

# 你一年的8760小时 (升级版)



[你一年的8760小时 \(升级版\) 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:2016-1

装帧:平装

isbn:9787539989570

《你一年的8760小时》自出版以来，连续几个月位于各大排行榜前列，并有幸荣获“2

015年京东励志年度新书榜TOP1”。正是读者的支持，让他成了一个真正意义上的写作者。

为了给读者一个理想中的完美作品，艾力对本书进行了修订升级，增加了2万字情感番外，并收录了与俞敏洪在清华大学的“顶上对话”。番外里，他谈论了自己的爱情观、读书生活，北大经历、游学经历，以及参加《奇葩说》的台前幕后。

此外，还增加了30余张定制胶片摄影插图，吉他弹唱、美国影像记录、冥想心语大碟。希望再版能带给大家不一样的阅读体验。

世界如此之大，做一个什么样的自己完全取决于你的选择。艾力一直坚信，梦想和现实的距离并不遥远。努力奋斗，你终将成为理想中的自己。

作者介绍：

艾力，全名努尔艾力·阿不利孜，新东方集团演讲师及集团培训师，《超级演说家》《奇葩说》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。

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！

EXTRA STORY 番外篇

不必急着跟孤独说再见

和华语圈最奇葩的人辩论是怎样的体验

掀起你的盖头来

这个时代，读书有用吗？

顶上对话：新精英新励志

——“艾力·俞敏洪”走进清华

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（升级版）](#) [下载链接1](#)

标签

时间管理

励志

正能量

成长

积极向上

自控力

个人管理

艾力

## 评论

典型的飞机读物，3小时看完。管理自己的时间，半个小时为单位，杜绝无效时间。有可以借鉴的地方。

---

优等生作文选。

---

很清晰很典型的屌丝逆袭路的系统解析，相比刘同，艾力的这本书干货更多点～曾经很多人应该也有坚定地努力过，但后来又放弃。这本书有助于唤起你内心在多年前追逐梦想的那种努力感。

---

恭喜本书2015、2016年连续两年获得“十大倒胃鸡汤之首”，期待三连冠！

---

我自身性格和艾力很像，看他像照镜子一样，有些道理挺受用的。书的后半部分有点啰嗦，说来说去都离不开小胖子，求爱被拒这些心理阴影，拜托艾力早日去和心理医生谈一谈

金币法感觉可行，比一般的鸡汤书有趣一点，没事可以翻翻～

努力 纠错 反馈 持续不断的训练 方法没有很多 但是他确实非常努力

成功学的书是自己读不下去的一类，总觉得那些大师们离自己太遥远，大师们的成功更遥远。但是这本书的作者像一个生活中父母口中别人家的孩子。有种原来这货也有这种心理啊，原来他后来是这样走出来的啊的感触。加油，自己以后也要像他一样走出来。

艾力的半自传，看完后对他的了解很多了，很多地方很喜欢。

本月的鸡汤

什么破书

正能量，有操作性的鸡汤。语言略幼稚。

恩，你很厉害，可是抱歉，这本书真的不好。

34金币时间管理法令我受益匪浅。

SO SO

感动不如行动，喝鸡汤不如学方法。艾力从反思中娓娓道来的正能量很接地气，而他所

提供的34枚金币法和逆向思维一周规划法也很有实践意义。

10%可读的内容，其余浅尝则以

每个人都是不一样的，不要谈论方法，谈论的是心态才最重要。鸡汤不一定适合所有人。  
。

新东方的人写励志畅销书总还是大同小异的，但是艾力最具有的是真诚和热情，而且34枚金币法也很好，准备下一个APP试用。要相信，这个世界上，只要肯不断地努力，就一定能一点点的接近自己想要的生活。

真正的成功是点亮更多人的人生

[你一年的8760小时（升级版）](#) [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， 还是要有具体的方法。坚持！克服最不适的一段时间！加油！

---

[你一年的8760小时（升级版）](#) [下载链接1](#)