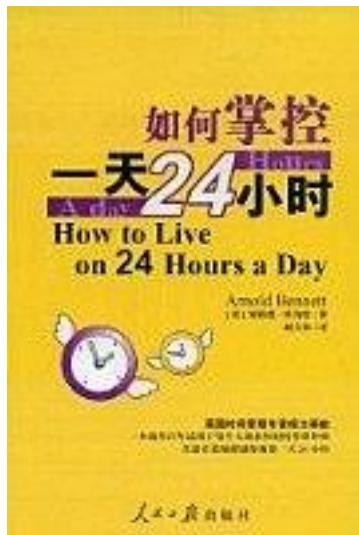


# 如何掌控一天24小时



[如何掌控一天24小时 下载链接1](#)

著者:阿诺德 · 贝内特

出版者:人民日报出版社

出版时间:2009-5

装帧:平装

isbn:9787802088191

《如何掌控1天24小时》内容为：你或许讨厌工作厌倦生活；你或许无所事事心灵空虚；你一定能从书中找到自己的影子；你发现自己在浪费时间也在浪费生命；你开始重新审视自我并合理规划时间和生活；你开始轻松而愉快地面对工作并不断取得成功。

作者介绍:

目录:序言  
每天都有奇迹  
超效能时间管理12法  
超越常规计划的渴望  
事务重要程度四分法  
着后之前的准备

ABC法则与工作日志

烦恼的由来

非常有效的时间计划运用指导方针

网球与不朽的精神

时间浪费的陷阱

牢记人类的天性

避免干扰的生活

主宰自己的思想

良好的时间管理心态

省思的精神

对照工作日志向自己“开炮”

对艺术的兴趣

管理者的时间计划

生活中没有什么乏味

日常事务处理

读并思考着

我们为什么会拖延

克服拖延8法

应当避免的风险

阅读本书的收获

• • • • • (收起)

[如何掌控一天24小时](#) [下载链接1](#)

## 标签

时间管理

管理

励志

原文譯著對比

UK

时间安排

学习方法

英国

## 评论

速读，千万不用读中文

时间真是最公平的，不分贫穷贵贱并且没有阶级。每天24小时，减掉工作8小时睡觉8小时，就只剩下8小时自由时间而已。人的一生真是挥霍几下瞬间就过去了，突然觉得很恐慌啊。

看了基本关于时间管理的书籍，里面都大大推介了这种书，无独有偶在大众书局逛的时候也看到了，就买了。如传说中的那样薄薄的一本，但是并没有如自己期待的那样，当然书中还是有很多不错的观点，可惜有些自己还是无法认同。可能是自己的领悟能力不高，还是有待某一天突然开窍之后再好好阅读一番。

居然是1908年出版的书。西方果然在某些方面很领先。

介绍的时间管理方法都简单易行，虽然是100年前的作品，但是依然适用于今天的生活。推荐，只需要1个小时，读完却有打的收获。

弯弯绕，太罗嗦

6/9-6/15 复读

这种书就是要多读几遍，然后不断提醒自己要行动，成为一个行动派是最重要的。

为什么分不高 虽然装帧简陋但观点正确而有趣 可行性也并不低

---

## 小说家圈钱术

专注可以免除困窘，这就是为什么女汉子没有羞耻心。一天24小时每分钟我都是一样重要的，但在有精神的时候赶紧去做事。对一切的节约都是对时间的节约，所以仇富其实是爱时间的表现。时间的流逝意味着幻想的减少，我这么爱幻想，还是赶紧珍惜时间吧。

---

## 前半中文翻译，后半英文

两星半 只用看后面的总结和小贴士就够了

大一读。时心态焦躁，好读工具书，励志书。

这样的书不管内容好与坏，都应该推荐一下的。  
一天有24个小时，1440分钟，貌似很长，可是我们真正利用了多少呢？

短小精悍，算是时间管理方面的开篇之作。虽然书中的一些方法都能扩展开来写一摞文字，但能用简短的内容说明白事情，才难能可贵。

这个就是本缓冲书了= =

第一次觉得“How to……”类的书籍是如此受用。(○v○)  
很多想法被作者所洞悉，并且给予相应的解决方法。做了好多笔记！

-----  
这种书完全可以变成一个LIST，只看目录就可以了~随便翻翻！

很不错的书，值得一读。介绍的方法简便易行。

[如何掌控一天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  
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。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...

[如何掌控一天24小时 下载链接1](#)