

XII

XI

I

X

II

IX

III

活法

Living

Way



如何掌控你的时间和人生

【英】阿诺德·贝内特

IV

V

VI

VII

VIII



金城出版社
GOLD WALL PRESS

活法

Living Way
如何掌控你的时间和人生

【英】阿诺德·贝内特 / 著 江菲菲 / 译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

活法: 如何掌控你的时间和人生 / (英) 贝内特著; 江菲菲译. — 北京: 金城出版社, 2011. 8

书名原文: How to Live on 24 Hours a Day

ISBN 978-7-5155-0037-9

I. ①活… II. ①贝… ②江… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 160689 号

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

The Simplified Chinese Copyright of this book is owned by Beijing Xinhua
Pioneer Culture & Media Co., Ltd.

now published in China and registered in CIP(2011,160689)

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by
any means, electronic, chemical or mechanical, including photocopying, any
information storage or retrieval system without a licence or other permission in
writing from the copyright owner.

All rights reserved.

活法: 如何掌控你的时间和人生

作 者 [英] 贝内特
责任编辑 方小丽
策划编辑 梁 静
开 本 620 毫米 × 889 毫米 1/16
印 张 15.5
字 数 192 千字
版 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5155-0037-9
定 价 32.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 84250838
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

序 言

一般来说，序言是应该放在正文之前的。但对于这本书来说，我觉得序言应该放到最后。所以，我建议你通读全文之后再回过头来看这篇序言。

这本书一经推出后，我便收到了无数读者的来信。此外，各种报纸杂志上也刊登了大量相关的评论，有些文章的篇幅甚至比本书还要长。但在这纷纭评价中，却没有多少批评之词。虽然有一些人对本书中一些轻率的语调并不赞同，但在我看来，本书的语调并无轻浮之处，所以我对异议置若罔闻。如果没有更为严厉的批评，我几乎要相信拙作是完美无瑕的了。

然而，更为严厉的批评并不是来自媒体，而是来自很多真挚的读者。他们通过信件所表达的意见，才是我必须认真面对的。我已预见会有读者不赞同我的观点，也为此感到担心。本书中有一段话引起了大家的争论：“绝大多数情况下，他（代表先生）对他的事

业的激情并不高，充其量他也只做到不讨厌工作罢了。他会慢慢腾腾地开始工作，能拖延的他则会尽量拖延。当然，对一些工作他也会草草了事，尽快完成后则会满怀欢悦、兴高采烈。到了真正工作的时候，他很少会付出百分之百的努力。”

从读者的来信中，我能真切地体会到他们的真诚。我也坚信，有很多商界人士都很热爱自己的工作，从不逃避责任，从不迟到早退。简言之，他们将所有精力都投入到工作当中，每天下班时都已筋疲力尽。这些人中有那些身居要职或前途无量的人，也有那些居于普通职位并无希望发迹的人。

对这种说法，我同意并一直都深信不疑。我知道生活中真的有这样的商界人士。我曾在伦敦及其他省市做过一些位居普通职位的工作，的确看到一些同事对自己的职责怀有诚挚的热情。他们在工作时，会将自己的潜能发挥到极致。但我仍然深信，这样幸运且快乐的人们（他们比自己想像的还要快乐）在过去和现在都不是多数，甚至只是少数。我仍然深信，大多数工作体面、有责任心的商界人士（有理想有志向的人），晚上下班回家时并非经常筋疲力尽。我仍然深信，他们不会花大部分精力用来谋生，而是尽可能少地投入精力，事业对他们来说没有任何乐趣可言，带给他们的只有无聊。

然而，我也必须承认，将工作视为乐趣的少数人也很重要，值得重视，我不应该在文中完全忽略他们。一位读者在来信中一语道出了那些努力工作的少数人的艰辛。他这样写道：“我想我和每一个人都一样，希望能够‘超越自己的工作计划’，但请允许我告诉您，当我每天下午6点半回到家中，精力完全不像您想像的那样充沛。”

我必须指出，那些无精打采、有气无力地混日子的大多数人绝对要比那些满怀热情、兴致勃勃地工作的少数人更为悲惨。前者比后者更亟须别人建议自己“如何生活”。不管怎样，后者在工作的8小时中是充满活力的；他们开足了马力，精神抖擞。其余8小时也许安排得很糟糕，甚至白白浪费掉；但一天浪费8小时总比浪费16小时要好得多。多一些体验总比一点体验都没有要好得多。

真正可悲的是那些在工作中和工作之余都不愿付出努力的人。本书恰恰是为这些人而写。“但是，”热爱工作的幸运儿会说，“尽管我的日常工作比他的要多，我仍然想超越计划，我也想追求更加丰富的生活。但是，我真的无法在工作结束后再完成另一天的工作量。”

事实上，我已经预见到，本书对那些本身就对更好地生存有兴趣的人具有更强烈的感染力。只有那些品味过人生的人才会对人生有更多的渴望，而唤醒那些从来没有起过床的人则最为困难。

如果你是努力工作的少数人，假定维持生计的日常工作强度使你不可能采纳后文中的所有建议，但你仍然有可能采纳其中的一些建议。你可能无法利用晚上回家途中的时间，但早晨上班路上的建议对你和其他人同样适用。从周六到周一期间空闲的44个小时，对你和其他人是一样多的时间。虽然一周累积的疲惫可能让你无法将全部精力都投入工作，但是一周总还是有3个晚上或更多时间可以加以利用。如果你告诉我你太累了，晚上不可能在工作计划之外做任何事，那么我可以坦率地告诉你，如果日常工作真的耗尽了全部的精力，那么你的生活已处于失衡状态，亟须调整。一个人的精力绝不应该被日常工作全部占据。那么，到底应该怎样改善现状呢？

显而易见的办法是，在日常工作中巧妙地保留你的一些工作热情。你可以在一天的工作计划之前开始做事情，而不是之后。简单地说，就是早上早点起床。你可能会说你起不来，因为你一般都比较晚入睡，早睡有可能搅乱你整个家庭的生活安排。其实，我并不认为晚上早点入睡是不可能的事。如果你坚持早点起床，出现了睡眠不足的情况，我想你一定会想办法早上上床睡觉的。在我看来，早点起床并不会导致睡眠不足。在一定程度上，睡懒觉只不过是一种习惯或是懒惰的借口。我的这种感悟随着年龄的增长而愈发强烈。我认识到，大多数人之所以要睡那么长时间，是因为他们没有其他事情来打发时间。那些天天吵醒街坊邻居的健壮的卡车司机每天会睡多长时间呢？我曾经就这个问题请教过一位医生，他在伦敦一个繁华的郊区有24年丰富的行医经验。他身形短小，回答也更加简短：“很多人睡觉都睡傻了。”他接着解释说，如果人们能够少睡一点，绝大多数人会活得更健康，并会从生活中得到更多乐趣。其他医生也赞同他的观点。不过，这个观点对正在生长发育的孩子们是不适用的。

早起1个小时、1.5个小时或者2个小时，如果你觉得累的话，就早上上床睡觉。至于加班计划，早上1个小时抵得上晚上2个小时。可是，你会说：“我赞同你的观点，但是如果没有仆人给我做饭，我难道不吃早点就开始？”当然可以，先生，在这个年代买一个优质的酒精炉（还附带一个煮锅）的花费不会超过一个先令，你不会把最重要的幸福寄托在不可靠的佣人身上吧？记得头天晚上吩咐仆人，让她在合适的位置放一个大托盘，盘子里放两个小面包、一个杯子、一个托碟、一包火柴和一个酒精炉，酒精炉上放着煮锅，锅盖倒放着，在上面放上一个小茶壶，里面放上几片茶叶。你早起的

时候要做的只不过是擦一根火柴。不出 3 分钟水就会开，你可以将水倒进茶壶里（茶壶这时已经是温的了）。再有 3 分钟，茶就泡好了。你可以品着茶开始新的一天。这些细节在愚蠢的人看来可能微不足道，但有思想者则不然。因为在非同寻常的时刻，能否喝上一杯茶或许将决定人一生的宁静与平和。

阿诺德·贝内特

活法——如何掌控你的时间和人生

【英】阿诺德·贝内特

目 录

序 言 /1

第一章 每一天都是奇迹

第 1 节 有谁 24 小时都活着? /3

第 2 节 打赢与文件的战斗 /7

第 3 节 拖延会扼杀你的精力 /18

第二章 超越计划的渴望

第 1 节 快乐盛宴上的骷髅 /29

第 2 节 实现目标的四要素 /32

第 3 节 管理精力，赢得时间 /44

第三章 时刻做好准备

第 1 节 下周池中的水会更凉 /53

- 第2节 就趁现在 /56
- 第3节 确立首要任务 /63

第四章 为什么会烦恼

- 第1节 16小时“一小天” /73
- 第2节 基本组织法则 /77
- 第3节 实现目标的绊脚石 /84

第五章 网球与不朽的灵魂

- 第1节 10080分钟中最重要的 /95
- 第2节 四个象限与四个步骤 /99
- 第3节 驱动项目实施的动力 /103

第六章 牢记人类的天性

- 第1节 一周应该只有6天 /115
- 第2节 欲速则不达 /118
- 第3节 阻碍计划的六大障碍 /123

第七章 主宰自己的思想

- 第1节 有史以来最珍贵的建议 /129
- 第2节 离开你的舒适区域 /132
- 第3节 提升效率的法门 /140

第八章 不断地反省

- 第1节 人，应当自知自省 /151
- 第2节 反省与决策 /154

第3节 十条建议迅速改变你 /163

第九章 寻找生活中的乐趣

第1节 没有一件事是无聊的 /171

第2节 放松，实现目标的心态 /174

第3节 战胜过度投入 /180

第十章 应当避免的风险

第1节 四种可怕的危险 /197

第2节 面对危机，你准备好了吗？ /200

第3节 协作是一种策略 /209

第十一章 你的兴趣在哪里？

第1节 对艺术的兴趣 /219

第2节 带着思考去阅读 /222

第3节 寻求生活的平衡 /225

后 记 /235

THE DAILY MIRACLE

第一章 每一天都是奇迹



时间最不偏私，给任何人一天都是
24 小时；时间也最偏私，给任何人一天
都不是 24 小时。

——赫胥黎



第①节

有谁 24 小时都活着？

“是的！他是一个根本不懂管理的人。他的工作非常不错、收入也十分稳定，虽谈不上是锦衣玉食，但满足生活需要绰绰有余，可以说他享受着一种还算奢华的生活。但是，这个家伙手头却总是不怎么宽裕。而且不知为什么，他总是花了钱却得不到什么好结果。钱包空得出奇，而且看他的样子似乎总是从旧货商那里买二手货。新西服配着一顶旧帽子，华美的领带偏偏配上一条松垮垮的裤子！请人去吃饭，要么是在雕花玻璃餐具里装着非常难吃的羊肉，要么就是用裂了缝的茶杯盛上好的土耳其咖啡。与这些相比，更为严重的是他根本想不明白问题出在哪儿。简要一句话：他把所有的钱都哗哗地浪费掉了。要是我有他收入的一半就好了！我一定让他见识一下我是怎么用钱的……”

是不是？我们当中绝大多数人都曾经这样充满优越感地批评过他人。

我们都是自己的财政大臣，这是我们每个人最值得骄傲的事情。报纸上整日布满着教人靠多少收入去生活的文章，这些文章在大众中间引起了广泛的共鸣，强烈的呼声足以证明人们的兴趣所在。最近，在一家日报上也掀起了一场比较大的争论，其争论的中心问题

是一个女人能否靠 85 英镑的年薪在这个国家生存下去，而且还能活得很体面。此外，我还看到过一篇题为《每周 8 先令如何度日》的文章。虽然能经常听人们说时间就是金钱，但我却从来没有看到过有题为《如何度过一天 24 小时》的文章。事实上，“时间就是金钱”这句谚语并不能说明时间的价值，时间的价值其实远远大于金钱的价值。一般来讲，你若有时间，你就能挣到钱。但如果反过来，情况就有些不一样了。即使你和豪华的卡尔顿饭店衣帽间管理员一样有钱，你也无法用金钱买来额外 1 分钟的生命。你不可能比我多拥有 1 分钟，同样也不可能比壁炉边上的猫多拥有 1 分钟。

哲学家曾解释过空间的概念，但他们无法对时间进行解释。而难以诠释的时间正是一切事物的源泉。有了时间，一切皆有可能；没有了时间，一切也就灰飞烟灭了。如果我们认真思考一下，就会发现，时间的供应真是每天的奇迹，当你注意到它的时候，你一定会惊叹不已。早上你醒来，看！24 个小时已经神奇地装满了你的钱包，你将用这些未经雕琢的时间来建造你生命的殿堂！这 24 个小时是属于你的，也是你最为宝贵的财富。这种物质是如此的神奇，又以同样神奇的方式从天而降到你的手中！

请注意！没有人能从你手中把时间夺走，它是一种神奇的财富，谁也偷不走。同样的，所有人得到的时间不会比你多，也不会比你少。

时间是民主的典范！在时间的王国内，从来没有能够独占财富和独享智慧的贵族。天才也不会因为智慧超群而拥有更多的时间，即使是每天额外 1 个小时的奖励。但时间也不会惩罚任何人。你可以无止无休地把这宝贵的时间无情地浪费掉，也不会有人减少你的时间供应来惩罚你，更不会有神秘的力量说：“这个人是个十恶不赦的人，是个不可理喻的人！他没有资格拥有时间，我会切断他的

时候要做的只不过是擦一根火柴。不出 3 分钟水就会开，你可以将水倒进茶壶里（茶壶这时已经是温的了）。再有 3 分钟，茶就泡好了。你可以品着茶开始新的一天。这些细节在愚蠢的人看来可能微不足道，但有思想者则不然。因为在非同寻常的时刻，能否喝上一杯茶或许将决定人一生的宁静与平和。

阿诺德·贝内特

