

<<完美度日>>

图书基本信息

书名：<<完美度日>>

13位ISBN编号：9787515102344

10位ISBN编号：7515102349

出版时间：2012-11

出版时间：西苑出版社

作者：阿诺德·贝奈特

页数：66

字数：76000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;完美度日&gt;&gt;

## 前言

尽管序言放在了卷首——实际上每篇序言都应该放到最前面。

但是读者应该读完本书后再看此序言。

到目前为止，我已经收到了和这本小书有关的大量信件。

许多关于本书的评论已经出版了，甚至一些评论的篇幅几乎跟这本书一样长。

但是反对它的评论还是极少的。

有些人批评说这本书语气轻浮了点。

但在我看来，这本书语气并不轻浮，所以这种反对意见也没有给我留下什么印象。

除此之外，没有更有分量的批评了，我几乎就要相信这本书是完美的！

然而，出现了一个更为严肃的苛责。

这个苛责不是来自于出版的报刊，而是各种各样诚恳的来信。

我必须正视这个问题。

查看第四章的内容就可以知道我预料到了这个问题，并且害怕会有这种责难。

遭到抗议的句子如下：“大多数情况下，常人对自己的事业没有那么明确的热情。

充其量只是说不上讨厌罢了。

每天他总是宁愿地开始工作，希望上班的时间越晚越好；他热衷于早下班。

忙于工作的时候，也很少会全身心地投入进去。

”我绝对真诚地确信，有许多生意人，不只是身居高位或是有光明前途的人，也包括那些从未希望改变现状、使自己变得更好的谦逊的下级职工，确实喜欢自己的工作，他们不会逃避，也不会算计尽量晚点到办公室又尽量早点离开。

简言之，他们会全力投身于一天的工作，并因此在工作结束时真正体会到疲惫。

我愿意相信，也确实相信，我一直都知道，在伦敦以及其他各省有很多我认识的人，他们在工作中常年处于从属地位。

因而我不会忽略：我的同龄人中有一部分为自己的职责投入了很多热情。

忙于工作时，他们确实会尽自己最大的能力。

但是我仍然确信，这些幸福的幸运儿们(也许他们比自己预想的还要幸福)不能代表大多数人，过去不能，现在也不能；我仍然确信，大多数正派的、普通的、勤勤恳恳的生意人(有志向和理想的人)，通常不会把晚上精疲力竭地回家的状态当成一条准则；我仍确信，他们不会尽自己最大的努力去谋生，而是努力越小越好；工作只带给他们厌烦，没有什么乐趣可言。

但是，我也承认，少数群体有足够的重要性值得人们注意，我之前不应该把他们忽略得如此彻底。

一位来信者，用一句话说出了努力工作的少数人所面临的全部问题。

他写道：“我跟任何人一样，热衷于做‘超出我计划’的事情，但是请允许我告诉你，当我下午六点半回到家时，完全不会像你想象的那样精神饱满。

”现在我必须指出：那些满怀热情、兴致勃勃地投身于日常工作的少数人的境遇，永远不会比心不在焉、颓废度过工作日的多数人的情况来得悲惨。

前者不太需要像“怎样生活”这类建议。

无论如何，他们一天中，比如有8个小时的工作时间，确实是在生活，这段时间他们的引擎开足了马力。

然而另外的8个小时可能就会没有安排好，甚至是被挥霍了。

但每天浪费8个小时仍然会比每天浪费16个小时好得多。

即使生活过一丁点的时间也要好于从来不曾生活过。

真正的悲剧是：有些人既没有把时间精力花费在办公室内，也没有花费在办公室外，他们正是这本书的主要受众群体。

但是，还有些更为幸运的人说道，“尽管我平时的计划比他们的多，但我也想超越自己的计划！

我在生活，但我希望能多活出一些自我。

可是我每天实在不能在工作之余，再去做另一天的工作。

## &lt;&lt;完美度日&gt;&gt;

”事实上，我，作为本书的作者，应该预见到，我最应该吸引那些已对生存产生兴趣的人。通常情况是：品尝过生活的人，才会对生活要求更多；从来都不起床的人，才会认为起床是最困难的事。

如果你是少数中的一员，那么我们先假定你的日常工作强度不允许你实行下面我提出的所有建议，但其中有些建议仍是可行的。

我承认，你也许没有办法利用晚上回家途中这段时间，但是，对每个人来说，利用早晨去上班的这段时间都是切实可行的。

还有从周六到周一，中间有40个小时的间隔，对你跟其他人来说一样多，虽然多日积累的疲惫可能会阻止你充分利用这些时间。

那么，每周至少有3个晚上的重要时间段是你可以利用的。

你果断地告诉我，你太累了，晚上做不了任何计划之外的事。

作为回复，我也果断地告诉你，如果你日常的生活让你如此疲倦，那么你的生活平衡有问题，必须要调整。

一个人的能量不应该被日常的工作消磨掉。

那么，到底要做些什么呢？

显然，最重要的就是要采取策略，保留你对平日工作的热情，将精力用在计划外的一些事情上，这些事情要在你实施日常计划之前而不是之后做。

简单地说，早晨早点起床。

你说你做不到。

你说你晚上不可能早点上床睡觉，这样做会打乱全家人的生活。

可我不认为晚上早点睡觉是完全不可能的。

我觉得如果你坚持晚睡早起，其结果只会导致睡眠不足，很快你就会想办法，让自己晚上早点睡。

但就本质来说，我认为早起的结果不是睡眠不足。

随着时间的推移，我的这种想法越来越强烈，那就是睡觉在某种程度上是习惯问题，是懈怠的表现。

我坚信，大多数人是能睡多久就睡多久，因为他们觉得迷茫，不知道早起后做些什么，没有任何其他的消遣。

你认为，一位负责打理运货车、每天都活跃在整条街上的体魄健康的人，每天需要多少睡眠？

就这一点，我已咨询了医生。

这位医生有着大量的实践经验，24年来工作在广阔繁荣的伦敦郊区，那里所居住的恰恰就是你我这样的人。

他是一个风格简洁的人，他的回答也非常简短：“大多数人都把自己睡傻了。”

”他接着说：如果人们能少花些时间在床上，那么10个人中有9个会拥有更好的健康和更多的生活乐趣。

其他医生也认可他的观点，当然了，这一观点并不适合身体正处于成长发育期的青少年。

早起一个小时、一个半小时、甚至是两个小时；必要时，能早点上床睡觉就早点睡觉。

在超越计划这件事上，你可以在早上一个小时内完成晚上要花两个小时才可以完成的事情。

但是，你说，“我无法在没有食物和别人协助的情况下，开始我的工作。”

”当然，我亲爱的先生，在一个用很少钱就能买到性能良好的酒精灯炉(包括平底锅)的时代，你不会将自己最高的福利托付给一个不牢靠的人吧！

不管这个人是谁，在头天晚上吩咐她做好准备。

告诉她把一个托盘放到合适的位置，上面放两块饼干、一套茶杯、一盒火柴和一个酒精炉。

炉子上面架上平底锅，平底锅上面扣上盖子，但是盖子要反过来放。

反放着的锅盖上面，放上一个装有少量茶叶的小茶壶。

那么第二天早上，你只需划一根火柴——这就是你要做的所有事了。

3分钟内，水会烧开，你把它倒入茶壶中(这时茶壶已经是温的了)。

再过3分钟，茶就泡好了。

喝茶时，你的一天就开始了。

<<完美度日>>

对愚蠢的人来说，这些细节看起来很琐碎。

但对有思想的人来说，却并非如此。

一个人的一生能够保持正确、明智的平衡可能正是因为他能在一个不同寻常的时刻喝上一杯茶。

——阿诺德·贝奈特

## <<完美度日>>

### 内容概要

阿诺德·贝奈特编写的《完美度日：如何有效度过每天的24小时》以其清晰幽默的描述向我们说明一个人如何靠更有效地利用时间来改善完美自己的生活。

它是风靡欧美、极具科学性与实用性的时间管理经典；是被上万精英奉为圭臬，争先学习的时间管理艺术。

《完美度日：如何有效度过每天的24小时》独具一格的理念和方法，将彻底改变你的生活状态。

## <<完美度日>>

### 作者简介

作者：（英国）阿诺德·贝奈特著 译者：高洁 阿诺德·贝内特，英国杰出的小说家、剧作家和批评家。

一生著述颇丰，先后出版了30本小说、10个剧本和近3000篇短文。

<<完美度日>>

书籍目录

日常生活中的奇迹  
超越计划的渴望  
开始之前的准备  
烦恼的起因  
网球和不朽的灵魂  
谨记人类的本性  
掌控自己的思想  
自我的反省  
对艺术的兴趣  
生活之中没有单调乏味  
认真的阅读  
可避免的危险

## &lt;&lt;完美度日&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：你带着报纸踏上了早上的列车，并心平气和、不慌不忙地把注意力放到了报纸上。你不着急。

你知道前方还有至少半个小时的路程。

当你慵懒地浏览位于报纸头条的海运和歌曲广告时，你看起来悠闲从容，时间充裕，就像是来自某一天有124个小时而不是24个小时的星球。

我也很热衷于看报纸。

我定期读5份英文日报、2份法国日报和只有报纸经销商知道数量的周报。

我必须提到这个事实，以免当我说我反对在早班列车上阅读报纸时，会被控诉说我对报纸持有偏见。

报纸是被迅速生产，并被快速阅读的刊物。

我日常安排中没有看报纸这一项。

我尽可能利用零散的时间看报纸，但我确实看了。

我反对将连续三四十分钟的精彩独处时间用来看报纸（没有什么地方会比一节挤满沉默、内敛和吸烟之人的车厢更能使人完美地沉浸于自我了）。

我不可能允许你们挥霍这段珍贵无比的时间。

你不是主宰时间的国王。

我恭敬地提醒你，你拥有的时间并不比我的多。

不要在列车上阅读报纸！

这样我就节省出了差不多45分钟的时间备用。

现在你到达了办公室。

我放任你在那里待到下午6点。

我知道，这一天，你名义上有一个小时的休息时间（通常情况下是一个半小时），其中不到半个小时的时间用来吃饭。

但是我会把所有的时间都留给你支配。

届时你可以去看你的报纸了。

当你走出办公室，再次出现在我面前时，苍白而疲惫。

至少你的妻子说你气色不佳，而你确实让自己看起来很疲惫。

回家的路上，这种疲惫感不断加深，就像忧郁的云朵，沉重地悬挂在伦敦广阔郊区的上空，尤其是冬天。

回到家，你没有胃口吃晚饭。

然而差不多一个小时后，你感觉自己可以坐下来，摄入一些营养了。

于是你这样做了。

然后你吸烟、见朋友、闲逛、玩牌、草草地看几眼书；你觉得老年正慢慢向你走来，散散步、弹两下钢琴……上帝啊！

已经十一点一刻了。

然后你花了足足四十分钟来考虑是否上床睡觉。

可能你还会喝上一些上好的威士忌。

最后，因白天工作而筋疲力尽的你上床睡觉了。

你离开办公室之后，6个小时甚至更多的时间就这样消失了。

像一场梦，像魔术一样，无缘无故地消失了！



## <<完美度日>>

### 媒体关注与评论

贝内特先生以一种前所未有的思想，揭示出了一种深刻的生活哲理，告诉每一位普通的读者应当如何度过自己的每一天，提高效率，改变生活，创造奇迹，取得成功。

——美国《纽约时报》 贝内特先生所写的这本书，是关于时间管理的经典之作，书中所阐述的利用时间的技巧与忠告，适用于每一个人，让人在读过此书后受益颇多，进而改进生活，使人生的每一天都过得充实而有意义。

——英国《泰晤士报》

## <<完美度日>>

### 编辑推荐

《完美度日:如何有效度过每天的24小时》由北京西苑出版社出版。

<<完美度日>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>