

完美度日

〔英〕阿诺德·贝奈特 著
高洁 译

如何有效度过
每天的24小时



品尝过生活的人，才会对生活要求更多，
从来都不起床的人，才会认为起床是最困难的事。

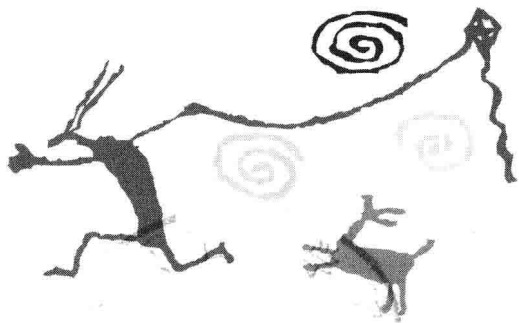


西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

心苑馆·西方心灵励志

完美度日

如何有效度过
每天的24小时



〔英〕阿诺德·贝奈特 著
高洁 译



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

完美度日 / (英) 贝奈特著; 高洁译. —北京: 西苑出版社, 2012.6

书名原文: How to Live on Twenty-Four Hours a Day
ISBN 978-7-5151-0234-4

I. ①完… II. ①贝… ②高… 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 (2012) 第 107299 号

完美度日 (如何有效度过每天的24小时)

著 者 (英) 阿诺德·贝奈特

译 者 高洁

责任编辑 王秋月 010-52470793 woyaozhenggao@126.com

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号 邮政编码: 100143

电 话: 010-88624010 传 真: 010-88637210

网 址 www.xiyuanpublishinghouse.com

E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京市通州鑫欣印刷厂,

经 销 全国新华书店

开 本 880mm×1230mm 1/32

字 数 76千字

印 张 5

版 次 2012年11月第1版

印 次 2012年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5151-0234-4

定 价 25.00元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

阿诺德·贝奈特小传

1931年，64岁高龄的阿诺德·贝奈特，已经是一个闻名世界的小说家、剧作家和散文家。可他仍旧是一个很羞涩的人，说起话来有点口吃，并且常年受到腰痛和忧郁症的折磨。一天，他和情人多萝西·柴斯顿在巴黎一家小餐馆的外面坐着。他们彼此注视着对方，眼睛里流露出浓浓的情意。这时，他随手拿起一个装着未经处理过的水的水壶，往杯子里倒满了水。一个服务员看到后，快速地向他走来：“先生，这个水不能喝，这个水不能喝！”

服务员的责备使贝奈特觉得很不自在，他侧过脸，避开了情人的目光。但是敬爱的阿诺德·贝奈特先生竟然认为关于未经处理水的危险性是骗人的谣言。“你看，”他说，“一直以来，这里的人们都在饮用这种水。”话音刚落，他就挑战般地喝下了这杯水，然后又用手帕擦了擦嘴唇上的水滴。

三个月以后，阿诺德·贝奈特因喝这杯水得了严重的风寒，随后不久便去世了。下面我们就来了解一下这位作家的生平事迹。

早期生活

1867年5月27日，阿诺德·贝奈特出生于英国中部的一个小镇——斯塔福德郡的汉利。就在这个闭塞贫穷的地方，20世纪一位伟大的英国作家降生了。阿诺德的家中有六个孩子，他排行老大。他的父亲在成为律师之前，曾当过陶工和教师。贝奈特家族都是严格的卫理公会教徒，在邻居的眼里，他们是非同凡响的音乐家、美术家和博学多才的人。由于深受家庭和教会的影响，贝奈特尽管天生有点结巴，但是却有着很强的独立性、纪律性和自信。

贝奈特接受了很正规的教育，他在纽卡斯尔安德莱姆上初中，从而为他的拉丁语和法语打下了坚实的基础。随后，他又去了当地的艺术学校并为当地的报纸写一些文章。在18岁的时候，为了准备伦敦大学的入学考试，他去了父亲的法律事务所实习，他原本打算学法律，可是却因为某种原因而没有学成。因为收入微薄，所以他并不乐意为父亲工作。父亲的吝啬对他触动很大，以至于家长的吝啬成为他日后创作的小说中一个很重要的主题。

职业生涯

三年以后，贝奈特离开了汉利，并成了伦敦律师事务所的一个职员，而后再也没有回到自己的故乡。然而就在伦敦工作的期间，一个朋友和他一起收集书籍，广泛阅读，当时那位朋友就始终相信有一天贝奈特会成为一个作家。起初，贝奈特的写作前途并不光明，然而1889年贝奈特却在《趣闻

轶事》杂志举办的文学比赛中一举夺冠，从此他也有了足够的信心开始从事新闻工作。1894年，贝奈特在《妇女》周刊获得了一个编辑助理的职位，而后他成为编辑并为《黄皮书》写一些短篇故事。工作期间他发现，辛迪加提供给杂志社的故事并不好，于是他自己动手写了一系列故事，然后辛迪加以75英镑的价格把这些小说买下来了。有了这段经历以后，贝奈特开始着手于写小说。1898年他的第一本小说《来自北方的男人》以三先令六便士的价格出版，虽然小说并没有取得多么大的成功，但是却获得了评论界的一致好评，并为随后的现实主义小说奠定了基础。这时贝奈特已成为杂志社的主编并陆续写下了轰动一时的系列小说，比如《巴比伦大酒店》（1902）。同时他的《五镇的安娜》可以称得上是一部比较现实的小说，这也是贝奈特最充满雄心的小小说系列，它完成于1901年并和《巴比伦大酒店》在同一年出版。

然而，虽然贝奈特既努力又上进，但是他还是有着令他难以改变的障碍——口吃。尽管如此，他还是想让别人相信他注定是一个成功的人。在《五镇的安娜》和《巴比伦大酒店》出版以后，贝奈特意识到他可以通过写小说来维持生活，同时他感到自己也需要到国外去增长见识。因此，贝奈特就去了现代主义的故乡——巴黎，在那里他生活了10年并和一位法国女人结婚。就是从这位妻子身上他获得了很大的灵感，完成了被称之为杰作的《老妇人的故事》。而后当贝奈特再回到英国，他发现自己已经成为最受欢迎的小小说家

之一了。尽管如此出名，他仍一直坚持写作（他一生完成了70-80本书），发表了《克莱汉格》（1900年）《希尔达·莱斯韦斯》（1911年）《老俩口》（1916年）。除此以外，贝奈特也写了大量的短篇小说、散文和日记。不仅是小说，贝奈特的非小说类文章也经历了时间的考验。其中最有名的一本书，就是《完美度日：如何有效度过每天的24小时》，这是一本自助书籍，至今仍被广泛阅读。另外，他的日记也已全部被发表，并且英国出版界还常常引用其中的句子。

战时角色

第一次世界大战爆发后不久，英国战争宣传局的领导人查尔斯·马斯特曼邀请了国内25位知名作家，到惠灵顿公寓商讨如何提升不列颠在战争中的利益。参加会议的作家中就包括阿诺德·贝奈特。很快，贝奈特就成为这个秘密组织的一个重要人员，他为宣传作出的一个贡献就是写了《自由：英国的案例声明》，这篇文章第一次发表在《星期六晚邮报》上。到11月份，战争宣传局已经将这篇文章广泛发行，并印成小册子做宣传。为了掩饰这是政府当局的出版物，战争宣传局使用的是霍德和斯托顿印刷出版的标记。

萧伯纳得知战争宣传局的存在后，开始攻击任何他认为富有侵略性质的本国作家的作品。而贝奈特则被选为支持战争的辩护人。1915年，战争宣传局安排贝奈特前往西方战线。看到那些战壕后，他惊呆了，并且此后病了几个星期。后来，他的朋友弗兰克·斯温尔顿回忆：“他因职前往前线，

却被看到的景象吓坏了，并且他感受到了一种无以言表的恐怖。”后来贝奈特再次答应为战争做宣传，鼓励人们参军，所以他写了宣传小册子《在那里——西线的战争场面》。

1918年3月，新任新闻部长布鲁克勋爵，成立了英国战争纪念委员会三人组，并聘用贝奈特和查尔斯·马斯特曼。他们的工作就是挑选艺术家，从而帮助作战。这期间贝奈特被任命为英国驻法国宣传主任。战争结束后，贝奈特重新开始写小说，其中《皇城》就是这个时期的作品，同时这时他也成为《新政治家》杂志的主任。

婚姻生活

在1903年至1911年期间，贝奈特的大部分时间都在巴黎度过。在那里他遇到了玛格丽特，并在1907年和她结了婚。在这八年的时间里，他的创作相继取得了巨大的成功。1911年他访问了美国，成为继狄更斯后，在美国最受欢迎的英国作家。1921年他和玛格丽特离婚，第二年便和女演员多萝西·柴斯顿相恋。尽管他们一直没有正式结婚，但多萝西还是把自己的姓氏改成了贝奈特，并一直陪伴着阿诺德直到他去世。1926年，阿诺德和多萝西有了一个女儿——弗吉尼亚。1931年阿诺德去巴黎旅游期间，患了重病，而后回到伦敦，死于风寒。阿诺德死后，骨灰被埋在伯斯勒姆墓地，他们的女儿弗吉尼亚·埃尔德，后来到巴黎定居，并成为阿诺德·贝奈特协会的主席。

美食奇缘

有些作家被冠以一种美食的称谓，贝奈特也是这些作家

中的一位。一次，贝奈特在伦敦索威饭店用餐。这家饭店的大厨们以精湛的厨艺制作了烟熏鳕鱼加煎蛋卷、帕玛森芝士加奶油，这让贝奈特异常高兴。此后，无论他到哪里吃饭，这两样都是他的必点菜。从此，“煎蛋卷阿诺德·贝奈特”就成为他的一个有趣称号，也代表着他对美食的要求标准。

位于斯托克市伯斯勒姆的乔治酒店，有一家以“贝奈特”命名的餐厅，里面装饰着阿诺德·贝奈特的照片和纪念品。到这里来的客人可以通过这些照片和纪念品来更多地了解阿诺德·贝奈特。

误解与正名

严格地说，贝奈特的写作生涯并不是一帆风顺的。他的作品众多，然而他写作的目的却是为了增加收入，而不是艺术创作。

正如贝奈特自己所说：难道我能默默地坐着，眼睁睁地看着其他人把写故事赚的金币装进口袋？何况他们还没有我写得好。我不会只是临渊羡鱼，我也要创作。假如这样就有人认为我是为了艺术而创作，那他就真的被骗了。

同时代的评论家们，尤其是弗吉尼亚·沃尔夫看到了他作品的弱点。在沃尔夫和其他布鲁姆斯伯里文化中心的作家看来，贝奈特是文学中“保守派”的代表。他的写作风格传统，这使他成为当时挑战文学传统的那些人的攻击目标。麦克斯·毕尔邦批判贝奈特，说他只想跻身上流社会，忘了自己的出身。

在20世纪有很长一段时间，贝奈特的作品被人这样误解。直到20世纪90年代，贝奈特的作品受到了广泛而积极的评价。著名的英国评论家约翰·凯里在为贝奈特正名的过程中发挥了非常重要的作用。他在自己1992年的新书《知识分子与普通大众》中，称赞贝奈特，说他是自己心目中的“英雄”，因为贝奈特的作品和其他知识分子不同，那些知识分子将自己跟普通大众分割开来，而贝奈特则颠覆了这种传统，他与普通大众融合在一起。

阿诺德·贝奈特名言

Good taste is better than bad taste, but bad taste is better than no taste.

高品位优于低俗品味，而低俗品味胜过没品位。

Pessimism, when you get used to, it is just as agreeable as optimism.

如果你习惯了悲观，就会感到它和乐观一样令人心怡。

A first-rate Organizer is never in a hurry. He is never late. He always keeps up his sleeve a margin for the unexpected.

一流的组织者从不会着急，他也从来不迟到，因为他总是留有准备以备不时之需。

We need a sense of the value of time -- that is, of the best way to divide one's time into one's various activities.

我们需要认识到时间的宝贵——也就是说，以最好的方式把时间分成不同的、多姿多彩的活动。

All wrong doing is done in the sincere belief that it is the best thing to do.

所有的错误都是人们带着真诚的信念犯下的，这种信念就是犯错人相信这个错就是要做的最好的事情。

Any change, even for the better, is always accompanied by drawbacks and discomforts.

任何改变都会伴随着缺点和不安，即使好的改变亦是如此。

Happiness includes chiefly the idea of satisfaction after full honest effort. No one can possibly be satisfied and no one can be happy who feels that in some paramount affairs he failed to take up the challenge of life.

竭尽全力工作带来的满足感也属于一种幸福。如果一个人没能在极为重要的时刻改变生活，那他一定不会感到满足抑或是快乐。

If egotism means a terrific interest in one's self, egotism is absolutely essential to efficient living.

如果自负是指给自己带来巨大的利益，那么自负就是获得高效生活的重要因素。

It is easier to go down a hill than up, but the view is from the top.

下山比上山容易，然而山顶的风景却更胜一筹。

It is well, when judging a friend, to remember that he is judging you with the same godlike and superior impartiality.

评价一位朋友的时候，最好不要忘记他也正带着同样神圣而卓越的公正感评价你。

It is within the experience of everyone that when pleasure and pain reach a certain intensity they are indistinguishable.

每个人都会有这种经历——当快乐和痛苦达到一定强度，很难将其分辨。

Mother is far too clever to understand anything she does not like.

母亲实在太聪明了，以至于她不能理解任何不喜欢的事物。

Much ingenuity with a little money is vastly more profitable and amusing than much money without ingenuity.

才高八斗却囊中羞涩远远胜过家财万贯却愚昧无知。

Always behave as if nothing had happened, no matter what has happened.

不管发生了什么，都要表现得好像什么事都没有发生过。

There can be no doubt that the average man blames much more than he praises. His instinct is to blame. If he is satisfied he says nothing; if he is not, he most illogically kicks up a row.

毫无疑问，一般人埋怨的次数多过赞扬的次数。他的本性就是要埋怨。如果感到满意，他会一言不发；如果感到不满意，他通常会抗议闹事。

Your own mind is a sacred enclosure into which nothing harmful can enter except by your permission.

你自己的心态就是一堵神圣的围墙，如果没有你的允许，任何不利的事都不能伤害你。

Well, my deliberate opinion is – it's a jolly strange world.

哦，经过深思熟虑后，我得出的结论是——这是一个快乐而奇特的世界。

Being a husband is a whole-time job. That is why so many husbands fail. They cannot give their entire attention to it.

做丈夫是一项全职工作。许多男人不能全心全意地做这份工作，所以这就是那么多男人没能成为好丈夫的原因。

Essential characteristic of the really great novelist: a Christ-like, all-embracing compassion.

真正伟大的小说家具备的基本素质是：拥有基督般的、包容一切的热情。



尽管序言放在了卷首——实际上每篇序言都应该放到最前面。但是读者应该读完本书后再看此序言。

到目前为止，我已经收到了和这本小书有关的大量信件。许多关于本书的评论已经出版了，甚至一些评论的篇幅几乎跟这本书一样长。但是反对它的评论还是极少的。有些人批评说这本书语气轻浮了点。但在我看来，这本书语气并不轻浮，所以这种反对意见也没有给我留下什么印象。除此之外，没有更有分量的批评了，我几乎就要相信这本书是完美的！然而，出现了一个更为严肃的苛责。这个苛责不是来自于出版的报刊，而是各种各样诚恳的来信。我必须正视这个问题。查看第四章的内容就可以知道我预料到了这个问题，并且害怕会有这种责难。遭到抗议的句子如下：

“大多数情况下，常人对自己的事业没有那么明确的热情。充其量只是说不上讨厌罢了。每天他总是 不情愿地

开始工作，希望上班的时间越晚越好；他热衷于早下班。忙于工作的时候，也很少会全身心地投入进去。”

我绝对真诚地确信，有许多生意人，不只是身居高位或是有光明前途的人，也包括那些从未希望改变现状、使自己变得更好的谦逊的下级职工，确实喜欢自己的工作，他们不会逃避，也不会算计尽量晚点到办公室又尽量早点离开。简言之，他们会全力投身于一天的工作，并因此在工作结束时真正体会到疲惫。

我愿意相信，也确实相信，我一直都知道，在伦敦以及其他各省有很多我认识的人，他们在工作中常年处于从属地位。因而我不会忽略：我的同龄人中有一部分为自己的职责投入了很多热情。忙于工作时，他们确实会尽自己最大的能力。但是我仍然确信，这些幸福的幸运儿们（也许他们比自己预想的还要幸福）不能代表大多数人，过去不能，现在也不能；我仍然确信，大多数正派的、普通的、勤勤恳恳的生意人（有志向和理想的人），通常不会把晚上精疲力竭地回家的状态当成一条准则；我仍确信，他们不会尽自己最大的努力去谋生，而是努力越小越好；工作只带给他们厌烦，没有什么乐趣可言。

但是，我也承认，少数群体有足够的重要性值得人

们注意，我之前不应该把他们忽略得如此彻底。一位来信者，用一句话说出了努力工作的少数人所面临的全部问题。他写道：“我跟任何人一样，热衷于做‘超出我计划’的事情，但是请允许我告诉你，当我下午六点半回到家时，完全不会像你想象的那样精神饱满。”

现在我必须指出：那些满怀热情、兴致勃勃地投身于日常工作的少数人的境遇，永远不会比心不在焉、颓废度过工作日的多数人的情况来得悲惨。前者不太需要像“怎样生活”这类建议。无论如何，他们一天中，比如有8个小时的工作时间，确实是在生活，这段时间他们的引擎开足了马力。然而另外的8个小时可能就会没有安排好，甚至是被挥霍了。但每天浪费8个小时仍然会比每天浪费16个小时好得多。即使生活过一丁点的时间也要好于从来不曾生活过。真正的悲剧是：有些人既没有把时间精力花费在办公室内，也没有花费在办公室外，他们正是这本书的主要受众群体。但是，还有些更为幸运的人说道，“尽管我平时的计划比他们的多，但我也想超越自己的计划！我在生活，但我希望能多活出一些自我。可是我每天实在不能在工作之余，再去做另一天的工作。”

事实上，我，作为本书的作者，应该预见到，我最应

该吸引那些已对生存产生兴趣的人。通常情况是：品尝过生活的人，才会对生活要求更多；从来都不起床的人，才会认为起床是最困难的事。

如果你是少数中的一员，那么我们先假定你的日常工作强度不允许你实行下面我提出的所有建议，但其中有些建议仍是可行的。我承认，你也许没有办法利用晚上回家途中这段时间，但是，对每个人来说，利用早晨去上班的这段时间都是切实可行的。还有从周六到周一，中间有40个小时的间隔，对你跟其他人来说一样多，虽然多日积累的疲惫可能会阻止你充分利用这些时间。那么，每周至少有3个晚上的重要时间段是你可以利用的。你果断地告诉我，你太累了，晚上做不了任何计划之外的事。作为回复，我也果断地告诉你，如果你日常的生活让你如此疲倦，那么你的生活平衡有问题，必须要调整。一个人的能量不应该被日常的工作消磨掉。那么，到底要做些什么呢？

显然，最重要的就是要采取策略，保留你对平日工作的热情，将精力用在计划外的一些事情上，这些事情要在你实施日常计划之前而不是之后做。简单地说，早晨早点起床。你说你做不到。你说你晚上不可能早早上床睡觉，