点石堂

出版发行: 华夏出版社

地 址: 北京市东城区东直门外香河园北里四号

邮 编: 100028

电 话: (010) 64663331

印 刷: 北京宇海印刷厂

开 本: 787×1092 1 / 32

印 张: 6.25

字 数: 100 千字

版 次: 2003 年 4 月北京第一版

印 次: 2003 年 4 月北京第一次印刷

ISBN 7-5080-3025-7

定 价: 9.80 元

---

华夏版图书, 版权所有, 侵权必究  
如有印刷或装订错误, 请随时联系



## 评论

这本有关时间管理的经典之作写于1908年，一直激励着每个时代的人们过着充实而有意义的生活。此书不仅在告诉读者利用时间的技巧，也对读者提出生活的挑战：如何关注自己的日常生活、如何满足自己真正的欲望、如何让自己过得更加充实。这本书以一个典型的人物“他”来说明“他”是如何度过每一天的，迫使读者能充分地反省自己的生活。清新而幽默的笔调，让人读起来舒畅愉快。

——本书英文版编辑荐语

“直接、生动、深刻。”

——《纽约时报》书评

贝内特先生以清新、幽默且切中要害的笔调，告诉我们该如何度过每一天，以及如何找出自己身上的毛病。

——伦敦《泰晤士报》书评


阿诺德·贝内特，一位畅销书作家，他的作品大都短小精悍、富有哲理，就像这本书一样。

——亚马逊网络书店评论

### 令人深思，发人深省！

本书最明显的特点就是，让人一看就知道作者所要表达的观点，精辟且毫无偏见。书中提出的建议都十分合用，读后确实会感觉到应该反省自己的日常生活，也有必要对其加以改善。读完此书，我可以坦诚地说，本书确实是每个人重大的财富之源，千万不可错过。

——加拿大安大略省一位读者

 how to live on 24 hours a day



## 推荐语

### 一本适用于每一个人的永恒励志经典！

本书虽然写于90年前，但是人类的某些性质在时间的长河里是永恒不变的。虽然我们所面临的是高度现代化的社会，而“如何生活”这个主题仍然令许多人感到不知所措，甚至对生活感到失望。这本书的作者以他的幽默和智慧，告诉我们应该如何生活、如何珍惜生命。他为我们每个人的大脑与心灵补充“复合维生素”。这本励志经典确实能使你从中真的受益。

——美国洛杉矶一位读者

### 时间，是我们每个人的珍品！

简直令人难以相信，这本小册子竟如此具有说服力，也充满了哲理，确实是一本值得每个人阅读的经典作品，不管你现在有多大的成就，只有时间是真正属于我们的私产，而如何利用这笔财富，将决定我们的生活方式和所处的现实。当你坐在飞机、火车上，或在等候时，可以让这

本书来陪伴你。反复阅读，认真思索，重新开始生活！

——美国纽约一位读者

## **如果你想在每一天掌握更多的时间，就需要阅读此书！**

我是在另一本畅销书中看到推荐语，才购买此书的。如果你想用较少的时间做更多的事情，就应该购买此书，并且好好阅读，然后付诸行动。相信你一定会找到满意的答案！

——美国科罗拉多一位读者



## 序言

一般而言，这篇序言应当放在卷首，但是按照阅读的顺序，它则应该放在最后面。

到目前为止，我收到大量有关这部书的信件，其中有许多评论我已做了发表，而有些评论的篇幅几乎与本书相当，但里面没有一封是抱持负面态度的观感。有些人表示，他们不喜欢轻浮的语汇，但是在我的印象中，我的文章根本没有任何轻浮的语言，因此，这种评语对我产生不了任何影响。如果没有更具分量的批评，我几乎要以为这本书是完美无缺的。但还是有一些较严厉的批评，只是没有公布，而是出现在每一封诚恳的来信中，令我不能不重视。书里有一段话可以证明我早先就预料到会有这样的批评，这段话如下：

大部分的情况，他对自己的工作并没有太多的热情，充其量只是不讨厌罢了。所以他总是磨磨蹭蹭地开始一天



的工作，尽可能地拖延；且迫切地期待结束一天的工作的时间能尽可能地提前。因此他在处理日常工作时，根本就没有尽最大的努力。

不过坦白地说，我仍相信有许多做事的人——不仅是那些身居高位、前途光明的人，也包括那些位处低层、毫无发财希望的人——他们热爱自己的工作，从不逃避，也不迟到早退，总是把全副的精力投注在一天的工作中，直到精疲力尽。

我愿意去相信这样的事实，也确实相信。我知道这一点，一直都知道。

有好几年，在伦敦以及其他的地方，我的生意运一直处在谷底，但我并没有忘记，仍有相当多与我处境相同的伙伴，对自己的职责努力不懈，为工作将自己的潜能发挥到最大。我相信，这些幸运而快乐的人（也许比他们自己所以为的更快乐）并不是一般的大众族群。我也相信，一般忠诚的上班族（充满希望与理想），多半不会把到了晚上精疲力竭才回家当成定律。我也深信，他们是尽最小而



不是最大的可能去赚钱谋生，因为工作让他们感到的是乏味，而不是兴趣。

然而，我承认，除此之外仍有少数人，是值得我们注意的，不应该像过去那样完全忽略他们。那些工作繁重的少数，所遇到的困难可以通俗地用我一个笔友所说的一句话来囊括：“和那些充满热情的人一样，我也想做点事情‘超越例行性的工作’。但我告诉你，在我下午六点半到家时，并非如你所想像的那般神清气爽。”

现在，我必须指出，那些把全部的热情和兴趣投注在工作中的少数人，实在不应像那些三心二意、颓废度日的大多数人那样，对生活感到懊悔。他们并不真的需要良言劝导，听别人教导“如何过生活”。

不管怎样，在他们一天工作八小时的时间内，他们是充满活力的，发动机上显示着最高马力。但接下来的八小时的时间可能就变得毫无秩序，甚至白白地耗费掉。然而，一天浪费八小时所造成的损害总比浪费十六个小时来得小；经历过一段时间总比完全没有经历过来得好。真正的不幸是那些无论在工作场所还是在其他地方都无精打采的

人，这本书主要就是为这种人写的。但是，那些比较幸运的人会说：“虽然我们的例行工作通常比他们多很多，不过我还是想超越我的例行工作！因为我已经经历了一些，还想经历更多。但是，我真的无法在每天工作之余再抽空去做另一天的工作。”

事实上，我应该早一点想到，应当更强烈地去吸引那些对生存充满兴趣的人。体验过生活的人常常对生活有更多需求，而那些从不早起的人通常会觉得起不了床。

好的，让我们来假设，你们这些少数人每天努力工作的强度使你们无法逐项实行我提出的建议，但是，我仍然相信，有些建议各位还是可以采纳的。我承认，晚上从公司回家的时间不太能够利用，但是，早晨从家里去上班的时间对每个人来说都是可行的。而且从周六到周一之间的四十个小时，对每个人来说一样多，虽然可能一星期累积的疲惫令你无法投入全部的精力。除此之外，一星期里面至少还有三个夜晚可以充分利用。

你清楚地告诉我，你已经很疲惫，无法在晚上做计划之外的事；我也想坦白地回答你：如果你日常的工作真

的是使你耗尽精力，那么，你的生活就失去了平衡，必须重新调整。一个人的精力绝不应该被日常的工作吞噬殆尽。那么到底应该怎么做呢？

首先，你要巧妙地在平常的工作中保留热情。你要在做例行工作之前，而不是之后才打开你的发动机。说清楚一点，就是要早点起床。

你说你做不到，你说你不可能在晚上提早睡觉，因为那样会搅乱你们全家人的生活。我认为，晚上早点就寝并不难办到。因为若坚持早起会导致睡眠不足，你也会因此找到提早上床的办法。其实，在过去几年下来，我越来越强烈地感觉到，早起并不会导致睡眠不足；睡觉在大多程度上只是一种习惯——懒惰的习惯。我相信，大多数喜欢蒙头大睡的人是因为他们不晓得其他的娱乐消遣。

不知道你想过没有，那些每天驾驶运货马车从你家门  
前经过，长得结实强壮的车夫们每天有多少睡眠时间？我曾就这一点请教一位医生，他曾在伦敦某处热闹而宽广的郊外开了一家诊所，行医长达24年。郊区里住的都是类似你我这种人。他是个直率的人，回答问题也很直率：“贫

睡的人都是傻瓜。”

这位大夫又说：“假如一个人能减少在床上的时间，他的身体会更健康，也能享受更多的人生乐趣。”其他医生也都有这样的看法。当然，这种看法并不适用在成长中的孩子身上。

你不妨早起一个小时、一个半小时，甚至两个小时看看。而且，如果有必要的话，尽可能早一点就寝。在做例行工作以外的事情时，清晨的一个小时相当于夜晚的两个小时。

“但是……”你又说了，“我无法在没有食物和佣人的情况下做到这一点。”事实上，我亲爱的朋友，在现在这个时代，不需花上一先令就能买到性能很好的酒精炉(包括一个锅子)，实在不应该把你最大的幸福寄托在不见得能立即协助你的佣人身上。

你可以在晚上吩咐佣人做好准备，不管他是什么人。告诉他，在当天晚上把一个盘子放在适当的位置上，并在盘子里放两块饼乾、一套茶杯、一盒火柴和一个酒精炉，在炉子上架好锅了，把锅子的盖子倒过来扣着，上面放着

装有少量茶叶的小茶壶。到时候，你只需点一根火柴，不到三分钟，水就会沸腾，你就把水倒进茶壶(茶壶已经是温的了)。再过三分钟，茶就泡好了。你就可以用喝茶来开始崭新的一天。这些细节在头脑简单的人看来不过是琐碎的小事，但是在那些心思缜密的人的眼里却不一样。一个人是否能在一生中保持适度、睿智与和谐，有赖于他是否能在不寻常的时刻喝上一杯茶。

阿诺德·贝内特 Arnold Bennett

--	--



# 目录

---

# CONTENTS

评论	3
推荐语	5
序言	7
1 每日皆奇迹	17
2 超越计划的渴望	25
3 着手之前的准备	31
4 烦恼的原因	37
5 网球与不朽的灵魂	43
6 牢记人类的天性	51
7 主宰自己的思想	57
8 认真反省	63
9 对艺术的兴趣	69
10 生活中没有乏味	75
11 认真阅读	81
12 要避免的危险	87
英文: How to Live on 24 Hours A Day	93



