

How to Live on 24 Hours a Day



[How to Live on 24 Hours a Day 下载链接1](#)

著者:Arnold Bennett

出版者:Shambhala Gate Press

出版时间:2000-12-21

装帧:Paperback

isbn:9780967972800

This classic personal-time management book is a challenge to leave behind mundane everyday concerns and focus on pursuing one's true desires.

作者介绍:

目录:

[How to Live on 24 Hours a Day 下载链接1](#)

标签

英文原版

时间管理

productivity

评论

风趣

给生物钟闹革命的红皮书！sleep will still be sufficient since you cannot help going to bed earlier than when you don't get up early.

晚睡是懦弱的表现，因为你不敢承认终结，不能潇洒挥手作别；晚起是胆怯的表现，因为你不敢怀抱晨光，直面新一天的挑战。但是早起的人时最富有的，因为他拥有最崭新和丰满的24小时在钱包里供支配差遣。要做一个富有的人噢！这本书有声版男声很好听，用词也比较初级，很适合所有人闲暇时候没事儿听听

[How to Live on 24 Hours a Day](#) [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...

- 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...

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...

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...

[How to Live on 24 Hours a Day](#) [下载链接1](#)