

Bilingual
Classics

外研社双语读库

文·书系

Arnold Bennett

HOW TO LIVE ON TWENTY-FOUR HOURS A DAY

悠游度过一天的24小时

(英) 阿诺德·本涅特 著

Philosophers have explained space. They have not explained time. It is the inexplicable raw material of everything. With it, all is possible; without it, nothing. The supply of time is truly a daily miracle, an affair genuinely astonishing when one examines it.

外语教学与研究出版社

FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS


Bilingual
Classics

外研社双语读库

文·书系

Arnold Bennett

HOW TO LIVE ON TWENTY-FOUR HOURS A DAY

悠游度过一天的24小时

(英) 阿诺德·本涅特 著
刘万云 译
徐立新 审校

外语教学与研究出版社

FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

北京 BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

悠游度过一天的 24 小时: 英汉对照 / (英) 本涅特 (Bennett, A.) 著;
刘万云译. — 北京: 外语教学与研究出版社, 2009. 7

(外研社双语读库)

书名原文: How to Live on Twenty-Four Hours a Day

ISBN 978 - 7 - 5600 - 8836 - 5

I. 悠… II. ①本… ②刘… III. ①英语—汉语—对照读物 ②时间—
管理—通俗读物 IV. H319.4: C

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 132898 号

你有你“优”——点击你的外语学习方案

www.2u4u.com.cn

阅读、视听、测试、交流
购书享积分, 积分换好书



出版人: 于春迟

责任编辑: 彭彦 官亚平

执行编辑: 李文静

版式设计: 张苏梅

封面设计: 袁璐

出版发行: 外语教学与研究出版社

社址: 北京市西三环北路 19 号 (100089)

网址: <http://www.fltrp.com>

印刷: 北京京师印务有限公司

开本: 650×980 1/16

印张: 6.5

版次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5600 - 8836 - 5

定价: 10.90 元

* * *

如有印刷、装订质量问题, 请与出版社联系

联系电话: (010)61207896 电子邮箱: zhijian@fltrp.com

制售盗版必究 举报查实奖励

版权保护办公室举报电话: (010)88817519

物料号: 188360001

总序

外研社自创立之日起就一贯秉承“记载人类文明，沟通世界文化”的宗旨。上世纪九十年代以来，我们陆续出版了“九十年代英语系列丛书”、“大师经典文库”、“英美文学文库”等系列经典图书，在最大限度满足国内英语学习者阅读需求的同时，也为中华民族引进和吸收海外优秀文化发挥了重要的桥梁纽带作用。

在多年出版实践中我们发现，对原版图书简单地以外语形式呈现，会使一些初级和中级学习者望而却步，而纯粹的译著，在翻译过程中又容易失掉原著中的某些精妙之笔，甚至丢失信息，因为每种语言都蕴含着其他语言无法精确对应的情致、智慧和真善美的洞见。文化交流是一个双向互动的过程，因此在大量引入外文作品的同时，我们也不能忽略本民族文化在世界范围内的推广和传播，即把中国传递给世界。

基于上述考虑，我们应时推出“外研社双语读库”，立足经典，涵盖中外名家名作，涉及社会科学各个领域，以书系划分，采用双语编排，对文化背景附有注释。旨在积累世界各民族精粹文化的同时，向世界传递中国文化，也为广大英语学习者提供更为丰富和实用的学习读物。

读库第一批收录的20部西方经典，多出自十九、二十世纪著名作家、学者、思想家和哲学家笔下，作品题材丰富，类型多样，包括学术作品1部、传记2种、小说3本、游记4部、杂文9辑以及回忆录1册。文章难度介于普及性读物与专业性读物之间，可作为由一般英语学习者向专业英语使用者过渡时的教材使用。

翻开书，这边厢波涛荡荡，那边厢涟漪漾漾。在英语的海洋里戏水，水性再好的人也难免精疲力竭，那就到汉语的礁岛上歇歇脚吧。

买了书是缘，翻开书，则是海边度假了。

译者 序

阿诺德·本涅特，1867年出生于英国，一生著作颇丰，尤以小说见长。尽管他一生中创作出了三十余部小说、13个剧本以及数则短篇故事，但使他真正为世人所熟知和铭记的，却是他创作的一系列生活哲学口袋书作品。作为阿诺德·本涅特笔下最知名和最畅销的作品，《悠游度过一天的24小时》这本小书被盛赞为“一本关于时间管理的经典之作”，“一本影响了二战期间英国首相温斯顿·丘吉尔一生的时间管理励志书”。法国政治家拿破仑、福特汽车创办人亨利·福特、微软创始人比尔·盖茨、美国前总统比尔·克林顿在开启人生辉煌的过程中，也都曾阅读本书并从中得到启迪。

每一天的24小时都是上天给予人类的馈赠，是属于每个人的财富。聪明人利用它去创造美好生活，有些人却因不善支配时间而只能眼睁睁地看着这笔财富流走——他们视工作为生活的轴心，除了将每天的8小时（1/3天）用来应付工作外，还将剩余的2/3天也同样草率、轻易地支配和浪费掉，一天下来疲惫不堪却收获寥寥，最后不但工作中找不到激情，生活也失去了乐趣。每天就像只无头苍蝇一样，“忙”，“盲”，“茫”。于是，他们总感觉自己被一种看不见摸不着却无时不在的幽灵跟随着、拷问着。

“你今天都做了些什么？”

“你今天有什么成就？”

……

当人们无法给出答案时，就会感到良心不安、难以释怀。

人们的美好愿望大都可以概括为两个层面的内容，即舒

适的物质条件和惬意的精神生活，而一切幸福又都是在时间范畴内创造出来的。由此我们可以说，如果人们在每一天的每一分每一秒都能感觉被幸福萦绕，他们心中就会满是快乐和满足。上班时，不要一味抱怨工作枯燥，其实只要细心思考、留意发掘，你就会找到工作中的因果逻辑和蕴含其中的乐趣；工作之余，若有整段时间可以利用，就应坚持不懈来培养自己的爱好、提高在某一领域的修养；此外，你还可以将茶余饭后剩余的琐碎时间化零为整，用于深思反省，以获取有益的生活感悟。诚然，有效管理时间的方法不是短时间就能掌握的，这就要求我们有决心、有耐心、有严格周密计划。起初不宜急躁，要循序渐进，边做事边思考，逐步培养自己的恒心和毅力，注意保持行动与原则的一致。

读者朋友，如果你正因为自己曾虚掷光阴而痛悔不已，请放松心情，明天你完全可以开始崭新的生活——时间最美妙的地方就在于它的不可预支性，从现在往后的每一个点钟都静静地原封不动地为你保留着。只要给明天的24小时做好规划，你就有无数可能去开拓生命的视野。此刻，你不妨捧起《悠游度过一天的24小时》这本小书，细心品读，它将引导你缓解精神的不安、摆脱心头的困扰，进而找到生活的意义。

本书文字清新、笔触幽默，篇幅短小却涵义隽永，语言轻松却蕴藏深意，使读者于轻松阅读中获取生活真谛；只要懂得有效管理时间，就能拥有从容自如而精彩绝伦的人生。

刘万云

2008年冬

Contents

CHAPTER I	THE DAILY MIRACLE	2
CHAPTER II	THE DESIRE TO EXCEED ONE'S PROGRAMME	10
CHAPTER III	PRECAUTIONS BEFORE BEGINNING	18
CHAPTER IV	THE CAUSE OF THE TROUBLES	26
CHAPTER V	TENNIS AND THE IMMORTAL SOUL	34
CHAPTER VI	REMEMBER HUMAN NATURE	42
CHAPTER VII	CONTROLLING THE MIND	48
CHAPTER VIII	THE REFLECTIVE MOOD	56
CHAPTER IX	INTEREST IN THE ARTS	64
CHAPTER X	NOTHING IN LIFE IS HUMDRUM	72
CHAPTER XI	SERIOUS READING	80
CHAPTER XII	DANGERS TO AVOID	88

目 录

第一章	每日奇迹	3
第二章	超越计划的渴望	11
第三章	开始前的提醒	19
第四章	烦恼之源	27
第五章	网球与不朽的灵魂	35
第六章	牢记人的天性	43
第七章	控制思绪	49
第八章	深思反省	57
第九章	对艺术的兴趣	65
第十章	生活中没有乏味的东西	73
第十一章	认真研读	81
第十二章	要规避的危险	89

Arnold Bennett.

HOW TO LIVE ON TWENTY-FOUR HOURS A DAY



CHAPTER I THE DAILY MIRACLE

“Yes, he’s one of those men that don’t know how to manage. Good situation. Regular income. Quite enough for luxuries as well as needs. Not really extravagant. And yet the fellow’s always in difficulties. Somehow he gets nothing out of his money. Excellent flat—half empty! Always looks as if he’d had the brokers in. New suit—old hat! Magnificent necktie—baggy trousers! Asks you to dinner: cut glass—bad mutton, or Turkish coffee—cracked cup! He can’t understand it. Explanation simply is that he fritters his income away. Wish I had the half of it! I’d show him—”

So we have most of us criticised, at one time or another, in our superior way. We are nearly all chancellors of the exchequer: it is the pride of the moment. Newspapers are full of articles explaining how to live on such-and-such a sum, and these articles provoke a correspondence whose violence proves the interest they excite. Recently, in a daily organ, a battle raged round the question whether a woman can exist nicely in the country on £85 a year. I have seen an essay, “How to Live on Eight Shillings a Week.” But I have never seen an essay, “How to Live on Twenty-four Hours a Day.” Yet it has been said that time is money. That proverb understates the case. Time is a great deal more than money. If you have time you can obtain money—usually. But though you have the wealth of a cloak-room attendant at the Carlton Hotel, you cannot buy yourself a minute more time than I have, or the cat by the fire has.

第一章 每日奇迹

“对，他就是那种不知怎样妥善安排的人。条件优越，收入稳定，完全够买各种必需品和奢侈品，不过也不是那么奢华。但这家伙却经常陷入窘境，不知为何花钱买不到什么。上好的寓所——空了一半！看起来似乎总有中介光顾。新套装——配顶旧帽子！漂亮的领带——配条宽松下垂的灯笼裤！邀你进餐：用雕花玻璃碗——装糟羊肉或土耳其咖啡——杯子是裂的！他搞不明白为什么。原因很简单，他的收入花得都不是地方。要是我有他一半的收入就好了！我会教他——”

我们大多数人时不时地、不无优越地批评别人。我们几乎都是财政大臣，那不过是一时的骄傲罢了。报纸上充斥着教人如何靠一定量的钱过日子的文章，这些文章引起的反响特别热烈，人们对这个问题的兴趣可见一斑。最近，某日报谈论的话题为一个女人是否一年只需85英镑就能在这个国家过得舒适，由此引发了激烈论战。我曾见过一篇文章，名为《如何靠8先令过一星期》，但我还从没见过名为《怎样度过一天24小时》的文章。然而，早就有人说过时间就是金钱。该谚语低估了时间的重要性，时间比金钱宝贵得多。如果你有时间，你就会有金钱——通常如此。然而，即使你和卡尔顿饭店寄存间的服务员一样富有，你也不能用金钱换来比我或火炉边的猫多哪怕一分钟的时间。

Philosophers have explained space. They have not explained time. It is the inexplicable raw material of everything. With it, all is possible; without it, nothing. The supply of time is truly a daily miracle, an affair genuinely astonishing when one examines it. You wake up in the morning, and lo! your purse is magically filled with twenty-four hours of the unmanufactured tissue of the universe of your life! It is yours. It is the most precious of possessions. A highly singular commodity, showered upon you in a manner as singular as the commodity itself!

For remark! No one can take it from you. It is unstealable. And no one receives either more or less than you receive.

Talk about an ideal democracy! In the realm of time there is no aristocracy of wealth, and no aristocracy of intellect. Genius is never rewarded by even an extra hour a day. And there is no punishment. Waste your infinitely precious commodity as much as you will, and the supply will never be withheld from you. No mysterious power will say:—"This man is a fool, if not a knave. He does not deserve time; he shall be cut off at the meter." It is more certain than consols, and payment of income is not affected by Sundays. Moreover, you cannot draw on the future. Impossible to get into debt! You can only waste the passing moment. You cannot waste tomorrow; it is kept for you. You cannot waste the next hour; it is kept for you.

I said the affair was a miracle. Is it not?

You have to live on this twenty-four hours of daily time. Out of it you have to spin health, pleasure, money, content, respect, and the evolution of your immortal soul. Its right use, its most effective

哲学家阐释了空间，但没有阐明过时间。时间是万物难以言喻的原材料。拥有时间，一切皆有可能；没有时间，万事皆空。时间的供给，的确是每天发生的奇迹，仔细想想，这着实令人惊诧。早晨醒来，瞧！你的钱包里神奇地装上了24小时，这是你整个生命世界里未尝加工的一部分。这24小时是属于你的最宝贵的财富。时间是相当特殊的商品，总是以一种和这商品本身一样特殊的方式大量地赠予你！

注意！没人可以夺走你的时间。时间是偷不走的。别人得到的时间不会比你多，也不会比你少。

说说理想的民主吧！在时间的领域里，财富没有特权，知识也没有特权。即便是天才，每天也不可能比别人多拥有哪怕一小时。同样，也没有时间上的惩罚。即使你肆意浪费这无比贵重的商品，你的时间之源也并不会丧失。没有某种神秘的力量会说：“这人如果不是无赖，一定是傻瓜。他不配拥有时间，应将他的时间供应从计量表中切断。”时间比长期债券更可靠，时间的支付不受是不是礼拜天的影响。再者，你不能预支未来，因此不会欠下时间债！浪费的只可能是过去那一刻，而不可能浪费明天，明天给你预留着呢；你也不能浪费接下来的一小时，它也为你保留着。

我说过这就是奇迹，难道不是吗？

每天你得靠这24小时生活。从这每天的24小时里，你要拥有健康、获取快乐、挣得财富、获得满足和尊重以及你不朽灵魂的升华。怎样恰当、有效地利用时间是

use, is a matter of the highest urgency and of the most thrilling actuality. All depends on that. Your happiness—the elusive prize that you are all clutching for, my friends!—depends on that. Strange that the newspapers, so enterprising and up-to-date as they are, are not full of “How to Live on a Given Income of Time,” instead of “How to Live on a Given Income of Money”! Money is far commoner than time. When one reflects, one perceives that money is just about the commonest thing there is. It encumbers the earth in gross heaps.

If one can't contrive to live on a certain income of money, one earns a little more—or steals it, or advertises for it. One doesn't necessarily muddle one's life because one can't quite manage on a thousand pounds a year; one braces the muscles and makes it guineas¹, and balances the budget. But if one cannot arrange that an income of twenty-four hours a day shall exactly cover all proper items of expenditure, one does muddle one's life definitely. The supply of time, though gloriously regular, is cruelly restricted.

Which of us lives on twenty-four hours a day? And when I say *lives*, I do not mean exists, nor “muddles through.” Which of us is free from that uneasy feeling that the “great spending departments” of his daily life are not managed as they ought to be? Which of us is quite sure that his fine suit is not surmounted by a shameful hat, or that in attending to the crockery he has forgotten the quality of the food? Which of us is not saying to himself—which of us has not been saying to himself all his life: “I shall alter that when I have a little more time”?

We never shall have any more time. We have, and we have always had,

一个最急迫、最令人振奋的实际问题。一切都取决于怎样利用时间。你的快乐——你们都竭力追求却难得拥有的欢乐——都取决于对时间的利用，我的朋友们！奇怪的是，各报载文尽管看上去颇有创意又新潮，却鲜有文章谈论“怎样用固定的时间收入过活”，而更多的是“怎样靠固定的金钱收入过日子”！金钱远比时间平常。细想一下，就会发现金钱是世界上最普通的东西。累累金钱，触目皆是。

如果一个人不能靠一定的收入过活，那么他要么去多挣钱，要么去偷盗，要么就登广告去讨钱。一个人一年一千英镑都不够花，并不意味着他一定会把生活搞糟；他鼓足干劲多赚钱，把一千英镑变成一千几尼，就能平衡收支。但是如果一个人不能妥善利用一天得到的这24小时来支付所有时间开销，他的生活绝对是一团糟。尽管时间的供应固定，让人欣慰，可同时时间有限得近乎残酷。

我们中有谁过好了一天的24小时？我说的过好，意思不是活着或“浑浑噩噩地活着”。日常生活的“重大消耗部”没掌管好，谁不曾有过这样的不安？谁能肯定自己笔挺的西装搭上寒酸的帽子，风度不会减损？谁又能肯定自己因专心观赏盛装食物的陶器而忽略了食物本身的品质？我们谁不正在乃至一生都在对自己说：“等我有多一点时间了，将会有所改变”？

我们永远不会有更多的时间。我们现在跟以往一样，

几尼，1663年英国发行的一种金币，1813年停止流通，后仅指等于1.05英镑的币值单位。

all the time there is. It is the realisation of this profound and neglected truth (which, by the way, I have not discovered) that has led me to the minute practical examination of daily time-expenditure.

所有的时间也就这么多。正是意识到这一深刻而又往往被人忽略的真理（顺便说一句，这并非是我的发现），我才来仔细研究实际生活中我们每天是如何花费时间的。

