

# 《你一年的8760小时（升级版）》

## 图书基本信息

书名：《你一年的8760小时（升级版）》

13位ISBN编号：9787539989572

出版时间：2016-1

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](http://www.tushu111.com)

# 《你一年的8760小时（升级版）》

## 内容概要

《你一年的8760小时》自出版以来，连续几个月位于各大排行榜前列，并有幸荣获“2015年京东励志年度新书榜TOP1”。正是读者的支持，让他成了一个真正意义上的写作者。

为了给读者一个理想中的完美作品，艾力对本书进行了修订升级，增加了2万字情感番外，并收录了与俞敏洪在清华大学的“顶上对话”。番外里，他谈论了自己的爱情观、读书生活，北大经历、游学经历，以及参加《奇葩说》的台前幕后。

此外，还增加了30余张定制胶片摄影插图，吉他弹唱、美国影像记录、冥想心语大碟。希望再版能带给大家不一样的阅读体验。

世界如此之大，做一个什么样的自己完全取决于你的选择。艾力一直坚信，梦想和现实的距离并不遥远。努力奋斗，你终将成为理想中的自己。

# 《你一年的8760小时（升级版）》

## 作者简介

艾力，全名努尔艾力·阿不利孜，新东方集团演讲师及集团培训师，《超级演说家》《奇葩说》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。

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大步。

# 《你一年的8760小时（升级版）》

## 书籍目录

# 《你一年的8760小时（升级版）》

## 精彩短评

- 1、前段时间学音标时偶然知道了艾力，便从图书馆借了一本他的书看看。书里面有很多他自己的故事，讲了许多道理，我也确实得到了不少的收获。34金币时间管理法，逆向思维一周规划法，看美剧学英语的方法 . . . . . 一直以来，我都特别佩服这种对自己非常狠的人，为了实现目标不懈努力。我也常常想这样，可是总是狠不下心去，就只能将自己的目标一再降低了。现在我开始使用34金币法，希望能够帮助自己更好地管理时间。改变从现在开始，相信未来的我会比现在更加优秀的！
- 2、签名版
- 3、2016 一位努力成长的学霸级屌丝，自控力+心灵鸡汤实践版
- 4、很不错的一本书，很多具体方法，可以帮助自己成长进步。主要内容：认真经营自己，投资自己，优秀是一种习惯，可以培养；要把潜力转化为实力；时间管理，拒绝拖延，34枚金币时间管理法和逆向思维一周规划法；团队协作，从他人身上学习成长；竞争；适当休息。
- 5、再版也买了，很喜欢。刚刚读完。
- 6、对自己挺狠的
- 7、怎么说呢，反正人还是需要一点鸡汤的，特别是在复习周。在图书馆，累了就翻一翻，挺给力的。
- 8、在困顿或者失落时，真的需要一本鸡汤书来慰藉下。不过，我有种读高考满分作文的感觉
- 9、恩，你很厉害，可是抱歉，这本书真的不好。
- 10、关于时间管理的书，合理的管理的管理时间，你一天拥有的时间比别人多很多，可以做很多事。我现在正在努力养成管理时间的好习惯。每天养成早起的习惯，我推荐朝夕公共号打卡，每天记录时间，我推荐朝夕app，很不错
- 11、关于学英语，时间管理（以周为单位添加固定支出时间，剩余时间合理分类安排，并分类做周统计），个人核心优势的发掘（演讲）与当前职业（英语）结合并通过新浪微博塑造个人品牌，极致的自控力都值得我借鉴。
- 12、第二遍了，回看反而比第一遍有更多的收获吧！介绍了很多方法，但还是要看自己的坚持！做好时间管理，管理好自己的人生
- 13、果然，我还是喜欢充满积极、正能量的理智感。不管你因为什么事情在一个人的夜晚窝在被窝里哭成狗，但是第二天天亮，或者在我行将就木、我身边人参加我葬礼的时候，会说，因为董玮玮的离去，一个时代结束了的牛逼哄哄的话。那样的话，我会含笑九泉！
- 14、34枚金币
- 15、艾力炖出来的新东方大盘鸡汤，其中时间管理部分干货还可以，值得参考，其他部分还是传统鸡汤书的样子。
- 16、忘记在哪本书上有人提到艾力的这本书，后来正好发现这本书，艾力想以时间管理为目的，写了一本励志的书，自己创造的34枚金币时间管理法。他以自己的行动告诉我们，怎么从一个胖子变成男神，成为新东方最年轻的讲师。
- 17、这本书可以直接翻到最后面，看看作者的行程安排，然后看看自己昨天怎么过来的，上个礼拜是怎么度过的，然后，，，呵呵哒
- 18、毕竟是同龄人，他说的很多状态我们还比较能感同身受。另外看完后，正能量爆棚，觉得有必要让自己修炼更好，然后去改变世界。
- 19、看完第三季奇葩说时候买的书，本计划按照上面的时间安排来规划，由于拖延，至今没有实现，反而觉得随性是福。
- 20、全是小励志故事。想法很好，想帮助大家，可惜说话还是比较啰嗦。艾力你还需要进步！！1.时间消耗记录。2.逆向时间规则。3.美剧推荐/老友记，老爸老妈浪漫史/美国偶像，飞黄腾达/囧司徒每日秀。4.情商低:蔡康永说话之道可以看看。
- 21、同龄人中写的非常棒了
- 22、一般的心灵鸡汤。
- 23、对时间管理的作用还行

## 《你一年的8760小时（升级版）》

- 24、举例只限于那么几个，还不断重复，跟学生写作文一样。。。
- 25、时间管理很好
- 26、很有正能量的一本书！作者一直说自己是屌丝逆袭，我觉得不算是，他本身从小就对自己有要求，考入北大，不过从外形上来说确实算是！34枚金币时间管理法很有借鉴的价值！
- 27、没有人可以成为一座孤岛，但是也要保持自由。  
不同的角色有不同的要求，分清楚。  
不要让事物等到不可挽回的时候才采取行动。  
每周请不同行业的人吃饭。  
时间用途记录法。
- 28、身在乌鲁木齐，读起来就像发生在身边一样。鸡汤文，很励志。
- 29、艾力肯努力又爱竞争，高度的自律和积极向上的心态，都来自于他的自卑和old-fashioned
- 30、春节期间断断续续终于喝完了这碗料很足的鸡汤，里面的感悟真实又接地气，艾力像一个邻家大哥哥和你讨论人生正能量。看完后感觉还是这种积极向上阳光心态最适合自己~向艾力学习！积极、热情、阳光、乐观、上进、拼搏。
- 31、至少很励志，身边的普通人的故事，优秀是一个习惯。
- 32、在《奇葩说》节目里认识的艾力，正能量，时间管理，自我管理，值得一读！
- 33、读一读 在痛苦中缓一缓
- 34、作者真的是位很出色的人，其实有很多道理由他来讲，我就相信了。
- 35、不知道为啥都评分这么低啊 看了奇葩说的时候就非常喜欢艾力 阳光 正能量 努力 今天读了这本书半自传一样的书籍啊 里面的经历跟我有好多相似的地方 但我没有你那么努力啦 平时鸡汤文章读的少了些 所以觉得这本书炒鸡好 大家怎么评分这么低 跟你们平时的鸡汤读物差距很大呢 一如既往地支持你
- 36、34金币管理法 逆向时间规划法感觉很不错，励志的学霸故事也很打动我，同样是在内地的Uyghur，很多地方颇有共鸣。但是部分内容感觉比较空洞，说来说去就那些经历，而且鸡汤大道理太多，有些意义不大。总体来说，还不错！
- 37、作者的第一本书，整体比较杂乱，相对页数来说，思想也较为局限。作为榜样来读是可行的。
- 38、那些说鸡汤的，那什么不是鸡汤呢？
- 39、我现在需要的不是鸡汤，而是方法和行动。
- 40、新疆暖男端上的浓稠鸡汤，京东2015励志畅销书Top1。从北大求学到新东方授课，从180斤的萌胖子到拥有六块腹肌的男神，艾力确实是个自控力极强的人。看完此书后，我干的第一件事是下载盖洛普优势识别器。
- 41、行动，有计划的行动，坚持到底的行动
- 42、上一个让我热血沸腾的书是《解忧杂货铺》。  
这本书让我受益匪浅，睡前看，排队看，坐地铁看，读这本书感觉艾力就在我们的身边一直鼓励着。  
会二刷
- 43、2016.3.26 想要成为这么能管理时间的人，这么的不浪费时间。但是对我而言，没有懒觉的时间，又觉得人生就没有了乐趣.....那就少偷懒吧~
- 44、第二次读了，没想到竟然是番外篇“不必急着跟孤独说再见”让我触动最深，之前还在为找对象着急的心又冷静了下来，跟书中的文字产生了巨大共鸣。另外。再一次读也学到了更多，如今也在北大的我跟艾力的距离更近了，希望今后在北大校园也能看到我奋斗不止的身影。本书没打满分的原因是行文都点散，一些梗翻来覆去用，有点凑字数，希望排版能更好些吧，励志没毛病
- 45、内容励志、很多细节说到了心坎里、作者通过自身经历来告诉大家应该如何去做、并且自己总结了方法与App来帮助大家养成整理记录时间的好习惯、一开始我也信心满满同步了起来、可由于目前自身的状况没有坚持下去、但之后会重新开始、我相信天才真的只是比普通人勤奋而已、有志者事竟成！
- 46、时间分块利用，类似番茄钟理论。
- 47、在鸡汤文中算是比较有营养的
- 48、又名：高分作文合集
- 49、很励志的一本书。文如其人，真诚乐观又乐于助人的小胖子。里面提供的干货较多，值得一读。

## 《你一年的8760小时（升级版）》

读鸡汤也要学技巧。差一星是因为后面那段内容乏善可陈，略显啰嗦。  
50、2017年1月8日读，2017-11。



## 精彩书评

1、可能是我生活得太随心所欲了，读完这本书我竟然产生一种愧疚感。只是我好像失去了努力的动力，三十岁开始突然多了一些不成熟的少女心性每种生活状态都是一种体验，总是喜欢这些热爱分享自己观点的人。看到艾力那么努力生活的人，顿觉自由与任性是一种原罪。

2、初识艾力，是在超级演说家的舞台上，被他的两场演说深深吸引：34枚金币时间管理法以及标签化，后来又看了他的酷艾英语节目，包括有时候也会看看他的微博（早起团哈），而这本书，可谓是深入了解这个正能量爆棚的新疆小伙的不二法门，而且。。。还升级了。时间管理的书，看过许多，四象限方法，GTD方法，也看过不少相关的文章，然而如艾力所说：听过好多道理，却依旧过不好这一生。别人总结的方法，始终是别人的，兴许，作用到你的生活场景中就不适用了，更关键的还在于，总结的略显空洞，而这本书的思维逻辑却给我一种耳目一新的感觉。人的每项活动，都需要耗费精力，或者说是能量，但有些活动又是无法避免的，怎么高效地去完成一项每天都要重复做的事情呢？而且这件事情还不能交给机器去做，必须自己亲力亲为，这样的事情，如何高效？通过这本书，我似乎找到了答案：将行为固定成一种模式，调用身体本能去做事情，减少无新意的思考。身体本能去做这些重复的事情，腾出脑子去思考一些其他的事情，一心二用或者多用。这样的好处就是：如果这个工作我不想去做，但人又必须到场，我就会在脑子里想些计划，做些其他的思考。这段时间就巧妙地转化为高效工作的时间了。同样的，这个工作我不想做，但又不得不做，我就让身体本能去做，自己脑子想别的。每个人的成长都是从一只雏鹰到振翅高飞的过程，这本书改变了我以前的一个观点，以前偏向于，一个人长大后就绝对独立的思想，然而具有社会性的人，显然这是很不科学滴，艾力书中也有提到：依赖—独立—互赖。小的时候，我们完全依赖他人，生活上由父母照顾，学习上由老师指导。慢慢地，我们长大，在身体、智力、情感和经济上都变得独立，能够照顾自己、管理自己。但我们也会发现，再强大的人，也不能丝毫不依靠他人。人本来就是高度互赖的，想要像孤胆英雄一样在世界上闯荡，是一件很傻的事。史蒂芬说——互赖是一个更为成熟和高级的概念。生理上互赖的人，可以自力更生，但也明白合作会比单干更有成就；情感上互赖的人，能充分认识自己的价值，但也知道爱心、关怀以及付出的必要性；智力上互赖的人懂得取人之长，补己之短。由此不难看出，如果让你选择一种姿态屹立于世，互赖才是正确的打开方式哈。之前有个观念，让专业的人去做专业的事情，书中也有提到：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得多。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弥补不足，也能提升工作效率。工作如此，生活也是如此。没有人是一座孤岛，可以自全。慢慢步入社会，发现如果不能妥善处理好工作与家庭的关系的话，失衡的天平对自身是非常不利的。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。不再盲目地一团浆糊，学会给自己的不同角色身份定个目标，作为公司的员工我该怎样，作为子女，我又该达到一个什么样的目标；作为丈夫，作为父亲.....随着年岁的增长，以后扮演的角色会逐渐增多，而身体机能可能会下降，。定好目标，这样才能平衡。关于给予，无论是作为父亲、爱人、或者说想要帮助他人的人，对自己的小孩、伴侣、受助方，不是说，我有一颗“赠人玫瑰的心”就行了。即使你拼命而为，但在别人看来，你没有分享时间和感情，没有给予对方真正想要的东西，那就是你的错。甲之熊掌，乙之砒霜。你所给予的，未必是对方真正看重的东西。给别人需要的、适合的，那才是真正的给予，帮助。不然只能算每天活在自己假想的快乐中。关于努力，艾力如是说：舒适感，是成长最大的敌人；痛苦，是成长最好的标志。初次看到这句，心里产生了一个大胆的设想：如果舒服是一个人的不舒适区会怎样？一旦他觉得惬意，悠闲了反而不舒服了，所以不断地努力，奋斗，成了家常便饭的本能。岂不是很好？关于人生追求的方向，该不该被他人左右，如何面对自己内心的诉求，人生一世草生一秋，追寻和获得的如果不是自己最想要的，只是屈从于别人的价值评判和内心对于所谓安全感的追逐，这样的人生要来又有什么意义？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。”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。这是面对自己的追求，所应该做的。那对他人的追求，我们又应当抱着一个什么样的态度呢？艾力如是说：我不想浪费时间去谋取华丽的地毯或者其他高级的家具，或者佳肴美食，或者希腊式、哥特式的房子。如果有人能够不费吹灰之力就获得这些东西，并且获得后知道合理使用它们，那么我也并不反对他们的追求。”面对现在的教育，如何在已有的教育环境为自己，为将来的子



## 《你一年的8760小时（升级版）》

女谋求一条适合自我提升的受教育之路呢，跟着政策走，放弃主观能动性，真的就行了吗？数年前的韩寒，就指出“我们的教育，全面发展就意味着全面平庸”。我们的教育一直强调要全面发展，综合提高，要做一个每个方面都优秀的人。可事实是，样样都会的背后是样样稀松，杂家也意味着很难成为某方面的专家。全面发展的代价通常不是全面优秀而是全面平庸，这个世界上，真正出彩的往往是那些有一技之长的人。互联网时代，应该为自己规划一个什么样的努力目标呢？艾力也有提及：那就是打造自己成为“U盘型的人”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。我们努力去做这些，去朝着这样的目标前进，仅仅为了成功吗？显然不是，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。关于目的性，前些天，看《庄子》，庄子的思想就强调了一种无为的状态，这里的无为，不是叫你啥都不去做，而是少那么点目的性。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。少一点套路，多一点真诚。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。小的时候，经常听长辈说，该玩的时候，去玩；该学习的时候就去学习。最不济的就是那种半吊子型，的确，人们常说“Work hard, play hard”。努力工作，尽情娱乐。而在我看来，人生应该是“Work hard, play harder, so that you can work even harder”。踏踏实实地学，痛痛快快地玩。如何正确面对工作与爱好：一个人最大的痛苦来自未完成任务而产生的持续的焦虑，以及在最后一刻完成任务而觉得任务没做好的负罪感。你并不等于你的工作，克服拖延，尽力就好。如果你爱某样东西，就不要让它成为你日后后悔的理由，爱之必以其道。我确实热爱游戏，但正是因为这份爱，我不能让它成为自己生命中遗憾的来源。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。如何温柔地对待这个世界：人长大了就应该学会一笑泯恩仇，还像小孩一样和别人较劲过不去没什么意思。这些道理大家都懂，但大部分人还是无法克服性格中的狭隘和自我。我希望，世界因为我，不再是冷漠而残酷的——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。我想，有些时候需要把别人对你的好存下来，当你受苦受难时，打开美好的记忆回顾一下，就会重新对人性产生温暖与信任。这就是在这个残酷的世界里，暖男的生存之道。回到家，跟家人聊天时，我才意识到，很多时候正是需要这些所谓的打击，人才能正确认识自己。人就是在这种反省当中成长的，而这种反省绝对是痛苦的，人只有在痛苦当中才会醒悟，任何顿悟都需要痛苦的代价。如果一直处在顺利、和谐、平和的环境中，自我认知就不会那么深刻和准确。我们生活在这个孤独的蓝色星球，无论经历怎样的欢欣与苦痛，在这世界上你永远不是孤身一人。有爱，有梦，有朋友，还要怎样美好的世界？我们向世界多走一步，世界也会向我们走近一步。很多时候，我们会站在道德的制高点去批判对名利的追求，但其实只要一个人争取名利的方法是合理合法的，就应该支持。这样大家才会在公平的环境下去竞争、努力，成为最好的自己。最后的最后，希望看到这篇文章的小伙伴都能找到一个自己独有的姿态，温柔待这个世界并且也被这世界温柔以待。

# 《你一年的8760小时（升级版）》

## 章节试读

### 1、《你一年的8760小时（升级版）》的笔记-第200页

本书讲了艾力的奋斗历程以及他对事情的想法，其中我对他的34枚金币的时间管理法感兴趣。时间总是不等人，需要我们不断地努力去追赶它的步伐，因此如何管理好自己珍惜时间很重要。现在的我一直在不断学习中，希望成为更好的自己！

### 2、《你一年的8760小时（升级版）》的笔记-第217页

可生活原本平凡，我们所要做的，就是从平凡中寻找不平凡。

# 《你一年的8760小时（升级版）》

## 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](http://www.tushu111.com)