

《你一年的8760小时》

图书基本信息

书名：《你一年的8760小时》

13位ISBN编号：9787539984473

出版时间：2015-8

作者：艾力

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《你一年的8760小时》

内容概要

2011年6月14日，离艾力大学毕业还有15天。
父亲去世的消息传来。回家安葬完父亲，安顿好母亲与妹妹。
艾力重新回到北京，为了生存和养家，他开始疯狂地工作。
工作未见起色，母亲却打来电话，“你还要这个家吗？”
他感到委屈，也开始反思——
我努力了吗？我还能更努力吗？为什么我的努力没有回报？

.....
4年后，艾力成为了新东方最年轻的集团演讲师。
《酷艾英语》节目网络点击量超5000万，公益创办早起团、健身团、读书团。
参加《奇葩说》、《超级演说家》等节目，受到无数观众的喜爱。
独创“34枚金币时间管理法”，影响人次上亿。
艾力说，后来我才知道，更重要的不是努力，而是努力的方式。
就像一年是365天，但如果是8760个小时呢？
在《你一年的8760小时》里，艾力以“34枚金币时间管理法”为核心，探讨从努力到如何努力的思维转变，并具体介绍了设定人生目标、激发个人潜力、时间管理、困境突破、人际关系5个重要面向行之有效的方法。
励志有方法，梦想可变现。真正有效的方法会为梦想添上最有力的翅膀。

《你一年的8760小时》

作者简介

艾力，全名努尔艾力·阿不利孜，新东方最年轻的集团演讲师及集团培训师，《超级演说家》《奇葩说》超人气选手。

毕业于北京大学英语语言文学系，CCTV英语演讲比赛全国亚军，托福口语、写作满分。担任东北亚辩论大赛评委、CCTV演讲比赛及外研社演讲比赛评委及培训师。新东方18000名教师中12位顶级集团演讲师之一，每年在北大、清华等全国数十所高校演讲100场以上，每场平均千人以上。独创“34枚金币时间管理法”，影响人次上亿，个人《酷艾英语》节目网络点击量超5000万。

2014年，艾力先后参加《超级演说家》《奇葩说》等节目，公认最具实力与人气的演讲者。受到蔡康永、高晓松、乐嘉、鲁豫、林志颖、李咏等导师一致认可，以及无数观众的喜爱。

大学毕业前夕，父亲下乡扶贫时因公殉职，艾力因此改变人生轨迹，热心公益事业，设立健身团、读书团、早起团，每年自费数万元寄礼物鼓励青年奋斗。他立志于以自己的方式去改变世界，“愿我所见之人，所历之事，哪怕因为我有一点点的好的改变，我就心满意足了。”这本书便是这份心意下的果实，相信每一个年轻人，都会因为《你一年的8760小时》这本书，在自己实现梦想的道路上前进一步。

书籍目录

CHAPTER 01 你那么拼，为什么还是没有回报？

- * 成功，并不代表拥有很多真理
- * 优秀是可以锻炼的
- * 别成为“有潜力”的受害者
- * 你一年8760小时的秘密
- * 没有人是一座孤岛
- * 90%的人倒在了这个叫成功的路上

CHAPTER 02 把自己当作公司一样经营

- * 没有方向，怎么走都是游荡
- * 认清人生每一道关口的大BOSS
- * 任何一个地方，都可以是你的主场
- * 让未来现在就来
- * 奇葩说：我的职场人才观
- * 为自己扪心问诊
- * 投资未来最好的自己

CHAPTER 03 追求卓越，成功就会在不经意间追上你

- * 潜力股还是垃圾股？
- * 迷路后的第一生存法则
- * 要想不可替代，就要无可取代
- * 最好的社交是做好自己
- * 可以不成功，但不能不成长
- * 每次失败，都是蒙着眼睛向前走了一步
- * 把生命浪费在美好的事情上

CHAPTER 04 尽你所能，把时间用到极致

- * 吃掉生命的隐形黑洞
- * 34枚金币时间管理法
- * 逆向思维一周规划法
- * 重建生活的优选方式
- * 如何化解美剧的副作用
- * 不要再为拖延症内疚了
- * 你的爱好也许是一种腐蚀剂

CHAPTER 05 如果你想走得更远，请与人同行

- * 不可或缺的他者
- * 那些杀不死你的，让你更强大
- * 在残酷的世界里温暖地活着
- * 人生有时只差一个顿悟
- * 我们不是孤身一人在战斗

CHAPTER 06 以成长之名，向死而生

- * 成功的附近，住满了失败的邻居
- * 艰难时刻，向前一步
- * “承诺/一致”的减肥法
- * 最难以下，皆是幸福
- * 学会在迷茫的现实里突出重围
- * 比赛第二，友谊第三

CHAPTER 07 比我们优秀的人，比我们还努力

- * 你做梦的时候，总有人在努力
- * 从“差不多”到“差很多”

《你一年的8760小时》

* 论一只乌龟的自我修养

* 停一停，再继续前行！

附录1 34枚金币时间管理法图示

附录2 艾力一日行程图

附录3 艾力2015年第一周时间记录

《你一年的8760小时》

精彩短评

- 1、就像是一个人的自说自话，就好像看了一个人的日记，其实对读者来讲就是看着玩玩。
- 2、对废柴的我产生了一定程度上的激励和帮助.....定期看看励志书应该有助于心平气和地去赚钱吧
- 3、比较接地气的鸡汤，努力的人值得尊敬，艾力还是蛮不错的。
- 4、奇葩说里并不喜欢的辩论选手 或许是因为常年到处演讲的原因 整本书都让我觉得在听演讲 有实例有口号有鸡汤 但是好像更适合'年轻'人...还算是'励志类'书里不太让人讨厌的那种 起码有很多实战结果
- 5、杂而乱。基本每一章都有“标题党”的感觉，胡塞一顿，最后点下题完事。感觉深度不足，难引起共鸣。读了一半，放弃了。
- 6、文笔略简单，整本书构思逻辑性较差，但是引用了好多我喜欢的电影与书中的内容再结合自己的经历这一点还是不错的。
- 7、March 2017. 第四章关于34个金币法则的确有用，贵在坚持。其他章节感觉鸡汤。
- 8、有计划的努力
- 9、因为喜欢艾力，所以想了解他的经历，并不在乎这本书是否偏题。
尽管如此，我觉得这本书对我来说还是励志的，让我觉得人生不应该被浪费，想要的生活自己去争取努力就有可能。
现在正好处于学习迷茫期，不知道未来在哪里考试过不过得了过了又有什么意义。但是我这样努力了，总比每天玩乐好的多。加油。
- 10、依旧是熟悉的艾氏鸡汤，书的精华在于34枚金币管理法的讲解和用法以及一些艾力本人在职场和减肥、健身的心得，其他的都是鼓励的鸡汤，但有些难过的时候你就需要靠一些鸡汤来熬过。出了这么久才买，是觉得我又需要他的鸡汤了，上一次和他一起进步成长是13年的时候，每天7点前早起参加早起团背单词。
- 11、一星不能再多了 怕你更骄傲
- 12、来源于真实的励志故事更能让人从真实和残酷的角度看透“梦想”。人类其实很怕孤独，在追梦的过程中有艾力站在你面前，只要他没倒下你就不能倒下。。。欣赏艾力本身超越这一本处女作，希望有更多更优秀的干货作品。
- 13、言辞恳切
- 14、(091)这年头找一本质量高的鸡汤文真不容易
- 15、很好喝，鸡汤又如何。
- 16、只是一本流水账 知道他很努力很优秀 但并没有再多的收获了
- 17、害死谁啊
- 18、动不动就逆风飞翔
- 19、太刻意，显得浮躁。经过自己思考、沉淀的东西很少，或者说思考和沉淀的还不够
- 20、从小到大课本中一直都是经典，不读几本烂书都体会不到何为经典，而且以后再也不瞎看书了...
...
- 21、鸡汤段子手艾力的真挚成长经历。
- 22、看奇葩说知道的艾力，然后一直觉得是一个过分正经的人根本不是很适合参加这种类型的辩论赛 有点违和看的让人很累。写的书对我来说还是一本励志的鸡汤读物，看多了这类书太腻。每个人都有自己的生活，方法不能照抄，借鉴也要根据实际情况。
- 23、励志故事，适时打打鸡血。
34枚金币时间管理法读研的时候用过一年，现在决定重新用起来。
未记录等于未发生。
每天的小结也是给自己自省的机会吧!
- 24、其实这本书和大众的鸡汤文并没有什么区别，但是在读过后的第8天，他还依旧激励着我，这就是成功的鸡汤文。给我带来的些许改变，让我很感谢艾力。
- 25、34枚金币时间管理法
- 26、我今年20岁，也许这本书有它的年龄限制圈，更适合青年读者，文笔也略显稚嫩，但我觉得通俗易懂，是本好书。有些人说这本书是“鸡精”勾兑，但对于我而言，这本书是领我走上自律的书。对于我受益匪浅。

《你一年的8760小时》

- 27、正能量的雞湯。不同于其他的雞湯的是，感受到作者艾力的滿滿誠意。書中最喜歡這句，“如果时间没有记录，就好像生活不曾发生过一样。”
- 28、妥妥正能量鸡汤一本，只是作者凤凰男，毕竟年纪小，见识还是有限，教师这个层面对社会认知也有限。作为一个对外语有兴趣的人，做好语言研究是发自内心的追求，然而并不代表别的行业就都能做好，一本书30多块钱，起码收获了一个时间管理工具，值！
- 29、每个不想放弃自己的人都在奋斗！不拖延！
- 30、鸡汤满满...
- 31、对我来说这本算是工具技能书了，虽然依旧没有get34金币管理法，但是感觉自己已经在改变了
- 32、看的电子书，几乎每页都有人划线或者有想法，超级颠覆。但是感觉就是各种鸡汤式的励志故事，鸡血三天是我太菜了么
- 33、本以为写的是时间管理，但其实写的是如何成功，鸡汤文，没有深度
- 34、虽不能至，心向往之！21小时！
- 35、他还是适合给学生演讲
- 36、为这个暖男手动再加一星，身体力行就是最好的证明
- 37、鸡汤分两种：一种是告诉你生活那么美好你要好好生活，美好总在前方；一种是告诉你生活其实很残酷，你只有不停的努力才行。这本书倾向后者。关于时间管理的部分最值得认可的是对时间的态度：时间是生命，生命是时间。34枚金币、逆向时间规划法都值得学习。除此之外内容比较浅，事例简单有些甚至不够恰当
- 38、新东方老师的励志鸡汤文
- 39、内容还是满缺少深度的
可以看出作者读了很多书，也有一颗上进的心。分享的故事也蛮真诚的。
用时1小时50min
- 40、此前和艾力老师采取类似的时间管理法，还用GTD，34枚金币法可以用ios的APP时间块实现，日历的取色安排有所启发，有需要的可以直接跳到那章看。整本书看起来是自传+励志+时间管理+目标管理，定位模糊，鸡汤又比较俗所以大家才那么多诟病，人家小伙子只是想讲个努力的故事，顺带分享一些人生经历和实践方法，给出他使用的实际context，这个方法放在效率栏目下都能出一本纯理论的书，不见得那么多吐槽。我没看过艾力的奇葩说，看之前没有背景，看后觉得他是这种实事求是爬上顶的人就很值得敬佩，通过经历告诉读者有些先天不足的地方确实可以通过努力来弥补，在高度自律之外，可以奖励你选择热爱事物的自由。
- 41、很多事情坚持了才会看到不同啊
- 42、真实的故事，真实的人生。他的世界，他的人生，由他过活，与任何人无关。其实人真的只需对自己负责就好！这本书或许在别人眼中是所谓的鸡汤文，但我却感受到真诚，书中不是只有故事，还有他用心的给出的建议与方法，尤其是34枚金币时间管理法，大赞！
- 43、作为鸡汤书，和老俞的（愿你的青春不负梦想）显得单薄乏力，不过作者胜在年轻，文字表现力，概述能力略逊几筹，也能表示理解。姜还是老的辣么，多看书，多积累，多写作，应该会越来越好的。
- 44、读之前以为是本关于时间管理的书，读之后发现作者写自己成长经历的书
- 45、很喜欢艾力。但是文章确实很鸡汤。希望多点实际管控时间的干货。
- 46、很真实，努力的小伙子。正能量。加油
- 47、只能说艾力的自律性，还有对自己的苛刻成就了他
- 48、时间管理的方法靠谱实用，艾力的生活状态真实可靠。
- 49、坚持坚持再坚持，自律自律再自律，艾力用自己的经历告诉我们坚持与自律，加上时间管理，慢慢改变了自己，最后艾力时间管理进度表很细，可以尝试
- 50、2017.3.22 读这本书的初衷不是喝鸡汤不是打鸡血，艾力的颜才是支撑下去的全部啊

《你一年的8760小时》

精彩书评

《你一年的8760小时》

章节试读

1、《你一年的8760小时》的笔记-第79页

有时，拼的越狠，只会让你死的越惨。
比起努力，更重要的还有方向，方法。

成功方程式：成功=方向*方法*努力

- 1.方向的取值是-1~1，因此，如果方向不对，我们越努力，可能得到的是越失败的结果。
- 2.方法的取值是0~10，方法不对，即使我们的方向对了，也努力了，我们也很难获得真正的成功，好的方法可以让你事半功倍，坏的方法则会事倍功半。
- 3.努力的取值是0~10，在正确的方向，好的方法的基础上，自然越努力，收获的成功越大。

就像抄笔记，不经过大脑，抄的再多，也没用。

真正的做笔记应该是过大脑的，列出的是问题而非答案本身，这也是大部分人们会犯的错误，都以为努力就是一切，却不懂得没有方向，方法的努力只是另外一种形式的懒惰。

比如练英语口语，最重要的不是音标，不是单词，而是开口。每天半小时朗读或者跟读，坚持半年都会有所提升。

- 1.找外国朋友聊天。
- 2.和朋友练，英语角
- 3.和自己交流

“戒掉手机、网络，每天独处半小时，跟自己说说英语，保证半年之后，你的口语棒棒哒”

2、《你一年的8760小时》的笔记-第40页

1、V.S.奈保尔在《大河湾》中所说：“世界是其所是，那些无足轻重的人，那些听任自己变得无足轻重的人，在这个世界上没有位置。”

3、《你一年的8760小时》的笔记-第91页

瓦尔登湖中说：

我不强求别人采取我的生活方式，但我盼望每个人都能非常清醒地去发现和追求她自己的生活方式，而不是模仿她的父母和邻居

4、《你一年的8760小时》的笔记-第32页

第一章 你那么拼，为什么还是没有回报1. 成功，并不代表拥有很多真理
有些成名成家的人，会在自己上楼之后抽掉梯子，再告诉想要努力向上爬的你，我当初就是通过努力飞上来的

刻意练习：重复和反馈

首先，练习者需要建立对正确方法的认识和熟悉感。真正了解什么是好的。

接下来，练习-反馈-练习的循环训练。建立起对错误的极度敏感，一旦发现错了就会感到非常不舒服，一直练习到改正为止。

录制自己演讲的视频，容易出现的问题：激动处挥舞手臂看不到脸，没有力量；口头禅；熟悉的内容

《你一年的8760小时》

讲的很快，节奏不强；没有镜头感，无法让听众感觉到我在注视着他们，关心他们的反馈。再次，纠正练习。与下一次的公众视频对比，知道某个问题再不出现，就从本子上划去。艾力老师是演讲，我是opportunity讲课说明。

学会把最简单的事做到极致。

2. 优秀是可以锻炼的

亚里士多德：我们每一个人呢都是由自己一再重复的行为所铸造的，因而优秀不是一种行为，而是一种习惯。

布坎南（诺贝尔经济学奖得主）：人和动物的差别，是人能试着改善自己。

改变，仅仅需要21天。

世界如此之大，做一个什么样的自己完全取决于你的选择。我有追求优秀的权利。

3. 别成为“有潜力”的受害者

潜力只有真正化为行动，才是你的实力

4. 你一年8760小时的秘密

假如这是你生命的最后一刻，我还会选择做眼下在做的事吗？我还有什么没有达成的心愿。

5. 没有人是一座孤岛

你什么时候独立？你为什么不独立？你怎样才能独立？

《高效能人生的七个习惯》依赖-独立-互赖

《每周工作4小时》

6. 90%的人倒在了这个叫成功的路上

《干劲的开关》：影响结果的不是斗志，而是科学。

5、《你一年的8760小时》的笔记-第45页

舒适感，是成长最大的敌人；痛苦，是成长最好的标志。说白了，锻炼就是给自己找苦吃。

人生中的成长也一样，如果面对恐惧，不能踏出关键的一步，也许我们获得了舒适，但我们也失去了想要的未来。

做小决定的时候听从大脑，可以分析利弊。而做大决定时一定要追随自己的内心，因为你的心多多少少会知道要怎么样选择。

6、《你一年的8760小时》的笔记-第1页

第一章 你那么拼，为什么还是没有回报

1. 成功，并不代表拥有很多真理

2. 优秀是可以锻炼的

3. 别成为“有潜力”的受害者

4. 你一年8760小时的秘密

5. 没有人是一座孤岛

6. 90%的人倒在了这个叫成功的路上

第二章 把自己当作公司一样运营

1. 没有方向，怎么走都是游荡

2. 认清人生每一道关口的大BOSS

3. 任何一个地方，都可以是你的主场

4. 让未来现在就来

5. 奇葩说：我的职场人才观

6. 为自己扪心问诊

7. 投资未来最好的自己

第三章 追求卓越，成功就会在不经意间追上你

《你一年的8760小时》

1. 潜力股还是垃圾股
2. 迷路后的第一生存法则
3. 要想不可替代，就要无可取代
4. 最好的社交是做好自己
5. 可以不成功，但不能不成长
6. 每次失败，都是蒙着眼睛向前走了一步
7. 把生命浪费在美好的事情上

第四章 尽你所能，把时间用到极致

1. 吃掉生命的隐形黑洞
2. 34枚金币时间管理法
3. 逆向思维一周规划法
4. 重建生活的优选方式
5. 如何化解美剧的副作用
6. 不要再为拖延症内疚了
7. 你的爱好也许是一种腐蚀剂

第五章 如果你想走得更远，请与人同行

1. 不可或缺的他者
2. 那些杀不死你的，让你更强大
3. 在残酷的世界里温暖地活着
4. 人生有时只差一个顿悟
5. 我们不是孤身一人在战斗

第六章 以长生致命，向死而生

1. 成功的附近，住满了失败的邻居
2. 艰难时刻，向前一步
3. “承诺/一致”的减肥法
4. 最难之下，就是幸福
5. 学会在迷茫的现实里突出重围
6. 比赛第二，友谊第三

第七章 比我们优秀的人比我们还努力

1. 你做梦的时候，总有人在努力
2. 从“差不多”到“差很多”
3. 论一只乌龟的自我修养
4. 停一停，再继续前行

7、《你一年的8760小时》的笔记-第57页

面试时简历确实不能写得太花哨，应该以客观事实为主。
应试时可以表现自己强烈的意愿，但不应该把自己姿态放太低。

8、《你一年的8760小时》的笔记-第18页

我们永远不知道，明天和意外，哪一个会先到

生命就是时间

电影《时间规划局》用一种虚构的方式，向我们展示了“一寸光阴一寸金”这个恒古不变的道理。我们都希望，在这宝贵的900个月中，我们能走更多的路，读更多的书，完成更多的梦想。由此，怎么样通过时间管理更有效地运用时间就变得特别重要。

《你一年的8760小时》

一年365天总是流逝的悄无声息。新年许下的愿望，经过了365天，依然只是梦想。365天里，我们需要工作、学习、吃饭、睡觉，陪伴朋友、爱人或家人，还要休闲娱乐。在一件件具体的生活琐事面前，时间显得如此匮乏。

我们拥有的并不是365天，而是8760个小时，甚至是17520个0.5小时。原来我们还是富有的。

9、《你一年的8760小时》的笔记-第1页

潜力只有真正化为行动，才是你的实力。“你很有潜力”这句话有三重杀伤力：1、会给予极大虚荣心，产生无限满足感2、会让听到这句话的人高估我的实力，以至于得到反馈“你没有发挥你的潜力”3、这句话的意思是，你现在还没有实力。在学会自我主导的同时，学会与人合作、互相依赖，既能在关键时候帮助弥补不足，也能提升工作效率。意志力固然重要，方法和技巧更重要。每个人都在生活中承担着不同的角色，我们需要在不同的角色里确定各自的目标，让这个目标贴合我们人生的愿景。如果没有痛感，说明今天你根本没练到位。做小决定的时候听从大脑，可以分析利弊。做大决定时一定要追随自己的内心，因为你的心多多少少会知道要怎样选择。（这因为所以的逻辑并不强啊）安全感只能自己给予自己。日日夜夜的努力、奋斗，无视诚意和汗水的积累，让人内心强大。此心安处是吾乡。那些不温不火、坦然应对的人，才会赢得尊重。在压力下，一个人的本性会暴露无遗。这些题考查的是你心智是否成熟。对过往的经历，哪怕是不怎么愉快的经历，你需要做到不能贬低，也不能毫无交代。没有方向、方法的努力只是另外一种形式的懒惰。因为，寻找方向与方法需要我们付出更多的智慧。是的，只是一次失败，更是一枚未来成功时候身上的勋章。《战胜拖拉》“我必须去做” - - > “我想去做”事情总有解决的办法，如果没有做到，只是还没找到对的方法。所谓情商高，表现在人际交往上，就是要多观察，考虑他人的感受。你身边那个陪你行走的人，不会是固定的人，有些人在人生的某个阶段出现，又不断离开，但总有一个或几个人陪你一起欣赏途中风景，面对艰难的时刻。如果你想走得快，就一个人走；如果你想走得远，就找一个伴；如果你想走得又快又远，就找一个和你走得一样快的人。没有失败过的人是令人担心的，如果年轻时不多加历练，一旦更大的失败袭来，便可能成为生命中无法承受之痛。人生总有起落，精神终可传承。衡量一个人成功标准，不是看这个人站在顶峰的时候，而是看这个人从顶峰上跌落谷底之后的反弹力（逻辑缺漏，不一定非得是从顶峰跌落啊，而且怎么会说是“成功”的标准）方法老师可以给你，坚持只有靠自己。输赢固然重要，比输赢更重要的 - - 尊严。人要学会在不同的场合扮演不同的角色。上课要有老师样，录节目时就要学会娱乐大众。求上者居中，求中者居下，求下者则不入流。攀登时，如果向上看，就会更努力地往上爬；如果总是向下看，可能就停滞不前了。“大神”说：“学语言其实很容易，只要专注认真学，6门语言可以轻松掌握。课余时间为什么要死学习呢，假期环游欧洲会让你了解更多过去未曾发下的美好。GPA并不是衡量大学生的标准，只要跟上老师的节奏，并提前钻研，拿到高分和发论文也不会太难。”在学习之初，就该明确地知道自己真实水平和学习目标的差距有多远，知道要努力走多远的路才能到达彼岸。

10、《你一年的8760小时》的笔记-第96页

当下社会浮躁的一个缩影，常常想付出后立刻就得到回报，努力后就立刻要求获得成功。一旦得不到回报，就怨天尤人，自暴自弃。这些人总是错误的估量了成功背后的代价，总想找到成功的捷径，速成法则。事实上，几乎每一个成功的人，都有一段沉默的努力时光，里面有艰辛的汗水，也有无数次失败时的泪水。很多人在黎明前一刻认输，只有能从黑暗中穿行而过的人，最后才获得真正的成功。

要想在未来立于不败之地，我必须磨砺出一项真正属于自己的竞争力，让我因这个竞争力达到无可替代的程度。

”酷艾英语“为了让视频剪辑师不用花太多时间剑姬，我一般会自己自己先把视频提前讲15~20遍，直到从头到尾没有口误，这样他就可以剪辑一刀过，不用浪费他的时间。这就意味着，我在没有提词

《你一年的8760小时》

器，没有提示板的情况下，每录制5分钟的课程，练习加上做PPT一共需要10小时的准备时间。如果当时我因为工作繁忙放弃了这个节目，如果当时的我因为没有任何报酬而放弃这个节目，我想，艾力就不是今天的艾力了。一个人只有学会了不求短期利益回报，才有可能在长期成功的路上走得更远。对我来说，这是打开成功之门的钥匙，有了这把钥匙，我还会打开无数扇的门。

人生的意义，如果仅在于成功，得到的快乐并不会多，因为成功就像烟火，只是一瞬间，更多的时候，夜空黑暗。一个人可以不成功，但他不可以不成长。总有比成功更重要的事。

11、《你一年的8760小时》的笔记-第63页

不要让事物等到不可挽回的时候才开始采取行动，这是智者的行事谏言。

别人认为你有多大价值，你就有多大价值，只有赢得别人的心和好感，他们才会褒奖你。

人应适时闭嘴，在合适的时候说合适的话；始终应该保持低调，再有成绩也不该急着去展示。

在职场上，情商有时比工作能力更重要。

也许你专业能力很强，但团队中需要真正能做贡献的人。你自己很开心，别人很痛苦。即使你可以提升业绩，却是团队负能量的来源，这决定了你不会成为团队的核心，自然无法获得晋升机会。

12、《你一年的8760小时》的笔记-第10页

1、诺贝尔经济学奖得主布坎南曾说：“人和动物的差别，是人能试着改善自己。”

2、改变，仅仅需要21天。

研究发现，通过21天的训练，每个人都可以养成一个良好的习惯。培养某项习惯的第1-7天，你会感觉到“刻意、不自然”，这个阶段需要十分刻意地提醒自己去改变。第8-14天是“刻意、自然”的阶段，如果不努力坚持，还是很容易回到从前。而到第15-21天，已经变为“不刻意，自然”，进入习惯性的稳定期。

13、《你一年的8760小时》的笔记-第1页

受益是大众才能受到追捧

买这本书的时候是被书的名字吸引的，当时确实也不知道一年有8760个小时，抱着这种疑惑去查了这本书的简介。

然后注意到了艾力，去看了他教大家学英语的视频。不难看出他是一个能持续不断坚持的人，有今天的成就我觉得主要有几方面的原因：

第一 他不仅自己很努力，还录视频带着大家去学习，这是从小我到大我的过程，一个人的成功不算成功，改变别人，帮助别人better 才是真正意义上的成功。

第二 互联网的发展，大家获取知识的方法很多，会被他的风格感染，积累受众粉丝。

第三 参加奇葩说节目，起到了持续的传播的作用，出书，排电影，进一步水涨船高。

14、《你一年的8760小时》的笔记-第72页

《你一年的8760小时》

第二章 把自己当作公司一样运营1. 没有方向，怎么走都是游荡

略带小清新的音乐，运用想象力---墓园疗法

我们希望在生命结束时，如何回顾自己一生的得失？又希望别人在我们的葬礼上如何悼念自己？

解决任何问题，都应该站在一个更高的台阶上

2. 认清人生每一道关口的大BOSS

年龄增长的同时，角色也在增加

角色定位方法来确定人生的目标

疑问别人为什么不理解：因为你没有给予对方想要的关怀，没有分享时间和感情

列一份角色和目标的清单，每天、每周、每个月回顾一下，宏观考量自己的各种角色和定位，并时时自我修正

3. 任何一个地方，都可以是你的主场

如果没有疼痛感，说明运动没有训练到位

舒适感，是成长最大的敌人；痛苦，是成长最好的标志

在做大决定时一定要追随自己的内心，因为你的心多多少少会知道要怎样选择。

如果我们是风，是不是就因为害怕遍体鳞伤，而拒绝了原本可以实现的飞翔？

安全感只能自己给予自己。

每个人都能非常清醒地去发现和追求他自己的生活方式，而不是模仿她的父亲、母亲或者邻居。

任何一个地方，不是你的故乡，却可以成为你的主场。此心安处是吾乡。

4. 让未来现在就来

一个人所想象的生活，十有八九最终成为他过的生活。

第一步，在大脑中想象自己要的未来

第二步，经过努力，真的过上了那种生活

方法：缓缓闭上眼睛，想象自己正走在一条花香满径的小路上，微风拂过，小鸟清鸣，前面出现了一座城堡。你向城堡走去，门没有关，你轻轻地进去。房间里有微弱的光，里边还有一扇小门。而这扇门的背后，就是十年后的你。你停下来，深呼吸三次，你告诉自己准备好了，一、二、三，你轻轻地推开门。你仔细看看，此刻你在什么地方，周围环境是怎样的，身边还有其他人吗？你正在做什么？你的心情怎样？仔细地看，仔细地听，仔细地感受.....

我们已经看到十年后的自己，我们重新走向那扇小门，推开小门。然后睁开眼睛，你一定能够还记得刚刚看到的十年后的自己吧，或许那就是你内心所期待的未来。或许第一次，你看的不是很清楚，你可以不断地重复上面的步骤，直到那个未来的场景越来越清晰，越来越具体，细节越来越丰富，直到它熟悉得变成你生活的一部分，然后心存这美好的未来图景，去开启每一天的生活。那个图景，最后一定会出现在你的未来。

现在，你是否能够静下心来，好好想象你的未来？是否有勇气把它融入到你的生活里，让它成为你现在生活的一部分。

5. 奇葩说：我的职场人才观

在压力下，一个人的本性会暴露无遗，而一个人能否抗住巨大压力也是判断他能否在职场上走的更远的最基本依据。所以，会有压力面试。

简历中最无用的一项就是自我评价，只要一句话即可（艾力老师的观点）

为什么离职：之前公司的整体愿景与我个人的愿景有些许差异（艾力老师的观点）---心智是否成熟，不贬低，也不能毫无交代

一，100%的执行力是获得竞争力和话语权的资本

二，沟通能力（和同事沟通，向上级请教）

三，自省力（分析问题，记录别人的优点）

6. 为自己扪心问诊

发展包括了专业知识、工作技能、人际关系各方面的因素。一个人如果在工作中遇到了挫折，也应该像把脉公司一样，去探寻病因。

“别人认为你有多大价值，你就有多大价值，只有赢得别人的心和好感，他们才会褒奖你”

7. 投资未来最好的自己

《你一年的8760小时》

分享物质---进行人与人最重要的精神、思想、物质的交换

科学高效地健身，学习外语的投资从不吝啬

女作家李欣颖每个月都会固定和音乐节、建筑师、杂志主编、网络工程师等各个不同领域的人相约聊天。每个领域看待世界的方式与众不同。

艾力老师每周请三个不同领域的朋友吃饭，拓展思维，引很多跨界思考。

最好的投资是自己，最聪明的投资是投资未来。

15、《你一年的8760小时》的笔记-第68页

你有6个苹果，你留下1个，把另外5个给别人吃。当你给别人吃的时候，你并不知道别人能还给你什么，但是你一定要给。因为别人吃了你的那个苹果以后，当他有了橘子，一定会给你1个，因为他记得你曾经给他1个苹果。最后，你得到的水果总量可能不会增加，还是6个，但是你的生命的丰富性会成倍增加。你看到6种不同颜色的水果，吃到6种不同的味道，更重要的是你学会了在6个人之间进行人与人最重要的精神，思想，物质的交换。

16、《你一年的8760小时》的笔记-第41页

确定了自己的人生方向后，还要把它具体化为人生目标，才能让我们追求的生命意义真正落地。

每个人都在生活中承担着不同的角色，需要在不同的角色里确定各自的目标。

在纸上，左边列出所有自己的重要角色，右边列出对应的目标。不必太具体，只需想着希望别人如何总结你的一生。

每天每周每个月回顾一下，时时修正。

这张清单，能让人生避免陷入混乱，让一切都开始变得井井有条，让自己在每一个人生角色里都向着自己希望的方向前进。

17、《你一年的8760小时》的笔记-第2页

大家把“优秀是一种习惯”，理解成了优秀是先天的，不优秀也是天生的。而实际是只要我们培养好的习惯，就能成为一个优秀的人。

通过21天的训练，每个人都可以养成一个良好的习惯。培养某项习惯的第1—7天，你会感觉到“刻意、不自然”，这个阶段需要十分刻意地提醒自己去改变。第8—14天是“刻意、自然”的阶段，如果不努力坚持，还是很容易回到从前。而到第15—21天，已经变为“不刻意、自然”，进入习惯性的稳定期。

18、《你一年的8760小时》的笔记-第68页

阅读时间：2015.11.08

使用时间：4h

阅读体会：鸡汤性的书，适合快速阅读

投资未来最好的自己

如果你有6个苹果，你留下一个，把另外的五个分给被人吃，也许你不知道别人能给你什么东西，当别人有橘子，他也会给你一个，这样你就可以得到六种不同的水果了，而且你和六个人之间进行了

《你一年的8760小时》

精神、思想、物质的交换

成功=方向x方法x努力

电影《帕丁顿熊》 我们认为天花板下面就是家，可是身体来了，心灵未到

罗振宇 U盘化生存概念，人不依附于任何组织，基于兴趣，打磨专能，可以与其他人进行时时协助，在市场中找到个人定价， 自带信息，不装系统、随时插拔、自由协作

盖洛普优势识别器

要想不可替代、就要无可取代

总有比成功更重要的事情 坚持自己喜好的事情、不图回报

一个人是由他生气的事来决定其胸怀的，如果一点小事情就让你生气的话，那肚量肯定不够，如果一件很大是事情才让你失态，那说明你心胸还是比较宽广的

这是最好的时代，这是最坏的时代，这是智慧的时代、这是愚蠢的时代、这是信仰的时期、这是怀疑的时期、这是光明的季节、这是黑暗的季节、这是希望之春、这是希望之冬、人们面前有着各种事物、人们面前一无所有 ——狄更斯《双城记》

情商的发展 不知不觉、后知后觉、当知当觉、先知先觉

衡量一个人成功的标准、不是看这个人站在顶峰的时候，而是看这个人从顶峰上跌落低谷之后的反弹力

真正的光明是不管你经历过、或者正在经历着什么，你任然爱这个世界

歌曲《firework》

罗宾 威廉姆斯 《心灵捕手》《窈窕奶爸》《死亡诗社》《勇敢者的游戏》《博物馆奇妙夜》

求上则居中、求中则居下、求下者则不入流

一个人真正变老的标志是，他觉得人生一眼望的到头，不会再有改变，于是放弃了学习，也放弃了提升自己

菲茨杰拉德《了不起的盖茨比》 生命犹如逆流而上的小舟，你努力前行、却不断被向后推去

胡适《差不多先生转》

我们可以选择躺在地上赖着不动：反正我起点低、反正我家庭不如别人、有无数个反正等着你。但没有人会看你一眼，每个人都在前行。当别人在分享，你依然在地上，恐怕你一生时间都只能用来数伤口

最大的勇敢是知道自己的差距很大，依然勇敢的去追赶

无论在怎样的起跑线上，奔跑的努力都不应该被放弃

19、《你一年的8760小时》的笔记-第1页

依赖-独立-互赖

舒适感，是成长最大的敌人；痛苦，是成长最好的标志。

在组织和企业中，如果你只是重大机器里的小螺丝钉，没有无可取代的竞争力，被那些更便宜、更新、更有竞争力的螺丝取代，只是早晚的事。即使在不被认可的蘑菇期，也要有自驱力。

时间就是生命，一定要远离那些吃掉我们生命的怪兽。

耀眼的绚烂之前，是地狱般的失落。

20、《你一年的8760小时》的笔记-第72页

一艘船在海上航行，最怕的不是遇到风浪和海怪，而是没有方向。如果失去了方向，那么所有方向吹过来的都是逆风，它永远都是在无尽的虚无中徘徊

21、《你一年的8760小时》的笔记-第74页

很多人在黎明前一刻认输，只有那些从黑暗中穿行而过的人，最后才获得真正的成功。

现代脑科学的研究证实，人的大脑具有巨大的潜力。而我们大部分人脑的开发只达到了10%。而很多人对这10%的利用也都并不充分。

未被转化为现实的潜力不值一提。

生活中很多人的真实写照是：心有猛虎，一事无成。究其原因，很多时候是因为动力不足，潜力还没被开发，就在得过且过的生活中，渐渐枯竭。

“人都是被逼出来的，不逼自己一把，你永远都不知道自己有多优秀”

你不先对自己狠心，全世界就会对你狠心。

没有人逼，你可以自己对自己下狠心，自断后路。

“逼自己”的精神与其说是决绝，不如说是对自己的负责。
对每个人来说，当你展现出真正的实力，不再活在虚妄中的那一刻，才是指的骄傲和自我肯定的。

22、《你一年的8760小时》的笔记-第86页

挑战自我，不断试错。

如果成功，证明你有天赋，就把它发挥到极致。

《你一年的8760小时》

落败，也给自己省了时间，换条路走。
胜固欣然败亦喜。

竞争力并不是与生俱来，或者是短时间习得的。而是通过自己的不断试错，发现自己的可能性，然后又不断地努力练习，才有了最终站在舞台上的一刻。

在职场上，一个人一旦形成了自己的核心竞争力，就能把战场开辟到更广阔的地方。

要想获得成功，我们要尽全力发挥优势，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。

23、《你一年的8760小时》的笔记-第17页

1、有潜力更要有实力，真正被世界看到的是那些有实力的人。如果没有实力，潜力等于0，一个不能将潜力转化为实力的人，更是对自己人生的一种辜负。

24、《你一年的8760小时》的笔记-第34页

这一生，你得到了你想要的么？
我们希望在生命结束时，如何回顾自己一生的得失？又希望别人在我们的葬礼上如何悼念自己？
生命有如文章，不在长短，而在内容。

世界是其所是，那些无足轻重的人，那些听任自己变得无足轻重的人，在这个世界上没有位置。

25、《你一年的8760小时》的笔记-第5页

懂一百个道理，不如东一个方法重要；一百次感动，不如一次行动有帮助。

26、《你一年的8760小时》的笔记-第1页

- 1.只要经过1万小时的锤炼，任何人都能从平凡变成超凡。
- 2.世界上哪有什么成功独门秘籍，当你学会把最简单的事做到极致时，成功自然也就离你不远了。
- 3.诺贝尔经济学奖得主布坎南曾说：“人和动物的差别，是人能试着改善自己。”
- 4.改变，仅仅需要21天。研究发现，通过21天的训练，每个人都可以养成一个良好的习惯。培养某项习惯的第1-7天，你会感觉到“刻意、不自然”，这个阶段需要十分刻意地提醒自己去改变。第8-14天，是“刻意，自然”的阶段，如果不努力坚持，还是很容易回到从前。而到第15-21天，已经变为“不刻意、自然”。进入习惯性的稳定期。
- 5.减肥这件事，七分靠吃，三分靠练，吃是很关键的。在动的习惯之后，还要有静的习惯——饮食习惯。
- 6.世界如此之大，做一个什么样的自己完全取决于你的选择。你可以选择破罐子破摔，待在原地，也可以选择一个不抱怨的世界，成就自己。
- 7.自信不等于自大、自傲，自信是清楚了解自己的优缺点，并且一点点去努力塑造更好的自己。我们都需要在一点一滴中让自己变得更好，但前提是先接受现在并不完美的自己。如果你连自己都不接受的话，就会处在无限迷茫当中，离正确的轨道越来越远。
- 8.潜力只有真正化为行动，才是你的实力。最可惜的是有潜力没实力的人，一辈子抱着自己的潜力，却无从发挥，空余蹉叹，空留悔恨。
- 9.在不违背商业道德的前提下，通过授权，让专业的人做专业的事，自己就可以获得更好自由时间。凡事都亲力亲为，能够留给自己的时间自然会少得多。
- 10.没有人是一座孤岛，可以自全。

《你一年的8760小时》

11.坚持就是成功。

12.舒适感，是成长最大的敌人；痛苦，是成长最好的标识。如果每个人过上自己想要的生活，大抵都会经历两步。第一步，在大脑中想象自己要的未来；第二步，经过努力，真的过上了那种生活。

13.每周我也会请3个不同领域的朋友吃饭。少说多听，听他们聊自己领域的新生事物，问一些我不懂的问题。一顿饭下来，扩展了思维，引发很多跨界思考。我和《有道词典》《暗黑破坏神3》的跨界合作就由此而来。这是我的投资方式。

14.最好的投资是投资自己，最聪明的投资是投资未来。

15.买房后，有了更努力工作的动力，我也更主动地寻找机会。去年，朋友介绍了一份兼职，我的收入更多了，也让我更有能力投资自己，练瑜伽、学弹琴，和朋友出行，在这些方面的花销上，我反而更自在了。

16.你不先对自己狠心，全世界就会对你狠心。

17.对每个人来说，当你展现出真正的实力，不再活在虚妄中的那一刻，才是值得骄傲和自我肯定的。

18.成功=方向*方法*努力

19.真正的做笔记应该是过大脑的，列出的是问题而非答案本身。

20.对游泳来说，真正最关键的第一步其实是下水，克服对水的恐惧。假设在学习语言时，下水就是开口说。练口语这件事，最重要的不是音标，不是单词，二是开口，每天半小时朗读或者跟读，坚持半年都会有所提升。对于通过多年的学习实践与教学，我总结了练好口语的三个方法。第一个是ETS和老外朋友推荐的方法，就是找外国朋友聊天。最好是来自美国、英国、加拿大、新西兰等国家的朋友，你找个印度朋友去练也可以，知识可能发音有点不太正常。第二个是找朋友练。第三个是找一个人能24小时陪着你，时刻了解你，倾听你说话。没错，这个人就是你自己。要学会自己和自己交流，自己和自己说英语。

21.戒掉手机、网络，每天独处半小时，跟自己说英语，保证半年之后，你的口语棒棒哒！

22.在职场上，一个人一旦形成了自己的核心竞争力，就能把战场开辟到更广阔的地方。

23.如果想寻找自己的核心竞争力，可以借助的工具很多。我认为最科学的是“盖洛普优势识别器”，它是充分的数据支持与统计学原理上获得的。我用这个识别器测试后，发现自己的五大优势分别为：回顾、竞争、沟通、自信和战略。

24.心思都花在别人身上，而不是着眼于自己的硬实力。

25.人生永远没有太晚的开始。

26.这其实是当下社会浮躁的一个缩影，常常想复出后立刻就得到回报，努力后就立刻要求获得成功。一旦得不到回报，就怨天尤人，自暴自弃。这些人总是错误地估量了成功背后的代价，总想找到成功的捷径、速成法则。事实上，几乎每一个成功的人，都有一段沉默的努力时光。很多人在黎明前一刻认输，只有那些能从黑暗中穿行而过的人，最后才获得真正的成功。

27.任何人做一件事，不能只是为了眼前短期的利益而付出，一个人只有学会了不求短期利益回报，才有可能在长期成功的路上走得更远。

28.从这次演讲中我学习到的最大一点，就是没有知识就别瞎说胡，真正的演讲是有知识、有逻辑、高逼格的演讲。后来，我也开始了自己的阅读计划，坚持每周读完一本书，让自己的演讲变成真正有内容、有意义的演讲。

29.任何看似无意义、目的性没那么强的事在将来看都是有意义的，只要你曾沉醉其中，全心全意去做过。

30.如果时间没有记录，就好像生活不曾发生过一样。

31.一个人醉幸福的时刻，就是全心全意的时候。去做一件事，去爱一个人，都需要专注。三心二意带来的是我们内心的焦躁和不安。

32.有些时候我觉得，人生就是要有些可以用来浪费的时间，可浪费也要浪费得有意义，浪费在自己喜欢的事情上，比如看一部经典的电影，打上一个小时的羽毛球，对着阳光发一会儿呆.....我曾经对自己的时间分配做过统计，2014年的365天，8760小时里，我毫无意义地浪费了775小时，约等于32.292天。相当于一个月的时间我都浪费在刷微博刷朋友圈这些百无聊赖的事上，这些时间都够我去南极旅行一次了。

33.需要专注工作时，我通常会吧手机调到静音状态，并且放得离自己远远的。然后坐在电脑前，在不连接网络的情况下备课、阅读、写作。在清晨最高效的时候，几个小时就可以完成一天中最重要的工

《你一年的8760小时》

作。当我全情投入时，完全感觉不到时光的流逝。而高效完成工作带来的成就感，则会让人一整天都神清气爽，获得拥有自控力的满足感。其实，真的不用担心在这几个小时里会有改变人一生的电话打来，通常，除了父母和10086外，很少有人主动地联系你。

34.断=不买、不收取不需要的东西

舍=处理掉对方在家里没用的东西

离=舍弃对物质的迷恋，让自己身处宽敞舒适、自由自在的空间。

35.我开始整理房间，重新审视自己与物品的关系，把那些“不需要、不适合、不舒服”的东西替换为“需要、适合、舒服”的东西。生活空间简单了，工作效率也更高了，省下了很多整理和找东西的时间。

36.时间就是生命，一定要远离那些吃掉我们生命的怪兽。

37.在记录时间之前，一个很简单的问题是：“过去一年的新年目标，你实现了吗？或者说，你还记得当初的目标吗？”

38.你只要把人生过好了，问题就不大。人生当然是个宏大的话题，但它却可以落实到相对具体的东西上，没错，人生就是时间，人们活着就是因为在这个世界上存在过几十年时间。很多人年轻时自以为有大把时间，就常常挥霍无度，年老时才知时日无多，才学会珍惜时间，却为时已晚。

39.时间这个东西很抽象，“一寸光阴一寸金”，为了更重视时间的价值，我采用把时间当金钱一样去记录的方法。

40.时间记录会帮助我检视自己的人生。苏格拉底说过：“不经过检视的人生是不值得活的。”一个人应该知道自己做了些什么，应该了解自己，这些都可以从时间记录开始。它也会给你极大的成就感，从而提高自控力。

41.记录时间，培养习惯，塑造性格，改变人生。

42.我采用的计划时间的方法是：尼尔·菲奥里先生在《战胜拖延》中提及的逆向时间规划法，在每个周日拿出一段时间来，进行下周的规划。第一步，先记录下必须参加的活动，如会议、上课的时间。第二步，规划工作之前先把休闲娱乐、朋友聚餐等时间记录号。第三步，自己读书、进修的时间安排。第四步，把自己可以掌控的工作安排到余下的空闲时间里。

43.踏踏实实地学，痛痛快快地玩。

44.想把人生的价值发挥到最大，就必须先要去做哪些真正重要的事，把它们放在优先级上。而把那些不太重要的事放在后面，这些事即使没有足够的时间去做，也不会对我们的人生造成太大的影响。生活的优选方式，就是要这四类事分析清楚，然后集中精力多做一些重要但不紧急的事，比如早饭和运动。

45.真正牛的人会去做重要但不紧急的事，就是那些看起来不需要立刻做，但对长远有影响的事。而决定你未来高度的恰恰就是这些事。

46.任何语言，多看多听，总会有些帮助。但时间这么宝贵，而我们要学要做的东西那么多，任何有计划的学习和工作，都必须从时间场上去考虑ROI（投入产出比）。只有这样我们才能利用有限的一生，做更多有意义的事。

47.学英语最高效的方法一定是通过不断学习、背诵来巩固。

48.当你比别人优秀时，别人会羡慕嫉妒恨；当你比别人落后时，他们会嘲笑鄙视；当你和别人差不多时，他们可能就会八卦你的是非。

49.这个世界上只有一种成功，叫坚持不懈，也只有一种失败，叫半途而废。方法老师可以给予你，但坚持只有靠自己。

50.除了认真工作，他还始终坚持每天锻炼、健身、读书，岁月并没有在他的身上留下过多的印记。

51.人活着，就要不断前行，在任何环境下都要保持自己的追求。

52.努力一点算一点，虽不能至，心向往之。

53.人是为了一个又一个美好的瞬间而活。

27、《你一年的8760小时》的笔记-第14页

有潜力更要有实力，真正被世界看到的事那些有实力的人。如果没有实力，潜力等于0，一个不能

《你一年的8760小时》

将潜力转化为实力的人，更是对自己人生的一种辜负。

28、《你一年的8760小时》的笔记-第7页

- 1、懂一百个道理，不如懂一个方法重要;一百次的感动，不如一次行动有帮助。
- 2、畅销书《异类》的作者格拉德威尔说：“人们眼中的天才之所以卓越非凡，并非天资超人一等，而是付出了持续不断的努力。只要经过1万小时的锤炼，任何人都能从平凡变成超凡。”

29、《你一年的8760小时》的笔记-第1页

有多少人把性格交给星座，把努力交给鸡汤，把考试交给锦鲤，然后对自己说“听过许多道理，依然过不好这一生”。

年轻人总想和世界谈谈，可这世界并不想和你谈谈。哪怕你技能点全部升满，生命值和魔法值满槽，依然抵挡不住这世界深深的无情。

30、《你一年的8760小时》的笔记-第10页

大家把优秀是一种习惯理解成了优秀是先天的，不优秀也是天生的。而实际是只要我们培养好的习惯，就能成为一个优秀的人。
确实习惯的养成很重要，有了日复一日的积累，才有可能成功。

31、《你一年的8760小时》的笔记-第84页

学习语言方法

32、《你一年的8760小时》的笔记-第8页

亚里士多德：“我们每一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的，因而优秀不是一种行为，而是一种习惯”大家把“优秀是一种习惯”理解成了优秀是先天的，不优秀也是天生的，而实际是只要我们培养好的习惯，就能成为一个优秀的人。

“人和动物的差别，是人能试着改善自己”

改变，仅仅需要21天。

第1-7天，“刻意、不自然”-----这个阶段需要十分刻意的提醒自己去改变

第8-14天，“刻意，自然”-----若不努力坚持，还是很容易回到从前

第15-21天“不刻意，自然”-----进入习惯性的稳定期

世界如此之大，做一个什么样的自己完全取决于你的选择。你可以选择破罐子破摔，待在原地，也可以选择一个不抱怨的世界，成就自己。

很多时候，不优秀是一种错觉，你并非不够优秀，只是不够自信。

一个人的魅力来自自信，而非外貌。

《你一年的8760小时》

自信不等于自大，自傲，自信是清楚了解自己的优缺点，并且一点点去努力塑造更好的自己。我们都需要在一点一滴中让自己变得更好，但前提是先接受现在并不完美的自己。如果你连自己都不接受的话，就会处在无限迷茫当中，离正确的轨道越来越远。

无论你的出身、起点、天赋如何，只要努力就能跳出绝美的舞步。要让所有人都知道——我也许不是一个天生优秀的人，但我有追求优秀的权利。

33、《你一年的8760小时》的笔记-第1页

34、《你一年的8760小时》的笔记-第23页

在不违背商业道德的前提下，通过授权，让专业的人做专业的事，自己就可以获得更多自由时间。凡事都亲力亲为，能够留给自己的时间自然会少的多。

在学会自我主导的同时，学会与人合作，互相依赖，既能在关键时候帮助我们呢弥补不足，也能提升工作效率。

35、《你一年的8760小时》的笔记-第1页

原文：<http://isjia.me/reading/2015/07/20/8706-hours-in-a-year/>

CH01 你那么拼，为什么还没有回报？
优秀是可以锻炼的

我们每一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的，因而优秀不是一种行为，而是一种习惯。别成为“有潜力”的受害者

潜力只有真正化为行动，才是你的实力。最可惜的是优潜力没实力的人，一辈子抱着自己的潜力，却无从发挥，空余嗟叹，空留悔恨。
没有人是一座孤岛

在《高效能人生的七个习惯》这本书里，史蒂芬·柯维把人的成熟分为三个阶段：依赖——独立——互赖。

畅销书《每周工作4小时》，讲述了在全球化3.0时代，移动通信和网络空间给人带来了更多的自由时间。

CH02 把自己当做公司一样经营
任何一个地方，都可以是你的主场

做小决定的时候听从大脑，可以分析利弊。而当做大决定时一定要追随自己的内心，因为你的心多多少少知道要怎样选择。

《上课记》里，王小妮书写的那些关于“贫二代”的言语和故事，印发了很多人的共鸣。她的诗歌作业有过一题：“谈生活背景对人内心的影响”。很多90后学生的共识是：好背景意味着内心足够自信强大，因为有退路。“普通背景就怯一点，别人输了，输的只是钱，我输了输的是生活，没有那么多青山可以留着烧柴，内心就会保守”

《你一年的8760小时》

《瓦尔登湖》总说：“我不强求别人采取我的生活方式……但我盼望每个人都能非常清醒地去发现和追求他自己的生活方式，而不是模仿他的父亲、母亲或者邻居。”
投资未来最好的自己

购物时毫不吝啬，投资未来却又绝对小气。上万块的衣服和首饰，咬咬牙，也就心花怒放地买了，一杯星巴克，随手买来也不心疼，而一本几十元的书，缺左衡量右比较，最后在网上花了半天下载了个免费电子版，打开一看，错误百出，不堪卒读。

全部原文：<http://isjia.me/reading/2015/07/20/8706-hours-in-a-year/>

36、《你一年的8760小时》的笔记-第57页

职场必备素质

一。在职场上，百分百的执行力是获得竞争力盒话语权的资本。

眼高手低是大部分职场新人的通病。

有时，上司并不是你想象中那么短视，只是他的很多决定无须向你解释来龙去脉罢了。

《致加西亚的信》中，那位年轻的军官无条件的执行力，让他获得了更大的发展空间。

二。沟通能力

很多前任走过的弯路完全可以避免。职场新人应该学会主动寻找帮助，没思路时和同事多沟通，向上级请教，闭门造车只会费时费劲还不讨好。

三。自省力，这其实是一种学习能力，一个人只有看到自己的不足，才会去学习去成长。

她并不是最优秀的，但是能够意识到自身局限愿意为之改变，这让我看到了她自我提升的可能性，因此我给了她这次机会。工作后，每一周她都主动给我发邮件总结当周的工作心得，一封封邮件看下来，她在一点点进步。

37、《你一年的8760小时》的笔记-第13页

2016-04-12

年轻人总想和世界谈谈，可这世界并不想和你谈谈。哪怕你技能点全部升满，生命值和魔法值满槽，依然抵挡不住这世界深深的无情。年轻人很容易怀疑自己，进而怀疑人生，然后走上了那条平庸的路。但生活之所以精彩，就是因为总会有奇迹出现。

2016-04-13

恐惧并不真实存在，它只是你脑海中的衍生物

2016-04-13

自信不等于自大、自傲，自信是清楚了解自己的优缺点，并且一点点去努力塑造更好的自己。

2016-04-13

在这个世界上，多的是“我原本可以……但是……”，然后就没有“然后”了的故事。

《你一年的8760小时》

2016-04-13

势能就是一个人的潜能，如果你一辈子什么都不尝试，最终只会默默无闻、悄无声息，但如果你把自己逼到看似绝境的境地，将势能全部转化为动能，生命就会呈现出夺目的光芒。

2016-04-13

世界上最富有、最成功的人和所有人一样，每天都拥有同样的24小时，每周都拥有同样的7天。他们之所以杰出，是因为他们更聪明地工作，而不是更辛苦地工作

2016-04-14

生命有如文章，不在长短，而在内容

2016-04-14

如果没有方向，怎么走都只是游荡。那么多年轻的灵魂在迷茫中徘徊，不就是因为没有找到自己的方向吗？解决任何问题，都应该站在一个更高的台阶上。

2016-04-14

每个人都在生活中承担着不同的角色，我们需要在不同的角色里确定各自的目标，让这个目标贴合我们人生的愿景。这样，我们既能保证人生中重要的事都有一个可以信赖的方向，也能保证人生不会因为过于集中某一两件事而失去了平衡，反受其害。

2016-04-14

为什么不理解我？这是很多成年人都有过的疑问。答案很简单，你没有给予对方想要的关怀。

2016-04-14

做小决定的时候听从大脑，可以分析利弊。而当做大决定时一定要追随自己的内心，因为你的心多多少少会知道要怎样选择

2016-04-14

一个人所想象的生活，十有八九会最终成为他过的生活，无论好坏。

2016-04-15

也许你专业能力很强，但团队中需要真正能做贡献的人，不需要影响大家情绪的人。

2016-04-16

成功=方向×方法×努力

2016-04-16

没有方向、方法的努力只是另外一种形式的懒惰

2016-04-17

社会上有两种人才，一种是了解所有事情的一些，一种是了解一些事情的所有。

2016-04-17

U盘化生存的概念，即个人不依附于任何组织，基于兴趣，打磨专能，可以与其他人进行时时协作，在市场中找到个人定价，即“自带信息，不装系统，随时插拔，自由协作”。他让我了解到，一个人即使没有组织，即使靠自己的“手工作坊”也能做大做强，互联网时代强调的就是这种U盘式的核心竞争力。

2016-04-17

《你一年的8760小时》

一项工作，每天做10小时，连续做10年，如果不具备核心竞争力和过人之处，其实和只做了1年的新人没有什么不同。简单的重复并不代表优秀。时刻做好准备，迎接未来的挑战和机会才是真的优秀。

2016-04-18

人生的意义，如果仅在于成功，得到的快乐并不会多，因为成功就像烟火，只是一瞬间，更多的时候，夜空黑暗。一个人可以不成功，但他不可以不成长。总有比成功更重要的事。

2016-04-18

输不可怕，怕才可怕

2016-04-19

最重要的一个感悟则是“落棋无悔”，人生就像下棋，很多时候我们都没有反悔的机会。

2016-04-19

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iPad；断其Wi-Fi，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。

2016-04-19

一个人最幸福的时刻，就是全心全意的时候。去做一件事，去爱一个人，都需要专注。三心二意带来的是我们内心的焦躁和不安。

2016-04-21

要想把人生的价值发挥到最大，就必须先要去做那些真正重要的事，把它们放在优先级上。而把那些不太重要的事放在后面，这些事即使没有足够的时间去做，也不会对我们的人生造成太大的影响。

2016-04-21

要学会优先用思路最清晰的整块工作时间做好一天最重要的工作。

2016-04-23

一件并不是很难的事，因为大部分人把它想象得特别难，认为失败了就会有很严重的后果，就开始心里害怕、抵制，直到最后不得不去做的时候，才会视死如归地去完成。

2016-04-24

人生就像吃自助餐，如果一开始狂吃面包把胃填满，那后来的海鲜、生鱼片也就无法品尝了。如果你在需要奋斗的年龄，痴迷于在游戏里开着极品飞车在纽约飞驰，那就失去了积累实力真正去纽约观光的机会。爱好是人生的调味剂而不是主菜。餐前沙拉再好吃，也要把胃留给真正的主食。

2016-04-28

我从没想过自己可以那样坚强，可以解决那么多预想不到的问题。事情总有解决的办法，如果没有做到，只是还没有找到那个对的方法。这是我为自己总结的人生之道。

2016-04-28

生活中，职场上，会遇到各式各样的板砖，那些板砖从四面八方一块一块地朝我们扔来，猝不及防，砸得我们生疼生疼。无论你是据理力争还是哀求讨饶，都无法让那些板砖停下来。解决的方法只有一个，就是把那些扔向自己的砖一块一块地捡起，垒起来，站上去，站到更高处，成为别人仰望的风景。

2016-04-30

《你一年的8760小时》

如果你想走得快，就一个人走；如果你想走得远，就找一个伴；如果你想走得又快又远，就找一个和你走得一样快的人。

2016-04-30

这个世界上只有一种成功，叫坚持不懈，也只有一种失败，叫半途而废。

2016-05-05

虽不能至，心向往之。

2016-05-05

最大的勇敢是知道自己的差距很大，依然勇敢去追赶。

2016-05-05

也许我们都是那只慢吞吞的乌龟，是那个从起跑就落在后面的人，看着前面努力奔跑的兔子，至少你不能自暴自弃，通过追赶，知道前进的方向，同时看清自己的位置，努力一些，再努力一些。无论在怎样的起跑线上，奔跑的努力都不应被放弃。

2016-05-05

人是为了一个又一个美好的瞬间而活。

38、《你一年的8760小时》的笔记-第2页

听过很多道理，依然过不好这一生
关键是，你要掌握打开奇迹的钥匙——正确的方法

“懂一百个道理，不如懂一个方法重要；一百次的感动，不如一次行动有帮助”

“刻意练习”：重复与反馈
以演讲为例

- 1.先要真正了解什么是好的演讲，书籍+名家的演讲视频（反复观看，揣摩精华）
- 2.循环训练（练习-反馈-练习）。

刻意练习，是以错误为中心的练习，练习者必须建立起对错误的极度敏感，一旦发现自己错了会感动非常不舒服，一直练习到改正为止。

- 3.录制视频，将问题记录下来，不断进行纠正练习，直至某个问题不再出现，才将这个问题从本子上划去。

“人们眼中的天才之所以卓越非凡，并非天资超人一等，而是付出了持续不断的努力。只要经过1万个小时的锤炼，任何人都能从平凡变成超凡。”

世界上哪有什么成功独门秘籍，当你学会把最简单的事做到极致时，成功自然也就离你不远了。

道理听得再多，也是别人的经验，只有通过方法的转化，才会变成自己的东西。

有时，道理懂得越多，给自己的束缚也就越多，有时，把鸡汤和道理放在一边，先迈出一步，然后在实践中不断地总结，修正。只有这样，我们才不会成为那个懂得很多，会的却不多，最后几乎没有任何改变，一事无成的人。

《你一年的8760小时》

39、《你一年的8760小时》的笔记-第1页

1. 一个人的魅力来自自信而非外貌
2. 人生而自由，却无时无刻不在枷锁之中
3. 生命就是时间
4. 角色 定位
5. 不可以放弃提升自己、追随内心
6. 此处安处是吾乡
7. 核心竞争力、执行力、沟通能力、自省力
8. 与人分享、不比较
9. 很多人在黎明前的那一刻认输，只有那些从黑暗中穿行而过的人，最后才能获得真正的成功。
10. 未被转化为现实的潜力不值一提
方法 + 方向 + 努力——success
- 11.最好的社交是做好自己，自己必须要有价值。

40、《你一年的8760小时》的笔记-第68页

最好的投资是投资自己，最聪明的投资是投资未来

你有6个苹果，你留下1个，把另外5个给别人吃。当你给别人吃的时候，你并不知道别人能还给你什么，但是你一定要给。因为别人吃了你的那个苹果以后，当他有了橘子，一定会给你1个，因为他记得你曾经给过他1个苹果。最后，你得到的水果总量可能不会增加，还是6个水果，但是你的生命的丰富性会成倍增加，你看到了6种不同颜色的水果，吃到了6种不同的味道，更重要的是你学会了在6个人之间进行人与人最重要的精神，思想，物质的交换。

41、《你一年的8760小时》的笔记-第53页

我们不得不承认一点，这也是被无数人万千次证明过的：一个人所想象的生活，十有八九会最终成为他过的生活，无论好坏。当然，有人会说，我什么都不想，那他的生活就会注定一成不变。

每个人过上自己想要的生活，大抵都会经历两步。第一步，在大脑中想象自己要的未来；第二步，经过努力，真的过上了那种生活。

现在，闭上眼，想象推开门，看到十年后的自己。不断地重复，直到那个未来的场景越来越清晰，越来越具体，细节越来越丰富，直到它熟悉的变成你生活的一部分。然后心存这未来的美好图景，去开启每一天的生活。那个图景，最后一定会出现在你的未来。

42、《你一年的8760小时》的笔记-第81页

成功=方向*方法*努力

43、《你一年的8760小时》的笔记-第1页

- 1、如果失去了方向，那么所有方向吹过来的都是逆风。
- 2、人最难的是面对真实的自己

《你一年的8760小时》

面对自己的差距时，很多人总是像鸵鸟，把头深深地埋下去，假装看不到外面的世界。

3、没错，我们可以选择躺在地上赖着不动：

反正我的起点低，反正我家庭不如别人，有无数个“反正”等着你。

但是没有人会看你一眼，每个人都在前行。

当别人在飞翔，你依然躺在地上，恐怕你一生的时间都只能用来数伤口了。

4、当你决定改变，那么最困难的一部分已经结束。

5、有人说：

一个男人变老的两大标志是不断后退的发际线和不断增长的腰围。

其实，一个人真正变老的标志是，他觉得人生一眼望得到头，不会再有改变，于是放弃了学习，放弃了提升自己。

6、世界如此之大，做一个什么样的自己完全取决于你的选择。

7、一个人，即使没有任何背景，靠着日复一日的坚持和努力，学会聚焦，在一个领域做到极致，也能闯出属于自己的一片天地。

44、《你一年的8760小时》的笔记-第5页

懂一百个道理，不如懂一个方法重要。一百次的感动，不如一次行动有帮助。

45、《你一年的8760小时》的笔记-第92页

一项工作，每天做10小时，连续做10年，如果不具备核心竞争力和过人之处，其实和只做了1年的信任没有什么不同。简单的重复并不代表优秀。时刻做好准备，迎接未来的挑战和机会才是真的优秀。

龙永图的两次偶然改变命运的故事，但这并非单纯是一个机遇成就豪杰的励志故事。故事的背后，不能忽略的事无数个日夜，在应对完一天紧张的工作后，他依然利用一切业余时间更新知识储备，将自己的外语优势发挥到极限。

你可以把自己的不成功归结到自己不是官二代，富二代，但无论以怎么样的起点进入社会，你都可以选择通过终身学习和奋斗来改变命运。

人生永远没有太晚的开始。

摩西“奶奶”大器晚成，她晚年成为美国最多产的原始派画架。

46、《你一年的8760小时》的笔记-第40页

如果没有方向，怎么走都只是游荡。

47、《你一年的8760小时》的笔记-第1页

听说读书不写读书笔记相当于没读。所以。。这是我的第一篇读书笔记。。。

《你的8760个小时》与其说是一本鸡汤，倒不如说有几分自传的味道。在这本书里，我能隐隐的感觉到作者的职业病，尊尊教导。。又像一位前辈，指导者我们这些小辈该如何面对未来面对生活。

艾力在这本书讲了太多的干货。关于英语，关于口语，关于面试，关于减肥，关于职场。。。身为一个目前大二的大学来说，不得不说艾力的这些干货给予了我很大的引导作用。至少我现在知道，关于情商方面，我是后知后觉的阶段，有了锻炼自己情商的意识。

《你一年的8760小时》

当然关于艾力的成功方程式——成功=方法*方向*努力。这是之前没有意识到的一个问题。同时，这个方程式给了我很大的启发。个人认为，基本任何事物，都可以在这三个方面寻找问题根源。

关于职场方面，我明白了如果想在未来谋得一席之地，那么最重要的是增强自己的核心竞争力，让自己有利用的价值，达到无可取代的地步，没办法被时代淘汰。

关于人脉方面，在本书中我意识到，不论你“认识”多少名人，别人可能只是出于礼貌对你客气，但是却从未把你加入到他们的朋友圈之中。所以，当自己自身见识和能力有限时，不要指望能和更高层次的人能有真正的友谊和对话。

关于奋斗方面，作者写道，当下社会很浮躁，往往在付出后立刻想得到回报。一旦得不到就怨天尤人，自暴自弃。

“几乎每一个成功的人，都有一段沉默的努力时光，里面有艰辛的汗水，也有无数次失败时的泪水。很多人在黎明前一刻认输，只有能从黑暗中穿行而过的人，最后才获得真正的成功”关于成功，关于坚持。作者坚持做英语节目很多年，并且这么多年来，这个节目是纯公益没有任何利益可得。作者认为，如果当时因为任何报酬放弃了这个节目，或者因工作繁忙放弃了这个节目，那么就不会有今天的艾力了。作者认为人做一件事情，不能只是为了眼前的短期利益而付出，一个人只有学会了不求短期利益回报，才有可能在长期成功的路上走得更远。对作者来说，做英语节目是打开了成功之门的钥匙，而有了这把钥匙，他还能打开无数扇门，人生的意义，如果仅在于成功，得到的快乐并不会多，因为成功就像烟火，只是一瞬间，更多的时候，夜空黑暗。一个人不可以不成功，但他不可以不成长，总有比成功更重要的事。

这个世界上只有一种成功，叫坚持不懈，也只有一种失败，叫半途而废。方法老师可以给予你，但坚持只有靠自己。真正坚持是哪怕看不到希望的时刻依然不抛弃不放弃，竭尽全力。真正的光明是不管你经历过，或者正在经历着什么，你仍要爱这世界。此心光明，亦复何言？关于失败。作者的一位领导勉励他说：“输不可怕，怕才可怕。”当你开始害怕失败的时候，就开始发散着弱者的气息。当面对失败的时候，大多数人在心理上经历四个阶段：一、无法接受，拒绝承认现实。二、无比愤慨，找评委理论。三、开始质疑幕后的黑手，觉得哪里出了问题。四、发誓再也不参加这个活动，不参加扯淡的比赛。而作者用半个小时就从这四个阶段过渡到第五个阶段——分析自己的问题，看哪里还能有所改进，一笑而过，准备经历下一次的挑战。

衡量一个人成功的标准，不是看这个人站在顶峰的时候，而是看这个人从顶峰上跌落低谷之后的反弹力。每个人都会经历失败，是一蹶不振还是再次站起，褚时健给出了最好的答案。关于幸福。每一个人都在等待一个“露西”进入我们的生活，拥抱我们，温暖我们，让我们的世界不再“寒冷”。为什么我们自己就不能是露西呢？当我们成为露西的时候，我们的世界不就充满爱与温暖了吗？当一个人准备成为露西的时候，他就真的拥有了别人偷不走的阳光。吃亏是福。。

关于情商。情商的发展可以分为四个阶段：不知不觉，后知后觉，当知当觉，先知先觉。

关于折磨自己。为什么要挑让自己最不爽的方式？我的答案是，当你体验过了最痛苦的事，就会变得更有韧性，再面对小一些的痛苦时，就有了足够的承受力，不会再被它击倒。当我体验过汗蒸房的痛苦，其他健身项目带来的痛苦感，都是a piece of cake。关于自愈能力。马云说，一个人要成功，关键是要有自我治愈能力，学会用你的左手温暖你的右手。关于追求。求上者居中，求中者居下，求下者则不入流。作者从他的数学老师身上体会到：人活着，就要不断前行，在任何环境下都要保持自己的追求。有人说，一个男人变老的两大标志是不断后退的发际线和不断增长的腰围。其实一个人真正的变老标志是，他觉得人生一眼望得到头，不会再有所改变，于是放弃了学习，放弃了提升自己。

攀登的时候，如果向上看，就会更努力地往上爬；如果总是向下看，可能就停滞不前了。向上的路么一步都那么艰难，但我们只能选择前行。

过去，我的人生像个陀螺，总害怕停下来就再也起不来，失去了自己的位置。我不挺让自己主动或者被动地接受鞭子的抽打。但真正的陀螺高手知道，最好的方式是，保持节奏，而不是一直狂抽猛打。最后，比你更有能力的人，仍然在不断地努力。

48、《你一年的8760小时》的笔记-第1页

一月份当当完成

《你一年的8760小时》

49、《你一年的8760小时》的笔记-第28页

强大需要很多机缘，你所有的那些积累，可能就是为那样一个真正的机会所准备的。坚持就是成功，这是一件人人都明白的事，但90%的人却倒在了这条路上。很多时候，我们不能坚持某个计划后，只是简单粗暴的将其归为自己意志力薄弱，一方面痛恨自己，一方面又觉得自己无药可救。而实际上，对任何人来说，意志力就像一个人的精力一样，都是有限的。“坚持就是成功”的实现，除了意志力，更需要配合一定的方法和技巧。掌握了这些方法，我们才能成为那10%的人。

50、《你一年的8760小时》的笔记-第11页

减肥没有任何捷径可走，得先吃个肯德基才有力气减肥当然是句玩笑话，但也从侧面反映了很多人的心态，不愿付出艰苦卓绝的努力，只盯着别人练好的马甲线人鱼线羡慕嫉妒恨，想成为维多利亚秘密里的天使，就必须在健身房里洒下无数汗水.....减肥这件事，七分靠吃，三分靠练，吃是很关键的，在动的习惯之后，还要有静的习惯---饮食习惯
我们常常在锻炼了之后喝一瓶饮料，吃一盘肉，殊不知前面的花费的锻炼成本瞬间都浪费了，有时候减肥也是对自己吃的欲望的控制，是意志力的一部分，如果让自己太舒服，瞬间松懈下来只会带来前功尽弃的结果。
恐惧并不真实存在，它只是你脑海中的衍生物。

《你一年的8760小时》

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:www.tushu111.com