

# 如何度过每天的24小时



[如何度过每天的24小时\\_下载链接1](#)

著者:Arnold Bennett

出版者:天津人民出版社

出版时间:2004-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787201048147

1911年，英国人Arnold Bennet出版了，《How To Libe On 24 Hours A Day》一书。

这本仅仅一百多页的小册子当年在英国销售数十万册，并在次年进军美国，登上全美年度最畅销图书榜。

将近一百年过去了，我们每个人的每一天仍然只有24小时。

这本经典著作仍然有它的生命力。

本书主编王月瑞先生以优美的语言重新编译了这本著作，并撰写了八篇古今中外名人如毕加索、鲁迅、康德、比尔·盖茨、苏格拉底等如何度过一天24小时的故事，用生动的实例诠释了本书的精神内涵，使之成为一本集理论著作和现实指导意义为一体的励志经典。

生活或许就是如何利用时间的学问。如果你可以有效地利用每天的24小时，你就会成为一个成功而幸福的人。

作者介绍:

目录: 一 如何度过每天的24小时

再版前言

- 1 日常奇迹
- 2 超越计划的渴望
- 3 起步前的预警
- 4 麻烦的原因
- 5 网球和不朽的灵魂
- 6 牢记人类的本性
- 7 控制你的头脑
- 8 沉思
- 9 对艺术的兴趣
- 10 生活绝无乏味可言
- 11 严肃阅读
- 12 避开危险

二 N位人士的24小时

- 1 弘一大师
- 2 苏格拉底
- 3 巴尔扎克
- 4 玄奘
- 5 康德
- 6 鲁迅
- 7 毕加索
- 8 比尔·盖茨

三 中国人的时间观

- 1 中国历法的科学性
- 2 中国计时方法的独特性
- 3 中国计时的模糊性
- 4 中国计时的准确性
- 5 中、印、西时间观比较
- 6 现代科学的时间观
- 7 中国人的时间安排

后记

• • • • • (收起)

[如何度过每天的24小时 下载链接1](#)

## 标签

时间管理

励志

计划

如何掌控自己的时间和生活

励志/哲理

我的书架

图书馆

如何度过每天的24小时

## 评论

有用的进步方法 借给张砚超至今没还！！

-----  
关于阅读 1、确定目标（SMART） 2、不思考的阅读＝浪费时间 三个危险  
1、不要一本正经。能掌控好自己时间就不错了。 2、受教条的计划束缚。  
3、不要在开始就失败。跟着自己的感觉走。

-----  
应该是书中的观点现在已经不绝于耳,才觉得还行.

-----  
如何利用空闲的8个小时精进自己的大脑。作者说身体的肌肉会累，但大脑不会，只要你充分利用时间锻炼自己的大脑，会越来越聪明

-----  
更有效地度过每一天

-----  
因为我因时间问题而困惑，所以正在读此书。

-----  
似乎什么也没说，却又似乎提到了时间管理中的一切注意事项。

-----  
简单的文字,复杂的哲理

-----  
[如何度过每天的24小时\\_下载链接1](#)

## 书评

书籍很薄，可是对着目录回忆内容的时候很多东西想不起来，我对于作者将章节名字起得如此坑爹的行为感到很无语……

所以按照“时间管理”这一思路，重新命名了一下各章节名称，方便自己以后查看，真正吃透这本书。 1.时间的奇迹：无比公平慷慨又吝啬的天赐。 2.自我独特的人生...

-----  
看到这本书，觉得不亚于看到《1984》、《万历十五年》、《奇特的一生》等书时给我的震撼。看了大家的书评，感觉评价不是顶高，可能和翻译也有关系，我看的是原文，行文幽默诙谐，节奏也把握地很好，心情很轻松，但是很有警示意义。一个晚上就津津有味的读完了，摘抄一些好...

-----  
在去北京来回的飞机上，我读了两遍《悠游度过一天的24小时》（how to live on 24 hours）。坚持每次坐飞机读过一本书，是一个非常不错的习惯，尤其是从新疆出行，而且在飞机上阅读是非常有趣的事情。所以在这里我不得不给关注我写东西的朋友们推荐kindle dx，这个像A4纸大小的...

-----  
一直对外研社新出的这套双语读物饶有兴趣，于是在先锋挑了其中最薄的一本作尝试性购买。基于这本《How to live on 24 hours a day》的愉快阅读经验，大致可作如下推断：这套文库十分不错——收录的书堪称经典、排版科学合理、翻译流畅自然，因而可以预测后继源源不断的采购...

-----  
这两天行走在路上，晚上住在干净舒适的如家酒店。看到酒店里放着这本书，随便翻了翻，内容是中英文对照，但我只看了中文，很快翻完了。中文的内容很简单通俗，着重讨论上班族们在8小时工作、8小时睡觉以外的8小时光阴如何安排。很多人没有系统地安排过这段时间，任期随意地流...

-----  
这是一本老书，书面说是影响了丘吉尔一生的书，呵呵，确实年头不短了。从行文中能感受的英国式的幽默和慢条斯理，一句话说得总是绕的很，挺有意思的。不是一本操作性的书，而是一本启蒙励志书，想让你好好想想生命的意义，不要虚度时光。书名感觉也是英国式的，你不能从字...

-----  
时间安排：早上0.5小时 X 6天 晚上1.5小时 X 3天  
共计7.5小时，但是必须是全神贯注的7.5小时  
上班路上练习concentration，下班路上reflection。Enjoy the cause and effect/curiosity 每天的阅读需要45分钟的反思。注意力练习：晚上阅读Marcus Aur...

-----  
昨天, 某个朋友给我推荐了一本书: 书名是 这本书不错. 如果你觉得自己每天虚度光阴, 可以看这本书, 这本书提供了一些改变的方法, 简单易行.  
上周在primesplus里面和他们聊天, 提到一个问题: 中国的程序员大多没有生活.  
每天上班下...

-----

-----

- 1、起先不要计划太多，开头的坚持不懈最重要。改变习惯很难，一定会有discomfort，要懂得sacrifice 并且有volition。Start quietly。
- 2、不要把自己的业余时间当成是工作时间的前奏或者尾声，要当成一个新的开始，告诉自己：我不累，我要做自己！大脑除了睡眠以外，并不需...

- 
- 1、仔细地揣摩事情的前因后果，可以减轻人生中所遭遇到的痛苦，并给人生带来很多的乐趣。
  - 2、一个人一旦相信“万事皆有因”，这个道理，他的目光就会变得远大，思想就会变得深邃，心胸也会变得宽广
  - 3、事情的因果关系是无处不在的。 4、了解的因果关系，你就能抓住事物的重点...

---

For a long time, I don't really like modern self-help books, which promise to teach us how to fix our relationships and live "more fully", despite their huge sales and continuing popularity, self-help books have faced criticism over the years. Do self-help ...

---

收敛你的过度激情 意志控制是获得充实存在的首要因素 向大脑发号施令 使它服从 持之以恒地不断训练 有规律地集中精力 以达到 可以随时随地自由支配自己的思维 慢慢开始 切忌贪求过多 你只需简单的开始 它需要付出牺牲和不懈的努力 做好一切准备 去面对一生 不断...

---

这本不能算作时间管理的书籍，更多涉及的是生活应该包括什么。而且1908年写的一本关于时间管理的书籍也实在不能对我有太大的帮助。

---

最近把自己弄的很忙，应该说是太忙了，导致自己已经纠结到选择恐惧症格外严重。每天又想做这个又想做那个，花了太多时间在纠结上面，心情又是烦烦烦烦烦。在图书馆碰巧看到这本书，借回来看觉得受益不浅。记录下对自己有益的几点：

- 1.每周给自己制定的工作任务是六天，一定要...

---

原文有点老。有些句子用词都是牛津词典上标注了“old use (旧式用法)”“literary (文学用语)”或“formal (正式用语)”的，还有大量出现在IDM (习语) 中的短语。中译没有一一直译，这无可厚非。如果只是看中译，完全没有问题；但如果是想依据中英对照学习英语，个人还是...

-----

-----

-----

时间最美妙之处在于它的不可预知性，在于它对于万事万物一律平等。每个人每天拥有平等的24小时，关键在于怎么支配。  
每天你得从这24小时里获得健康，快乐，财富，获得满足和尊重及灵魂的升华。  
在开始计划如何更好的度过每一天之前的一些提醒：  
1.不要热情过度。不要一下包揽太...

-----

[如何度过每天的24小时\\_下载链接1](#)