书名：《你一年的8760小时》

作者：艾力

作者简介：北大计算机毕业，新东方集团最年轻的培训师。

内容简介：主要以艾力自身的经历，鼓励读者积极的生活，管理好身体、心态等。介绍了“三十四枚金币时间管理法”，将一天除去睡觉剩余的时间，以半个小时为单位，划分成时间块，并以不同的样色标注时间利用的情况，有效的管理时间。

我：

起初我只是在逛简书的时候看到了一篇关于时间管理的文章，里面介绍的就是艾力的时间管理方法，于是乎我也模仿着记录自己的时间，用了几天感觉不错，于是找来了这本书。看完整本书之后，我认为书里大多数内容都类似于鸡汤，虽然没有像其他的鸡汤文一样，大量的“引经据典”，但看多了还是会有些让人乏味。

我幸运的是，首先实践了他的方法，受到了好方法的益处，所以才会带着自己的期望读完这本书。所以说执行力，是关键。

附：

Chap 01 你那么拼，为什么还是没有回报？

1. 努力，在实践中总结修正，而不是只停在道理。
2. 不优秀是一种错觉，你并非是不够优秀而是不够自信。努力追求自信。
3. 将自己的“潜力”转化为实力，否则“潜力”一无是处，甚至有可能让你骄傲自满。
4. 没有时间管理的时间，流逝的悄无声息。掌握自己的时间，开始时间管理很有必要。
5. 学会与人合作、相互依赖。
6. 坚持就是成功，配合一定的方法和技巧。

Chap 02 把自己当做公司一样经营

1. 没有方向怎么走都是游荡。站在生命终点思考人生的方向。
2. 确定人生的方向后，还要将其具体化为人生的目标。列出自己这一生所要承担的重要角色，写出希望别人对你的角色的总结，那就是你的目标。每周、每月、每年在宏观上去回顾和自我修正。
3. 面对恐惧和痛苦，前进才会成长。

为了“安全感”，屈从于别人的价值判断而放弃自己想要的，这样的生活有何意义?

安全感只有自己可以给予，不断努力、奋斗流下的汗水，最终会积累成内心的强大。

此心安处是吾乡。

1. 详细自己的未来，然后努力实现它。想象越仔细，想要让它变成现实的愿望也就越强烈，你也就会付出更多的努力。
2. 职场，一是执行力，二是沟通能力。
3. 反省自身。
4. 投资自己和未来。

Chap 03 追求卓越，成功就会在不经意间追上你

1. “逼自己”
2. 在努力的时候，要时常关注自己的方向和方法。
3. 要想获得成功，你就要尽全力发挥优势，也就是让核心竞争力增强。而那些自己不擅长的领域，只要不对个人发展造成阻碍就好。
4. 做好自己，人生没有太晚的开始。
5. 每次失败都是蒙着眼睛向成功走了一步。

输不可怕，怕才可怕。

生命是由一个个选择决定的。

1. 将时间浪费在美好的事情上。

Chap 04 尽你所能，把时间用到极致

1. 如果时间没有记录，就好像生活不曾发生过一样。
2. “天将降大任于斯人也，必先卸其QQ，删其微信，封其微博；收其电脑，夺其手机，摔其Pad；断其Wifi，剪其网线，使其百无聊赖。然后静坐、喝茶、思过、锻炼、读书、弹琴、练字、明智、开悟、精进，而后必成大器也。”

“多屏幕症候群”

1. 34枚金币时间管理法，时间记录会证明我们活过。
2. 逆向思维规划法，第一步记录必须要参加的活动或会议等；第二步，在规划工作之前，先将休闲娱乐的时间记录好；第三步，安排自己读书、进修的时间；最后，将工作安排到剩下的空间时间里。这样安排时间，会让你先看到自己的娱乐时间，从而对一周的时间充满期待。
3. 分清轻重缓急，优先处理对未来有影响的事情。
4. 根据美剧学英语。第一步，了解自己的英文水平，词汇量达不到看美剧就是浪费时间；第二步，选择适合的美剧教材，较低水平的建议《老友记》、《老爸老妈的浪漫史》。中级的建议真人秀，如：《美国偶像》、《飞黄腾达》。较高水平的建议《囧司徒每日秀》；第三步，学习方法。第一遍剧情为王，把剧情看懂。第二遍用笔和纸去记录那些你觉得非常实用却不知道的表达方式。第三遍，听演结合。

听说读写，全方位练习。听，每两天做一次1小时的精听，泛听时要记住5、1、3，就是每5分钟停顿1次，用3句话概括。说，首先是根据美剧，输入语料库。其次是模仿语音。读，反复阅读经典台词或背下来，还可以找原著读。写，写剧评。

1. 爱好要适可而止，否则可能会影响生活。

Chap 05 如果你想走的更远，请与人同行

1. 在生活中宽容，从别人的身上学习。
2. 杀不死你的都将使你更强大。
3. 情商发展的三个阶段：不知不觉、后知后觉、当知当觉、先知先觉。
4. 寻找相伴而行的朋友。

Chap 06 以成长之名，向死而生

1. 真正的坚持是在看不到希望的时候依然不抛弃不放弃，竭尽全力。真正的光明是不管你经历了什么，你仍要爱这个世界。
2. 承诺/一致法，每个人心中都有“言必行，行必果”的渴望，花10分钟，写下7-10个对你来说最重要的人，做对应数量的卡片，在上面写下你的承诺然后送给那些人。由此来督促自己完成目标。
3. 挑战苦难，而后对于苦难就不再那么在意了。
4. 马云说，一个人要成功，关键是要有自我治愈能力，学会用你的左手来温暖你的右手。在迷茫的时候，自己和自己对话，找到自己的目标。

Chap 07 比我们优秀的人，比我们还努力

1. 长大以后，我遇到很多“活死人”，他们也让我一度觉得就这么行尸走肉般活着也是一种生活方式，这就是人们常说的“妥协”，或者说“求安稳，别瞎想”
2. 很多人说成功是阶梯，在我看来，它其实更像仓鼠转的轮盘，要不断踏动。
3. 人最难的是面对真实的自己，面对自己的差距时，很多人总是想鸵鸟一样，把头深深的埋下去，假装看不到外面的世界。
4. 人都不是生活在真空中，原生家庭环境确实让我们处在不同的起跑线上。无论是网上热议的记录国外不同阶层孩子人生轨迹的《人生七年》纪录片，还是《寒门难再出贵子》的HR的工作经历，都在传递一个观念：阶级很难逾越，父母的人生很大程度上决定了你的未来。

这世界上，再也没有比认命更好的自暴自弃的借口了。