

<<教你掌控自己的一天24小时>>

图书基本信息

书名：<<教你掌控自己的一天24小时>>

13位ISBN编号：9787511219152

10位ISBN编号：7511219152

出版时间：2012-1

出版时间：光明日报出版社

作者：阿诺德·贝内特

页数：88

译者：黄敏

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>

## <<教你掌控自己的一天24小时>>

### 内容概要

时间可以称得上是民主的典范。  
在时间的领域中，并没有财富与智慧的特权。  
在一天当中，天才并不能获得比别人多的时间，哪怕是一个小时。  
这是一本适用于每个人的永恒自助经典，写于1908年，一直激励着一代代人，使他们充实而有意义地生活。

《教你掌控自己的一天24小时》不仅仅讲述一些利用时间的技巧和忠告。

而且向读者提出了对生活的挑战：如何关注自己每日的生活？

如何满足自己真正的欲望？

如何让自己过得更加充实？

虽然《教你掌控自己的一天24小时》写于百年前，但是人类的某些特性在时间长河中是永恒的。

虽然我们面临的是一个高度现代化的社会，但“如何生活”这一主题仍然令许多人困惑、矛盾，甚至对生活感到失望。

《教你掌控自己的一天24小时》作者恰好以其幽默和智慧向我们展示了一个人应该如何生活，如何珍惜生命。

她给我们每个人的大脑与心灵补充了“复合维生素”。

这本自助经典确实会使你真正从中受益。

《教你掌控自己的一天24小时》最明显的一个特点就是，你一读便知作者所要表述的观点，精辟而毫无偏见。

书中提出的建议对每个人都十分适用，让人读后确实感到应该反省自己每日的生活方式，并有必要作出改进。

<<教你掌控自己的一天24小时>>

书籍目录

序言第一章 每日皆奇迹第二章 超越常规的渴望第三章 起步前的箴言第四章 烦恼的由来第五章 网球与不朽的灵魂第六章 牢记人的天性第七章 主宰你的思维第八章 省思的精神第九章 对艺术的兴趣第十章 生活中无事乏味第十一章 读并思考着第十二章 要避免的风险

## <<教你掌控自己的一天24小时>>

### 章节摘录

要安排好个人生活，使人在一天24小时的时间预算里过得充实舒适，最重要的心理准备就是清醒冷静地认识到它的艰巨性，以及它所要求的牺牲与无止境的努力与付出。

既然我已经说服你承认以下两点，一是一种潜在的对你日常生活安排的不满情绪时常困扰着你；二是这种不愉快的不满情绪其根本原因在于，你每天都有一些你本想做的却没有完成的事情，而且这些事情是你有“更多的”时间的时候希望完成的。

既然我已经提醒你注意一个醒目的事实--你永远都不会有“更多的”时间，因为你所拥有的就是你的全部时间，那你是不是在期待着它能够告诉你一个绝妙的秘诀，好让你可以达到时间安排的完美境界，同时，还能摆脱那种不断困扰你的失望与不快呢？

遗憾的是，我没有这样的秘诀。

我不想去发现，也不期待别人会有所发现，因为那根本办不到。

当你刚刚听懂了我所说的要旨，也许你心中又重新升起了一线希望，也许你对自己说：“这个人会教会我一种简单轻松的办法，完成我长久以来渴望去做却总是无功而返的事。

”不，你错了！

事实上是没有任何捷径，没有任何坦途。

通往圣地的道路是十分艰难崎岖、冷酷无情的，更为糟糕的是，你可能无论如何都无法到达那里。

要安排好个人生活，使人在一天24小时的时间预算里过得充实舒适，最重要的心理准备就是清醒冷静地认识到它的艰巨性，以及它所要求的牺牲与无止境的努力与付出。

我这样说绝不不过。

.....

## <<教你掌控自己的一天24小时>>

### 媒体关注与评论

贝内特先生以一种前所未有的思想，提示出了一种深刻的生活哲理，告诉每一位普通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》书评 阿诺德。

贝内特所写的这本书，是关于时间管理的经典之作，虽然写于1908年，但书中所阐述的一些利用时间的技术和忠告，对我们每个人仍然十分适用，让人读后从中受益，改变生活，使每一天都过得充实而有意义。

——英国《泰晤士报》书评 简直难以相信，这本小册子如此具有说服力和哲理。

我觉得它确实是一本值得每个人阅读的经典之作，不管你现在已经取得多大的成就。

——美国纽约一位读者 如果你想用更少的时间做更多的事情，那就买本此书，并且好好

阅读，然后付诸行动，相信你一定会找到满意的答案！

——美国科罗拉多一位读者

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>