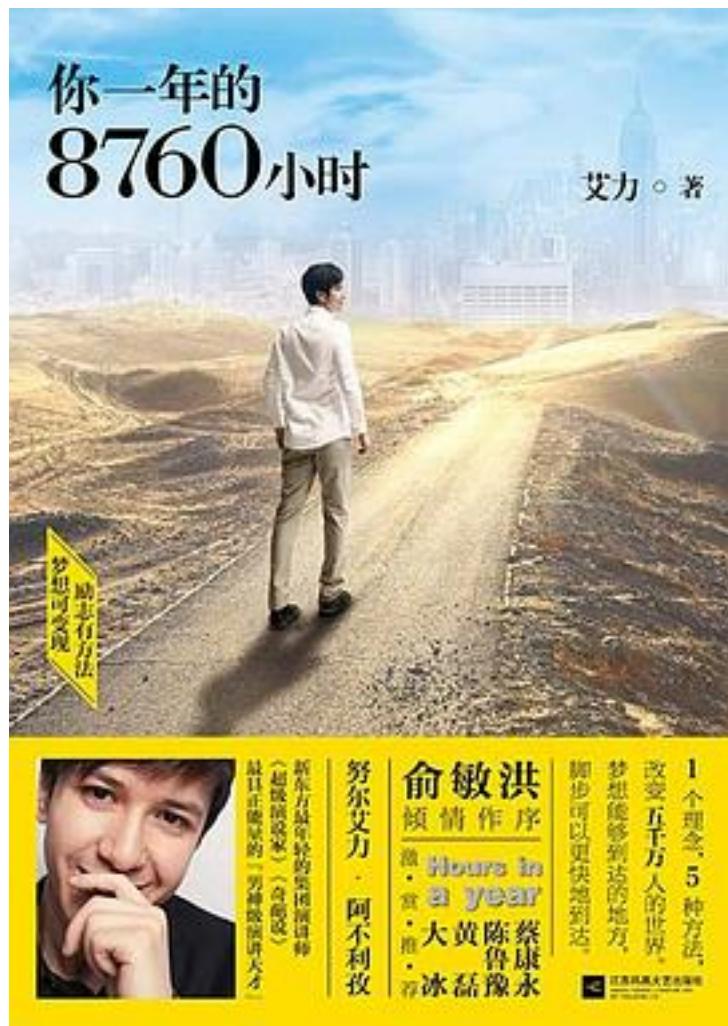


# 你一年的8760小时



[你一年的8760小时 下载链接1](#)

著者:艾力

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2015-8

装帧:平装

isbn:9787539984476

2011年6月14日，离艾力大学毕业还有15天。

父亲去世的消息传来。回家安葬完父亲，安顿好母亲与妹妹。

艾力重新回到北京，为了生存和养家，他开始疯狂地工作。

工作未见起色，母亲却打来电话，“你还要这个家吗？”

他感到委屈，也开始反思——

我努力了吗？我还能更努力吗？为什么我的努力没有回报？

.....

4年后，艾力成为了新东方最年轻的集团演讲师。

《酷艾英语》节目网络点击量超5000万，公益创办早起团、健身团、读书团。

参加《奇葩说》、《超级演说家》等节目，受到无数观众的喜爱。

独创“34枚金币时间管理法”，影响人次上亿。

艾力说，后来我才知道，更重要的不是努力，而是努力的方式。

就像一年是365天，但如果是8760个小时呢？

在《你一年的8760小时》里，艾力以“34枚金币时间管理法”为核心，探讨从努力到如何努力的思维转变，并具体介绍了设定人生目标、激发个人潜力、时间管理、困境突破、人际关系5个重要面向行之有效的方法。

励志有方法，梦想可变现。真正有效的方法会为梦想添上最有力的翅膀。

作者介绍：

艾力，全名努尔艾力·阿不利孜，新东方最年轻的集团演讲师及集团培训师，《超级演说家》《奇葩说》超人气选手。

毕业于北京大学英语语言文学系，CCTV英语演讲比赛全国亚军，托福口语、写作满分。担任东北亚辩论大赛评委、CCTV演讲比赛及外研社演讲比赛评委及培训师。新东方18000名教师中12位顶级集团演讲师之一，每年在北大、清华等全国数十所高校演讲100场以上，每场平均千人以上。独创“34枚金币时间管理法”，影响人次上亿，个人《酷艾英语》节目网络点击量超5000万。

2014年，艾力先后参加《超级演说家》

《奇葩说》等节目，公认最具实力与人气的演讲者。

受到蔡康永、高晓松、乐嘉、鲁豫、林志颖、李咏等导师一致认可，以及无数观众的喜爱。

大学毕业前夕，父亲下乡扶贫时因公殉职，艾力因此改变人生轨迹，热心公益事业，设立健身团、读书团、早起团，每年自费数万元寄礼物鼓励青年奋斗。他立志于以自己的方式去改变世界，“愿我所见之人，所历之事，哪怕因为我有一点点的好的改变，我就心满意足了。”这本书便是这份心意下的果实，相信每一个年轻人，都会因为《你一年的8760小时》这本书，在自己实现梦想的道路上前进一大步。

## 目录: CHAPTER 01 你那么拼, 为什么还是没有回报?

\* 成功, 并不代表拥有很多真理

\* 优秀是可以锻炼的

\* 别成为“有潜力”的受害者

\* 你一年8760小时的秘密

\* 没有人是一座孤岛

\* 90%的人倒在了这个叫成功的路上

## CHAPTER 02 把自己当作公司一样经营

\* 没有方向, 怎么走都是游荡

\* 认清人生每一道关口的大BOSS

\* 任何一个地方, 都可以是你的主场

\* 让未来现在就来

\* 奇葩说: 我的职场人才观

\* 为自己扪心问诊

\* 投资未来最好的自己

## CHAPTER 03 追求卓越, 成功就会在不经意间追上你

\* 潜力股还是垃圾股?

\* 迷路后的第一生存法则

\* 要想不可替代, 就要无可取代

\* 最好的社交是做好自己

\* 可以不成功, 但不能不成长

\* 每次失败, 都是蒙着眼睛向前走了一步

\* 把生命浪费在美好的事情上

## CHAPTER 04 尽你所能, 把时间用到极致

\* 吃掉生命的隐形黑洞

\* 34枚金币时间管理法

\* 逆向思维一周规划法

\* 重建生活的优选方式

\* 如何化解美剧的副作用

\* 不要再为拖延症内疚了

\* 你的爱好也许是一种腐蚀剂

## CHAPTER 05 如果你想走得更远, 请与人同行

\* 不可或缺的他者

\* 那些杀不死你的, 让你更强大

\* 在残酷的世界里温暖地活着

\* 人生有时只差一个顿悟

\* 我们不是孤身一人在战斗

## CHAPTER 06 以成长之名, 向死而生

\* 成功的附近, 住满了失败的邻居

\* 艰难时刻, 向前一步

\* “承诺/一致”的减肥法

\* 最难以下, 皆是幸福

\* 学会在迷茫的现实里突出重围

\* 比赛第二, 友谊第三

## CHAPTER 07 比我们优秀的人, 比我们还努力

\* 你做梦的时候, 总有人在努力

\* 从“差不多”到“差很多”

\* 论一只乌龟的自我修养

\* 停一停, 再继续前行!

附录1 34枚金币时间管理法图示

附录2 艾力一日行程图

附录3 艾力2015年第一周时间记录

· · · · · (收起)

[你一年的8760小时](#) [下载链接1](#)

## 标签

时间管理

励志

艾力

个人管理

个人成长

好书，值得一读

成长

我想读这本书

## 评论

文笔一般，导致连鸡血感都偏弱。阅历尚浅，因此举例子不是太有说服力。你太着急出书了年轻人。同样是新东方老师出身，实用性比古典的书差一截。34金币时间管理法一是APP下架操作困难，二是全职奶爸表示很难规划整块时间出来。

---

太鸡汤了，艾力你到底是看了多少读者和青年文摘啊！

---

各类鸡汤的集合，简称鸡精。

时间管理的部分很有用，其他的部分是个人感想比较多

我特别恐惧那种急着成功的气质

艾力的个人经历分享与经验之谈，很诚恳很实在。1.如果失去了方向，那么所有方向吹过来的风都是逆风；2.只靠懂道理，就妄图懂人生是实现不了自己幻想的；3.一百个道理，不如一个方法，一百次感动，不如一次行动；4.被告诉很有潜力通常意味着你现在没实力；5.影响结果的不是斗志，而是科学；6.意志力就像精力，总是有限的，更需要方法技巧的搭配，才能成为10%的人；7.你没有分享时间和感情，你所给予的，未必是对对方真正看重的；8.小决定听从大脑，分析利弊，大决定追随内心；9.新人阶段，百分百的执行力是获得竞争力和话语权的资本；10.别人认为你有多大价值，你就有多大价值；11.成功=方向X方法X努力；12.社会上有两种人才，一种是了解所有事物的一些，一种是了解一些事物的所有，要在第一种的基础上兼具第二种。

公司新人培训送的书，人挺帅，书挺烂

文笔是很一般啦，但是作者也真的很拼应用上时间管理自律很多的感觉，工作以后的状态有点散架，生活得靠逼的。看的不是鸡汤是人生的态度。可以拿去看看的。对了，也推荐一下奇葩说好了。

乍一看目录，对如何化解美剧的副作用那个篇章有兴趣，于是就买下来了，谁知都是我早就知道的东西。至于时间管理什么的，对于看过《奇特的一生》及《把时间当朋友》的我来说，未免太小儿科了。其实我也不支持太年轻的人出书，文笔是一方面，另一方面是感受不到那种超越文字而存在的心法。总的来说，这是一本适合大学生的励志书。

看了開頭就不想看了，索然無味，雞湯亂燉。基本是引例加上自己的經歷，我能看出乾貨很少。百度了「34金幣時間管理法」……嗯，怎麼說呢，還是有一點的可取之處。

我居然喝了这乱七八糟的鸡汤 (。

些许自我主义色彩，一碗及格的鸡汤

随便翻翻就能翻完的书，略感无聊。应该可以算是一本粉丝数。

基本算个人的传记加一点方法论，另外引用的激励较多。艾力男神的第一本书果然还是要正能量

喜欢艾力，励志暖男。书其实一般，各类鸡汤的大乱炖。

看的电子书，看完热血沸腾，对个人来说还得看行动。改变自己的只有自己。

艾力虽然是同龄人当中的佼佼者，提出的很多方法都有针对性和自己的创想，但人生经历毕竟需要积累，少年的轻狂犹在。34枚金币管理法不错。

文笔不算特别好，和很多这类书籍的作者一样，艾力的个人经历值得佩服和学习，所以给四星。字里行间总让我想起辩论中他的表情和语气，逻辑性强，观点清晰，文字风格也比较接地气。他创建的34金币时间管理记录方法也很好，能看出来他是一个勇于创新、独立有主见的人。除了时间管理、英语学习、健身锻炼和工作等方面的自身经历，他传达的积极向上的生活态度也值得学习。道理是很简单的道理，但是加入他自己的切身体验、吃过的亏、摔过的跤以及不断更新自我的决心，让人一目了然又备受激励。不足之处是内容有点散，有点按感性角度来划分章节，如果干货再多点，条理更明晰就更好了。还想多看一些关于他早些时候的事，比如怎样开始学习英语，初高中的优秀成绩除了凭借毅力是怎样受到要好好学习确立目标的启蒙等。

昨晚读到深夜把这本书看完，觉得艾力的时间管理这一块说得特别好，也照着他的样子给自己做了一个表格，暗自下定决心，今天一定六点起床，看书写字准点上班……然而事实证明并没有什么卵用……于是我更加佩服这个真的靠意志力就能从90多公斤的大胖子练到有腹肌的人了……

特别喜欢看《超级演说家》《奇葩说》，他的演讲很触动我，他让我觉得梦想并不遥远，新书的题目挺特别的，不一样的思维。

[你一年的8760小时](#) [下载链接1](#)

## 书评

前些年有一个很火爆的工作方法，叫番茄工作法。基本含义就是有一种钟表，做成西红柿的样子，肚子上一圈刻度，一个刻度一分钟，走一圈恰好是25分钟。发明者弗朗西斯科·西里洛每次工作之前，都会把这个钟调好，在这25分钟的时间里全神贯注只做一件事，据说可以大幅提升工作效率...

去年，我刚刚加入新东方的时候，我就听同事说我们一个老师叫艾力，他特别拼命，每天晚上我们都下班离开公司了，他会跑来我们这里录制一晚上的视频课，然后第二天早上再赶去上课。后来，偶尔在微信上看到他的消息，得知他是新东方的名师，新疆人，和我算是半个老乡，因此心里便...

卢瑟·伯班克说：“时间不能增添一个人的寿命，然而珍惜光阴可使生命变得更有价值。”

转眼，半年时间过去了，你年初的计划表都完成了吗？要阅读的书目都读完了吗？要写的文章都写出来了吗？

翻开计划表，才发现时间如流水，许多的计划仍然是空白，许多的书还没来得及打开包装...

作为一个看了有近十年的励志书鸡汤书心理书，整本书给我的感觉有点空洞。励志性不够强，无法让人有热血沸腾的地方。好的励志书总是能有一种让你仿佛找到真理一般的感觉，仿佛拨开云雾看到了未来，能让你有停顿有思考。但是书里的每一章几乎都是分分钟你就看完的节奏。理论不够...

这不算是书评，因为我根本就没看过这本书。只是看到这本书的简介，突然很感慨，原来的我真的是很爱看这种书的。是从什么时候开始的呢？我不再爱看别人的故事，不再相信总有一天梦想和现实之间的鸿沟会消失，当然，我也不再在希望落空时怨天尤人，也不再因为一事无法顺心…

上个月的某段时间，我明显感觉自己生活，工作力不从心。工作上虽然早出晚归，勤奋辛苦却总因为一些小事而犯错，向几家杂志社投稿，每天兴致勃勃的打开邮箱却每天都是空白的无人问津，找到新发行的某杂志的编辑，他却礼貌性的对我说，你的文章挺好的，但是不适合我们的杂志，感…

先讲一个故事：一位北大学子，想留在北京发展。于是成为一名北漂，因为他是维族人，住宿求职屡屡被拒。最后俞敏洪的新东方收留了他。说起来也是有点悲催，他两次被解雇了。平常人被解雇，估计要吐槽这家公司不好，转投别人的怀抱。可是第三次爬起来的他，锲而不舍，几年间一跃…

标题党！我艹！从此以后，严重鄙视腰封的推荐人名单及相关语录，都是互相吹捧和噱头！就像后记里作者自己说的话，出书就是为了名和利。文字充满各种矫揉造作，自命不凡，你很难想象作者如此年轻的资历能有多少干货？！内容干枯乏味，无聊透顶，更夸张的是，为了凑够篇幅，同样…

（注：此为结合自己工作的阅读感受，并非书评。请大家见谅，并请多多指教，谢谢。  
）金山中学戴悦（讲述）戴文开（笔录）  
艾力在所著《你一年的8760小时》的《把生命浪费在美好的事情上》一文中援引乔布斯的话说，“任何东西从后往前看，都可以找到联系。”时间过…

这本《你一年里的8760小时》于情于理我都是看不到的。一来我年近不惑了，对年轻人写的书应该都不太感冒，二来最近市场上出现了一些用博文（甚至是数位作者博文）拼凑的书，这本书从名字到介绍都让人怀疑。

不过还好，我虽然年纪大了，但还没有老，仍然愿意接受新事物，仍然愿意…

我只用了两个晚上的时间便读完了艾力的《你一年的8760小时》。之所以对这本书感兴趣，起初只是因为艾力的身份——新东方最年轻的集团演讲师。他的酷艾英语、他的34枚金币时间管理法、他的早起团、健身团、读书团……让我对这位“正能量男神”充满好奇。当我读完了这本书…

第一次看到艾力还是在《奇葩说》第二季。。。好吧，我知道他是第一季的五强，在此之前我一点都不待见国内的综艺，而且我也不怎么待见金星和高晓松两位评委，一直都没有去看，直到某天在爱奇艺上看到一个我比较感兴趣的话题才开始关注这个节目。看到他的第一反应是，哟，这小伙...

最近看了艾力的一年的8760个小时，觉得内容大多数是鸡汤，但是其中还是有一些干货的，现在总结如下。

1.习惯21天养成法。其实我昨天看到leo发的自己的一条动态，他说他现在读case的时间越来越短了，以前要用一个半小时，现在最多只用一个小时就能读完了。我突然想到了刻意练习...

人参还是需要鸡汤的，看是什么味的咯，其实还要看时机。

前段时间在京东上买书，为了凑单，看过目录后买下了艾力的这本书。对他的印象来自《奇葩说》，觉得他是好好先生那一类的，没有喜欢也没有不喜欢。因为这本书开始倾慕这样的一个及其自律和独立的人。看到他...

发现你的8760

作为老师几十万学生中的一名，我内心小窃喜可以谈谈我对老师本人以及他的书的看法。

最初是在15年的三月份，在微博上听老师说，要准备写一本最有趣的励志书，我也差不多在这个时候真正开始关注老师的。知道有老师这号人物，当然是在...

干不好一件事的原因不外乎 第一步，不知道自己要干什么；

第二步，想出自己要干什么了，真正做的时候一遇到稍微难的东西，就觉得它并不适合自己，于是就又回到了第一步；

第三步，虽然遇到了困难但是因为各种原因并没有放弃，不过也因为各种原因不断拖延，没有科学的办法逼...

认识艾力很久了，也参加过早起团，口语团。艾力出书，力挺。买的预售，一收到就一口气读完了，一直脑补艾力在耳边得不得不的声音。书值得阅读，但具体到行动，还是要的具体的方法。坚持！克服最不适的一段时间！加油！

你一年的8760小时 下载链接1