

All Time Classics ②

一本关于时间管理的经典之作

英汉双语版

HOW TO LIVE ON 24 HOURS A DAY

如何度过一天24小时

更有效地利用时间
来提高生活质量

[英] 阿诺德·贝内特 (Arnold Bennett) / 著

卢 苇 / 译

中国发展出版社

HOW TO LIVE ON 24 HOURS A DAY

英汉双语版



如何度过一天24小时

更有效地利用时间
来提高生活质量

[英] 阿诺德·贝内特 (Arnold Bennett) / 著
卢 苇 / 译

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何度过一天 24 小时/(英)阿诺德·贝内特著;卢苇译. —北京:中国发展出版社,2002.6

ISBN 7 - 80087 - 580 - 6

I . 如… II . ①阿… ②卢… III . 人生哲学—通俗读物 IV . B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 033241 号

中国发展出版社出版发行

(北京市西城区赵登禹路金果胡同 8 号)

邮政编码:100035 电话:66180781

三河欣跃印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

开本:1/32 787×1092mm 印张:5.5 字数:88 千字

定价:16.00 元

本社图书如有印装差错,可向发行部调换



阿诺德·贝内特 (Arnold Bennett)

英国一位多产作家，共写了30余部小说、数册短篇故事及13本剧作。《老妇人的故事》使他一跃而为英国最杰出的小说家之一，名列20世纪英国小说名著之林。

《如何度过一天24小时》是作者的非小说类作品之一，它以其清新幽默、切中要害的笔触向我们表明了一个人如何靠更有效地利用时间来提高自己的生活质量。本书被誉为“一本关于时间管理的经典之作”。它不是一些关于利用时间技巧的简单堆砌，而是刻画了一些普通人日常生活的真实画面，让你感到“他”是如此可恶，因而痛下决心予以根除。

目 录

- 评 论 /1
序 言 /5
第一章 每日皆奇迹 /13
第二章 超越常规计划的渴望 /21
第三章 着手之前的准备 /27
第四章 烦恼的原因 /33
第五章 网球与不朽的精神 /39
第六章 牢记人类的天性 /47
第七章 主宰自己的思想 /53
第八章 沉思的精神 /59
第九章 对艺术的兴趣 /65
第十章 生活中没有乏味 /71
第十一章 学会思索的阅读 /77
第十二章 需要避免的危险 /83
英文版 /89

评论

这本关于时间管理的经典之作写于1908年，她一直激励着一代代人充实而有意义地生活。她不是一本仅仅讲述一些时间利用技巧和忠告的书，而是更多地向读者提出生活的挑战：如何关注自己每日的生活，如何满足自己真正的欲望，如何让自己过得更加充实。本书以一个典型的主人公“他”为例，展示了“他”如何度过自己每日的时光，从而让读者深刻反省自己应该如何度过。全书清新幽默的笔调，让你读起来顺畅自如。

——本书英文版编辑荐语

“直接、生动、深刻。”

——《纽约时报》书评

贝内特先生以其清新、幽默而切中要害的笔触向我们展示了一位普通人应该如何度过自己的每一天，

并及时找出自己身上的毛病。

——伦敦《泰晤士报》书评

阿诺德·贝内特是一位畅销书作家，他的作品大都短小精悍而富有哲理，正如本书一样。

——亚马逊网上书店评论

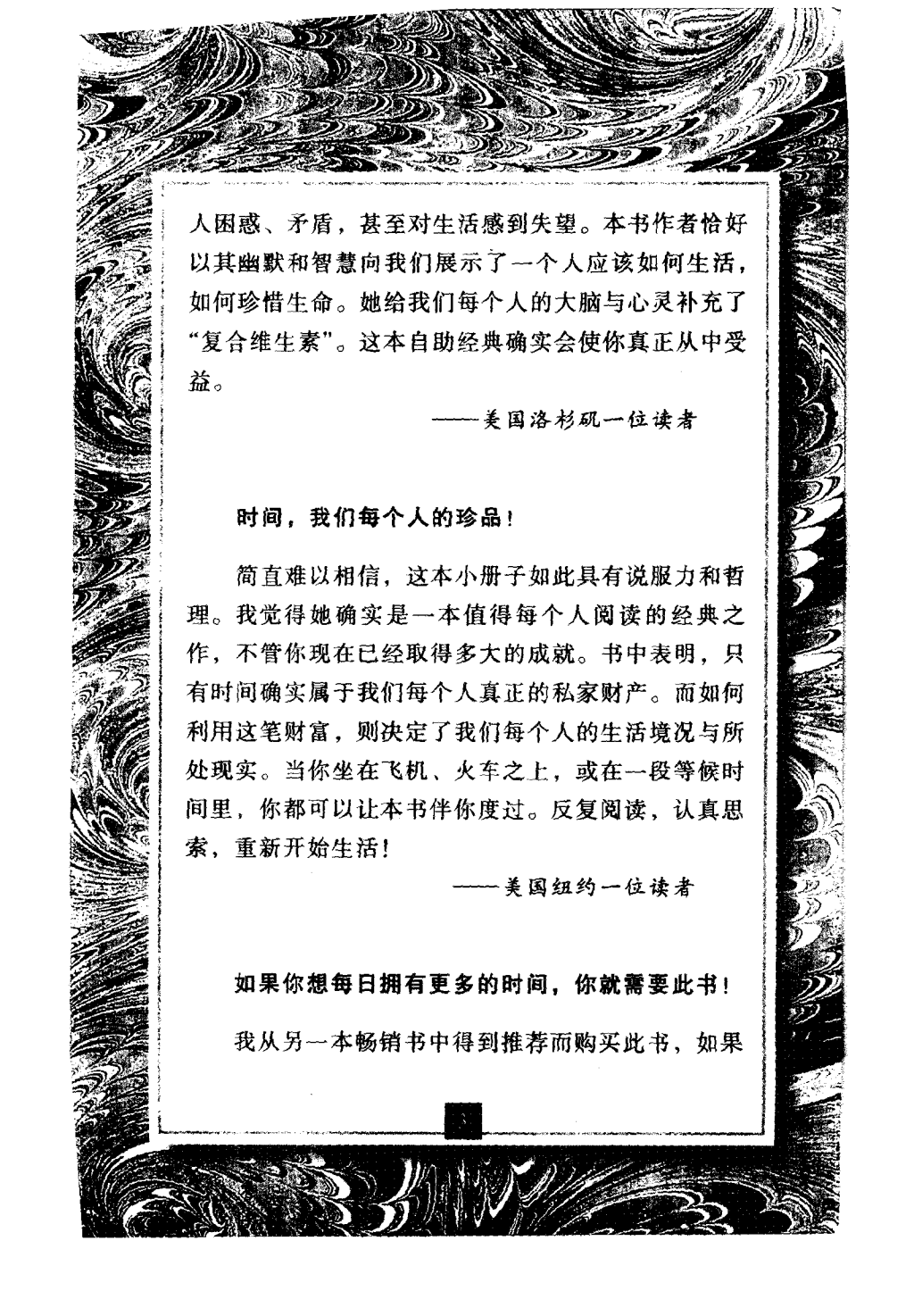
令人深思，发人深省！

本书最明显的一个特点就是，你一读便知作者所要表达的观点，精辟而毫无偏见。书中提出的建议对我们每个人都十分适用。让人读后确实感到应该反省自己每日的生活方式，并有必要作出改进。读完此书，我可以坦诚地说，本书确实是所有人的一大财富之源，切不可错过。

——加拿大安大略省一位读者

一本适用于每个人的永恒自助经典！

本书虽然写作于90年前，但是人类的某些特性在时间长河中是永恒的。虽然我们面临的是一个高度现代化的社会，但“如何生活”这一主题仍然令许多



人困惑、矛盾，甚至对生活感到失望。本书作者恰好以其幽默和智慧向我们展示了一个人应该如何生活，如何珍惜生命。她给我们每个人的大脑与心灵补充了“复合维生素”。这本自助经典确实会使你真正从中受益。

——美国洛杉矶一位读者

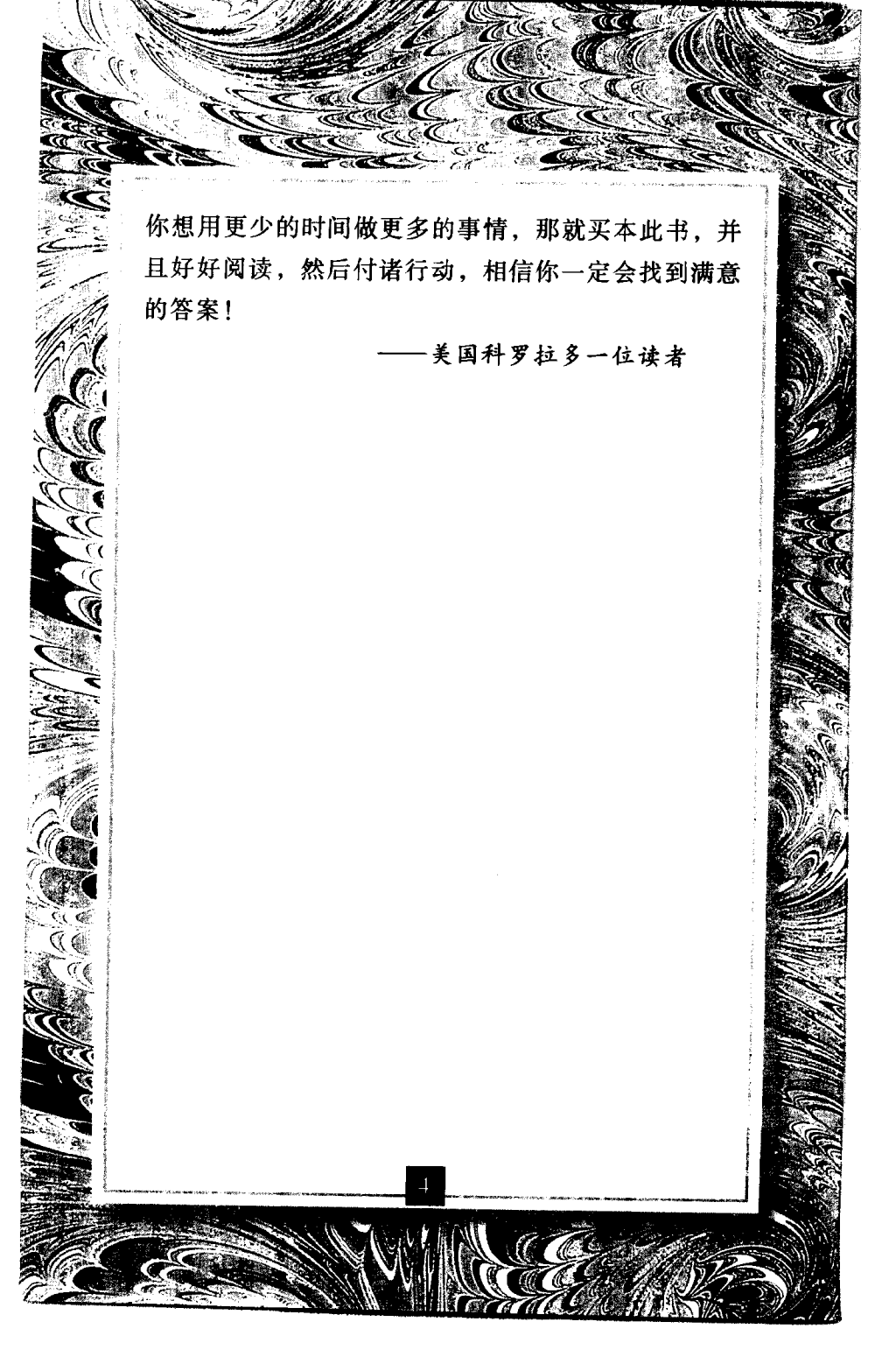
时间，我们每个人的珍品！

简直难以相信，这本小册子如此具有说服力和哲理。我觉得她确实是一本值得每个人阅读的经典之作，不管你现在已经取得多大的成就。书中表明，只有时间确实属于我们每个人真正的私家财产。而如何利用这笔财富，则决定了我们每个人的生活境况与所处现实。当你坐在飞机、火车之上，或在一段等候时间里，你都可以让本书伴你度过。反复阅读，认真思索，重新开始生活！

——美国纽约一位读者

如果你想每日拥有更多的时间，你就需要此书！

我从另一本畅销书中得到推荐而购买此书，如果



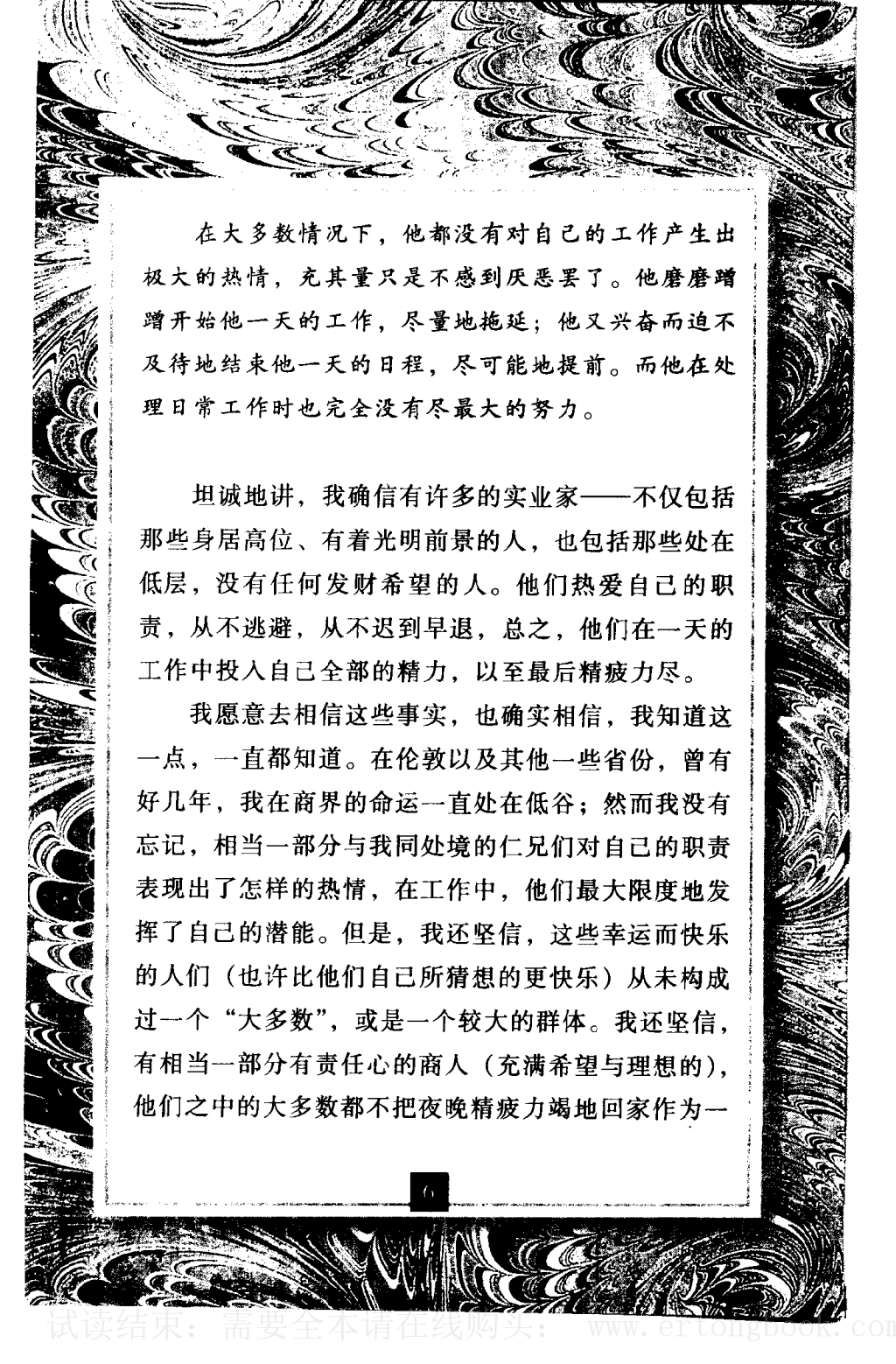
你想用更少的时间做更多的事情，那就买本此书，并且好好阅读，然后付诸行动，相信你一定会找到满意的答案！

——美国科罗拉多一位读者

序 言

按照惯例，这篇序言理应放在卷首，而按照阅读的顺序，它应该放在最后去读。

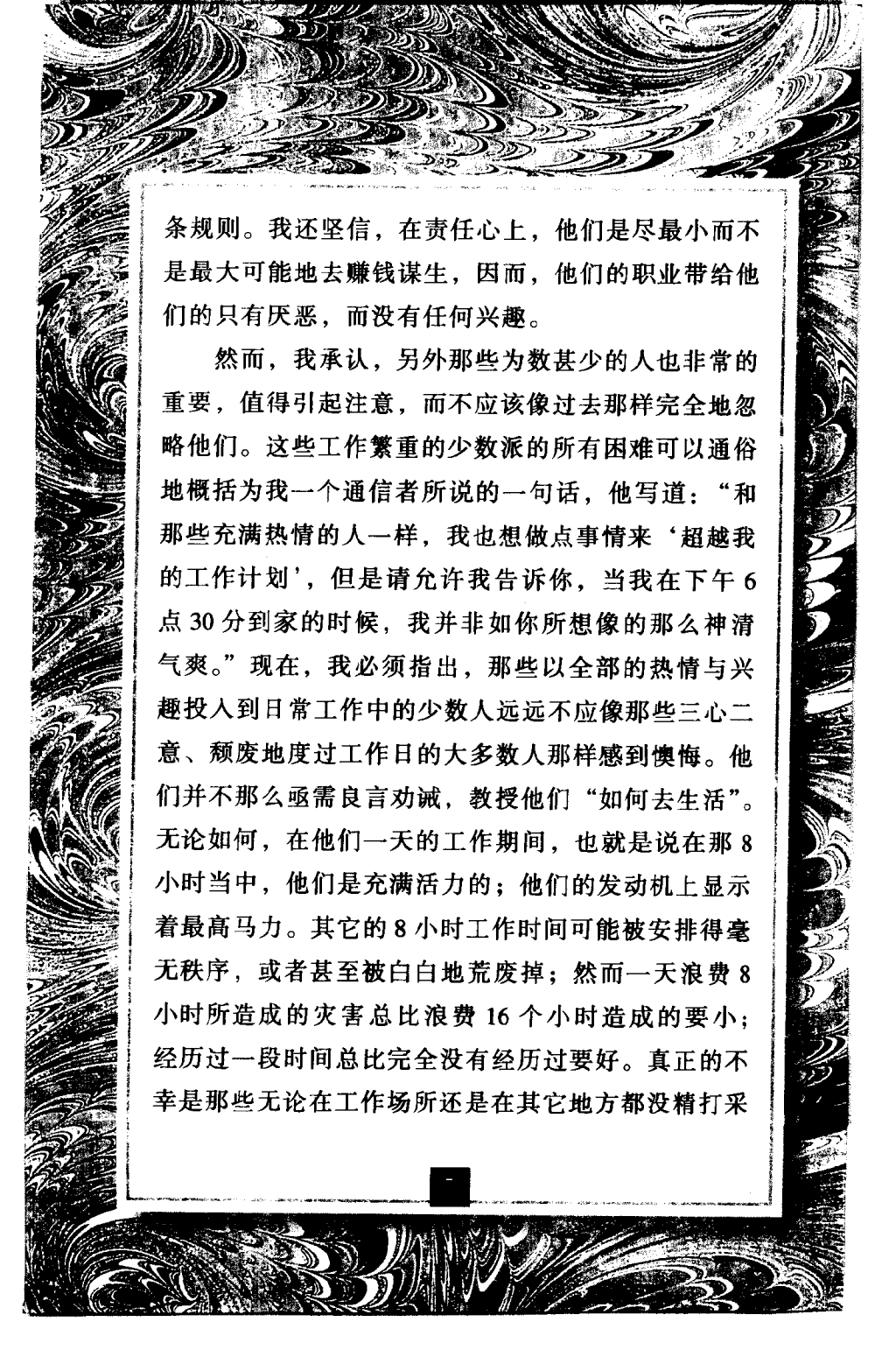
迄今为止，我已收到大量有关这部作品的信件，其中有许多评论已被发表出来，部分评论的篇幅几乎与本书相当。然而，几乎没有一封信持有敌对的态度。曾有一些人提出，他们不赞成轻浮的语气，而在我的印象中，我的文章中根本没有任何轻浮的语调，因此，这种反对没有给我带来任何影响。至于有些人提出的没有更有分量的异议，我几乎可以确信这本书是完美无缺的。然而，有一种更为严厉的批评——它们没有被发表出来，只是出现在每一封诚恳的来信中，我必须正视它们。本书中有一段话可以证明我应该预料到这种批评，这段话是这样写的：



在大多数情况下，他都没有对自己的工作产生出极大的热情，充其量只是不感到厌恶罢了。他磨磨蹭蹭开始他一天的工作，尽量地拖延；他又兴奋而迫不及待地结束他一天的日程，尽可能地提前。而他在处理日常工作时也完全没有尽最大的努力。

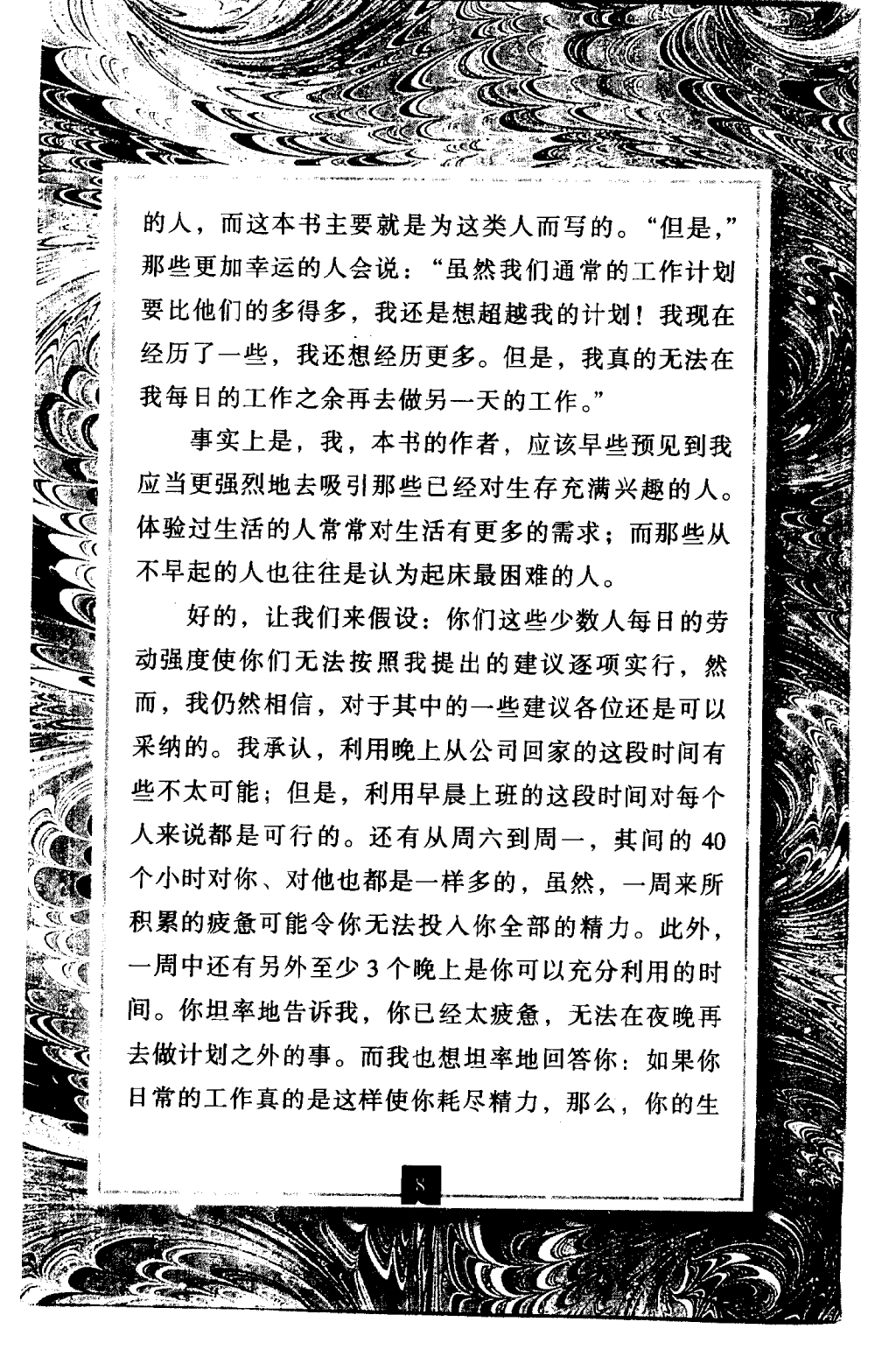
坦诚地讲，我确信有许多的实业家——不仅包括那些身居高位、有着光明前景的人，也包括那些处在低层，没有任何发财希望的人。他们热爱自己的职责，从不逃避，从不迟到早退，总之，他们在一天的工作中投入自己全部的精力，以至最后精疲力尽。

我愿意去相信这些事实，也确实相信，我知道这一点，一直都知道。在伦敦以及其他一些省份，曾有好几年，我在商界的命运一直处在低谷；然而我没有忘记，相当一部分与我同处境的仁兄们对自己的职责表现出了怎样的热情，在工作中，他们最大限度地发挥了自己的潜能。但是，我还坚信，这些幸运而快乐的人们（也许比他们自己所猜想的更快乐）从未构成过一个“大多数”，或是一个较大的群体。我还坚信，有相当一部分有责任心的商人（充满希望与理想的），他们之中的大多数都不把夜晚精疲力竭地回家作为一



条规则。我还坚信，在责任心上，他们是尽最小而不是最大可能地去赚钱谋生，因而，他们的职业带给他们的只有厌恶，而没有任何兴趣。

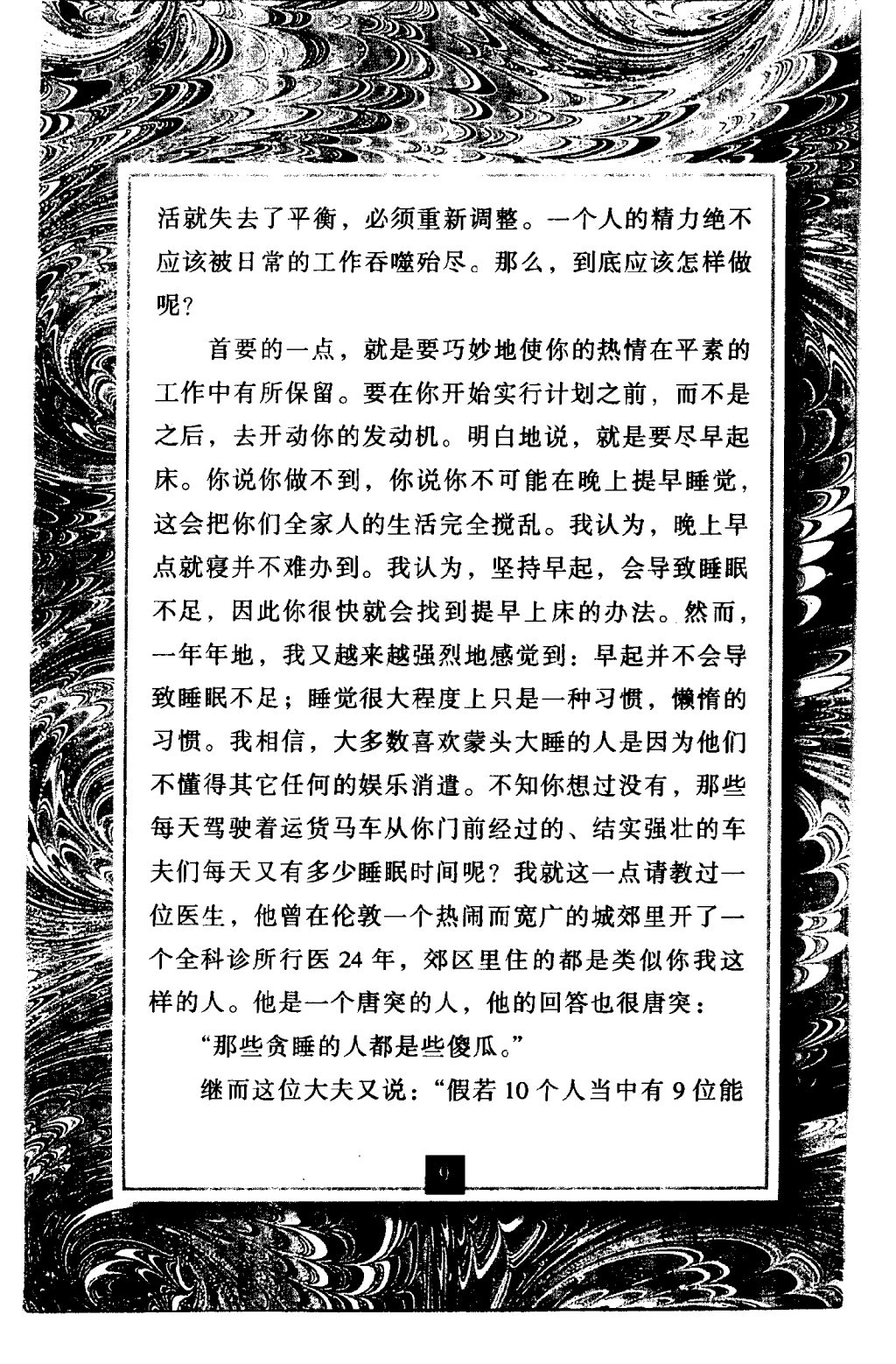
然而，我承认，另外那些为数甚少的人也非常的重要，值得引起注意，而不应该像过去那样完全地忽略他们。这些工作繁重的少数派的所有困难可以通俗地概括为我一个通信者所说的一句话，他写道：“和那些充满热情的人一样，我也想做点事情来‘超越我的工作计划’，但是请允许我告诉你，当我在下午6点30分到家的时候，我并非如你所想像的那么神清气爽。”现在，我必须指出，那些以全部的热情与兴趣投入到日常工作中的少数人远远不应像那些三心二意、颓废地度过工作日的大多数人那样感到懊悔。他们并不那么亟需良言劝诫，教授他们“如何去生活”。无论如何，在他们一天的工作期间，也就是说在那8小时当中，他们是充满活力的；他们的发动机上显示着最高马力。其它的8小时工作时间可能被安排得毫无秩序，或者甚至被白白地荒废掉；然而一天浪费8小时所造成的灾害总比浪费16个小时造成的要小；经历过一段时间总比完全没有经历过要好。真正的不幸是那些无论在工作场所还是在其它地方都没精打采



的人，而这本书主要就是为这类人而写的。“但是，”那些更加幸运的人会说：“虽然我们通常的工作计划要比他们的多得多，我还是想超越我的计划！我现在经历了一些，我还想经历更多。但是，我真的无法在我每日的工作之余再去做另一天的工作。”

事实上是，我，本书的作者，应该早些预见到我应当更强烈地去吸引那些已经对生存充满兴趣的人。体验过生活的人常常对生活有更多的需求；而那些从不早起的人也往往是认为起床最困难的人。

好的，让我们来假设：你们这些少数人每日的劳动强度使你们无法按照我提出的建议逐项实行，然而，我仍然相信，对于其中的一些建议各位还是可以采纳的。我承认，利用晚上从公司回家的这段时间有些不太可能；但是，利用早晨上班的这段时间对每个人来说都是可行的。还有从周六到周一，其间的40个小时对你、对他也都是一样多的，虽然，一周来所积累的疲惫可能令你无法投入你全部的精力。此外，一周中还有另外至少3个晚上是你可以充分利用的时间。你坦率地告诉我，你已经太疲惫，无法在夜晚再去做计划之外的事。而我也想坦率地回答你：如果你日常的工作真的是这样使你耗尽精力，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，到底应该怎样做呢？

首要的一点，就是要巧妙地使你的热情在平素的工作中有所保留。要在你开始实行计划之前，而不是之后，去开动你的发动机。明白地说，就是要尽早起床。你说你做不到，你说你不可能在晚上提早睡觉，这会把你们全家人的生活完全搅乱。我认为，晚上早点就寝并不难办到。我认为，坚持早起，会导致睡眠不足，因此你很快就会找到提早上床的办法。然而，一年年地，我又越来越强烈地感觉到：早起并不会导致睡眠不足；睡觉很大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懂得其它任何的娱乐消遣。不知你想过没有，那些每天驾驶着运货马车从你门前经过的、结实强壮的车夫们每天又有多少睡眠时间呢？我就这一点请教过一位医生，他曾在伦敦一个热闹而宽广的城郊里开了一个全科诊所行医 24 年，郊区里住的都是类似你我这样的人。他是一个唐突的人，他的回答也很唐突：

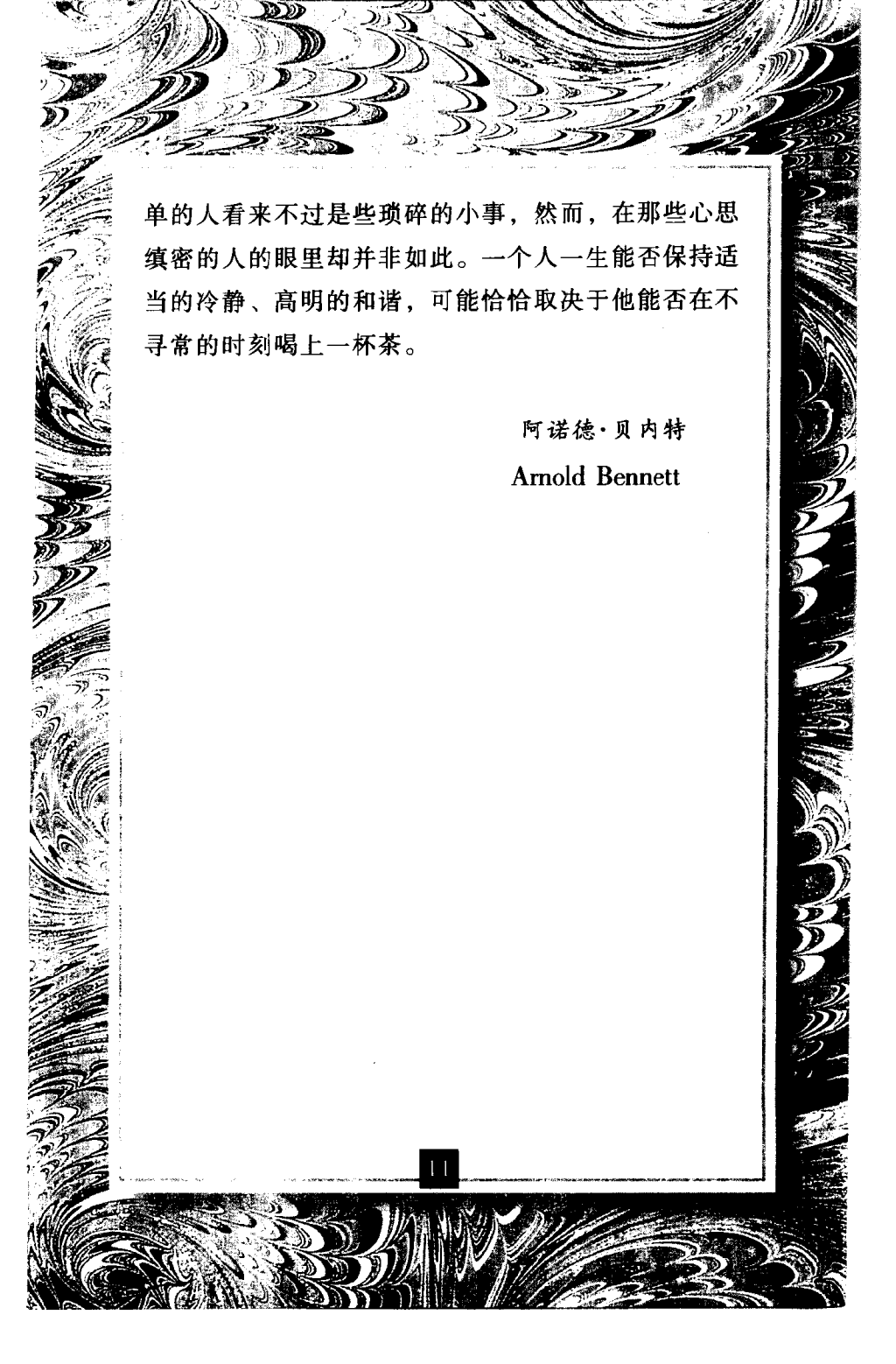
“那些贪睡的人都是些傻瓜。”

继而这位大夫又说：“假若 10 个人当中有 9 位能

减少在床上度过的时间，他们的身体就会更健康，也就能享受更多的人生乐趣。”

其他的医生们也都持有这种观点，当然，这种观点并不适用于那些正在成长的孩子们。

不妨试着早起1小时、1.5个小时，或者甚至2个小时，并且——如果你必需的话，在可能的时候，早一点就寝。在完成额外的计划时，清晨的1小时相当于夜晚的2个小时。“但是，”你说，“我无法在没有食物和佣人的条件下做到这一点。”事实上，我亲爱的朋友，在这样一个不需花上一先令就能买到一个性能良好的酒精炉（包括一个煮锅）的时代，实在不应该把你最大的幸福寄托于一个佣人并不可靠的直接合作。要在晚上的时候，就吩咐你的佣人做好准备，不管她是什么人。告诉她在头天夜晚把一个盘子放在合适的位置上，再在盘子里放上两块饼干、一套茶杯，一盒火柴和一个酒精炉；在炉子上架上煮锅，把煮锅的盖子倒过来扣着，上面放着装有少量茶叶的小茶壶。到时，你只需划上一根火柴。不到3分钟，水就会沸腾，然后把水倒进茶壶（茶壶已经是温的了）。再过3分钟，茶水就能泡好了。这时，你就可以在喝茶的工夫开始您崭新的一天。这些细节在那些头脑简



单的人看来不过是些琐碎的小事，然而，在那些心思缜密的人的眼里却并非如此。一个人一生能否保持适当的冷静、高明的和谐，可能恰恰取决于他能否在不寻常的时刻喝上一杯茶。

阿诺德·贝内特

Arnold Bennett



