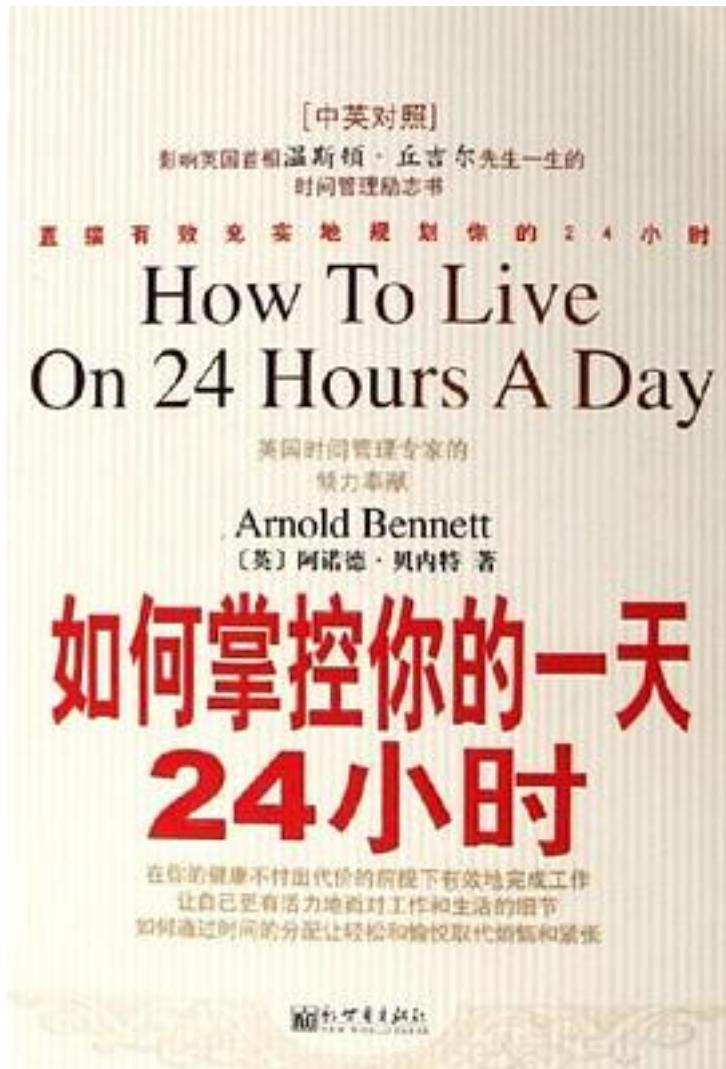


如何掌控你的一天24小时



[如何掌控你的一天24小时 下载链接1](#)

著者:阿诺德·贝内特

出版者:新世界

出版时间:2006-5

装帧:平装

isbn:9787802280229

一本适用于每个人的永恒自助经典，本书虽然写作于百年前，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。

时间可以称得上是民主的典范。在时间的领域中，并没有财富与智慧的特权。在一天当中，天才并不能获得比别人多的时间，哪怕是一个小时。如果你认为拿出一张纸，随意地列出一天的时间安排，就可以获取最佳的时间配置，拥有充实愉快的一天，那我要劝告你还是放弃这种天真的念头！因为人的天性，工作和学习的烦恼会彻底地消耗你的大部分时间。

本书最明显的一个特点就是，你一读便知作者所要表述的观点，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。

你所看到的这本书，是关于时间管理的经典之作，写于1908年，它一直激励着一代代人，使他们充实而有意义地生活。这本书不仅仅讲述一些利用时间的技巧和忠告，而且向读者提出了对生活的挑战：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？

目录

序言

第一章 每日皆奇迹

第二章 超越常规计划的渴望

第三章 着手之前的准备

第四章 烦恼的原因

第五章 网球与不朽的精神

第六章 牢记人类的天性

第七章 主宰自己的思想

第八章 沉思的精神

第九章 对艺术的兴趣

第十章 生活中没有乏味

第十一章 学会思索的阅读

第十二章 需要避免的危险

作者介绍：

目录:

[如何掌控你的一天24小时](#) [下载链接1](#)

标签

时间管理

个人管理

如何掌控你的一天24小时

励志

自我完善

管理

成长

阿诺德 · 贝内特

评论

短小精辟

挺有意思，是一本古朴的书。而且着重讲珍惜生命和如何利用业余时间。

简洁而有趣

操作性不强，适合没事的时候稍微的娱乐一下身心

锻炼注意力那章很有意思，可以实践下。

他引起了我对时间的重视

有英文，感觉还不错

一百年前的书读来还是很有启发。

13年的想读，16年读了。因果无处不在，每一秒都是新的。善用工作之外的七小时。

翻译不好，但是隐藏在文字下面的道理却是相当有用的，需耐心体会之

心里有什么，看到的便是什么。前一半惊喜，后一半不知所云。

治疗我的高度拖延症。

内容少很快读完 有击到

我觉得翻译的挺拗口的 不过书是越来越有味道

2006/11/20

英国人的吐槽技能一流！！果然这本书影响了吐槽帝丘吉尔的一生啊~哈哈哈

挺有用的

简单有效

挺好！！！

还不错~据说很多伟人深受此书鼓舞~希望我以后也是伟人哈！嘿嘿~BTW..英文版的没时间看了好可惜。。

[如何掌控你的一天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、不要把自己的业余生活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。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...

[如何掌控你的一天24小时](#) [下载链接1](#)