

姓名：陳奕希 班別：1C (23) 分享日期： 分享編號：
書名：如何度過一天24小時
作者：阿諾德·貝內特

1. 作者介紹

英國一位多產作家，共寫了30餘部小說，他的著作《老人的故事》使他晉升為英國最傑出的小說家之一，名列20世紀英國小說名著之林

2. 本書的摘要內容

這是一本有關^{的書}時間，教導人們如何正解使用時間，不要被事物約束而令你失去對生活的樂趣，要好好管理和編排時間，並投入心力去進行，不浪費每分每秒，才能獲得生活的甘甜。

3. 我從本書所得到的啟示/個人感想

這本書不同於往常的哲學書，它講述的不是金錢，也不是金錢，而是不分貧窮富貴，大家都平等地擁有的「時間」。這本書告訴我們「時間」是我們的財富，沒有人可以偷走它，但它只會慢慢、悄

悄悄地流逝，但它不會全部失去，亦不會中斷對我們的供應，因此，我更要把握時間，好好利用。

我們擁有大量時間，但^們得過且過，枯燥地過着每一天，更不要被工作和學習所^{我們不能}約束着你所有的時間，令你失去對生活的熱衷，令你每天只剩下那 $\frac{1}{3}$ 的工作時間。作者說到「我們要將工作以外的 $\frac{2}{3}$ 當為一天的附屬。這樣，我們更多了 $\frac{2}{3}$ 的時間。」時間真的有增加嗎？沒有，但增加的卻是更多的機遇和生活的意義、樂趣，投放更多熱情在這 $\frac{2}{3}$ 的時間，不但能我們的生^活更生動有趣，更能令工作變得有效率。

4. 結論

我們一生只有29200天，不會突然增加或突然失去，因此我們更要好好珍惜，把每一天過得有意義，永不虛度光陰，緊緊把握手上的財富。