

<<哈佛凌晨4点半>>

图书基本信息

书名：<<哈佛凌晨4点半>>

13位ISBN编号：9787212053475

10位ISBN编号：7212053473

出版时间：2012-10

出版时间：安徽人民出版社

作者：韦秀英 编著

页数：241

字数：200000

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>

## <<哈佛凌晨4点半>>

### 内容概要

凌晨4点多的哈佛大学图书馆里，灯火通明，座无虚席.....

哈佛的学生餐厅，很难听到说话的声音，每个学生端着比萨可乐坐下后，往往边吃边看书或是边做笔记。

很少见到哪个学生光吃不读，也很少见到哪个学生边吃边闲聊。

在哈佛，餐厅不过是一个可以吃东西的图书馆，是哈佛正宗100个图书馆之外的另类图书馆。

哈佛的医院，同样的宁静，同样的不管有多少在候诊的人也无一人说话，无一人不在阅读或记录。

医院仍是图书馆的延伸。

于是，哈佛的诺贝尔奖得主有33位；哈佛产生的美国总统有7位。

哈佛校园里，不见华服，不见化妆，更不见晃里晃荡，只有匆匆的脚步，坚实地写下人生的篇章。

哈佛不是神话，哈佛只是一个证明，人的意志，精神，抱负，理想的证明。

《哈佛凌晨4点半》从哈佛所具备的精神和气质出发，从培养青少年的品质切入，从理想志向、习惯、性格、情商等方面引导青少年从平凡走向卓越！

## <<哈佛凌晨4点半>>

### 作者简介

韦秀英，知名图书策划人，从事图书编辑工作十年。策划出版过《纳兰词》、《这样做女孩最命好》、《气质何来》、《女孩一生要懂得的100个哲理》、《心静才能不浮躁》、《不着急》等畅销书。

## <<哈佛凌晨4点半>>

### 书籍目录

序言

第一章 立志要趁早：做10年后最优秀的人

首先应该清楚：你在为谁读书

认识你自己，为无知而求知

对于盲目的船来说，所有风向都是逆风

远见与目标，让你在10年后无可替代

敢坐第一排，勇当第一名

没有什么来不及，现在就是最好的开始

第二章 无论何时，勤奋都是通往成功的捷径

懒惰，比勤奋更能消耗身体

把你的精力集中到一个焦点上

每天让自己进步一点点

每一个人面前都有一根栏杆

记住！

最好的往往都在下一次

机会总青睐那些勤于奋斗的人

第三章 发表独立宣言：没有人可以替你成长

自立自强，没有人可以替你成长

靠自己成功，命运就在自己的手里

敢于推开那扇虚掩的门

有主见，敢于说出你的观点

不下水的人，永远不可能学会游泳

若失去了勇气，就等于把一切都丢掉了

成功者只想着自己要的，而非不要的

第四章 Yes, you can!——除了你自己，没人能否定你

自信是成功的第一秘诀

不甘平庸，必须像王者一样自信

其实，你欠缺的只是自我挖掘的精神

除了你自己，没人能否定你

自我暗示，你可以做得更好

哈佛MBA的最后一堂课——把自己“卖”出去

告诉自己：只要去做，没什么不可能

第五章 长大总会有点小情绪——学会管理好自己

哈佛校长的一次终生错误

篱笆上永远都有拔不掉的铁钉孔

管理好自己的时间

在任何情况下，都要保持冷静

改变可以改变的，接受自己不能改变的

第六章 积极乐观——拥有好心态才有好未来

不幸是人生最好的大学

攀比，会让你遗失了自我

写下你的优点，珍视自己的价值

善待自己的缺点，不要苛求自己完美

积极进取，奔跑着前方就会有猎物

即刻行动，自己为自己创造机遇

## <<哈佛凌晨4点半>>

### 第七章 如何做一个会说话、懂交际的“团队人”

没有完美的个人，只有完美的团队

信任，结交挚友的黄金法则

学会从对方的角度考虑问题

会赞美的人走到哪里都受欢迎

学会倾听——会说的不如会听的

宽容与原谅——人际交往课上的重要内容

学会分享：分享越多，收获越多

### 第八章 永远的NO.1，让优秀成为一种习惯

哈佛毕业生“可怕”的领袖气质

即使现在，对手也在不停地翻动书页

走自己的路，成功者需要走不寻常的路

不知足——追求完美才能更优秀

不留恋过去，时刻保持一颗归零的心

### 第九章 从哈佛毕业，所有学生都会带上这些品质离开

热忱——哈佛学子成功的第一秘诀

专注——成功者和失败者之间最大的差别

责任——敢于担当才能成就大事

自律——只有强者才能做到遵纪自律

诚信——169个儿子来认爹

尊重——尊敬他人是对自己最大的爱护

细节——差距，往往在那些不起眼的地方

### 第十章 不抛弃、不放弃，苦难是人生修炼的最高学府

你遭遇过1850次的拒绝吗

畏惧失败就是毁灭进步

困境中要学会忍耐

走出困境，要从内心突破

在绝望的时候再坚持一下

不抛弃，不放弃，苦难是人生修炼的最高学府

### 第十一章 影响百年哈佛学子一生的8句箴言

阅读：无论走到哪，随身携带一本书

思考：睡前五分钟向自己提出问题

选择：比汗水更重要的是选择的智慧

财商：哈佛大学的第一堂经济学课

借力：永远都不要独自用餐

锻炼：选择一项自己最喜欢的运动

创新：创造他人需要却表达不出来的需求

感恩：在任何地方，对任何人任何事说声“谢谢”

## &lt;&lt;哈佛凌晨4点半&gt;&gt;

## 章节摘录

诚信——169个儿子来认爹哈佛学子爱默生曾说：“诚实的人必须对自己守信，他的最后靠山就是真诚。”

在哈佛，每一个学生都懂得：诚信是一个人的立身之本，是一切美德和能力的基础，如果失去了诚信，将失去一切。

2005年，哈佛大学商学院取消了119名申请者的入学资格，理由是这些申请者在学校发放录取通知书之前，利用一个在线申请软件的安全漏洞侵入了学校网站，使用“黑客”手段侵入学校网站偷看录取结果。

哈佛商学院院长基姆·克拉克对此发表声明：“这种行为是不道德的，这是对诚信的严重违背，没有辩解的余地。

任何申请者一经发现此行为，将不予录取。

克拉克还说，商学院培养学生的标准是：品格正直、判断力准确且道德高尚。

这只是哈佛的一个事件，这个事件恰恰体现了哈佛的教育宗旨：合格的学生必须是以诚信为前提的。

多年以前，美国纽约的“红心慈善协会”在为一家孤儿院新建房子的时候，意外地挖到了一座坟墓。

为了找到死者家属来商量迁坟事宜，他们在报纸上刊登启事，并且以5万美元作为补偿。

有一位叫做爱德华的青年人在看到这个消息之后，不由得怦然心动。

他的家就曾在那片土地上，父亲也确实死去了，但不是葬在那里，就差了一点点，爱德华忍不住想，这座坟墓既然没有人认领，自己可不可以冒充一回孝子，做一回儿子呢？

如果能够得到5万美元，那该是一件多么美好的事情啊！

爱德华为自己的想法而激动。

不过启事上说得很明白：要去认领，得拿出相关的证明。

于是爱德华绞尽脑汁，去旧货市场买了一张三十年前的旧发票，让人在旧发票上盖了一个章，作为自己认爹的“相关证明”。

当爱德华喜出望外地来到那家慈善机构，一位接待小姐却告诉他，他是第169位来认父亲的儿子。

说得明白点，现在已经有169位儿子来认爹了，他们要一一审查，确认谁是其中的真儿子。

爱德华好像当头挨了一棒，傻傻地站在那里不知道如何是好。

他怎么也没有想到，会有这么多和他一样财迷心窍，想认爹的人。

当时的美国社会都在经受着一场信任与诚实的危机，人们对诚信的呼声日渐高涨。

事情被一家媒体报道，将这169位认爹的人的姓名刊登在报纸上，告诉人们，人再贪财，爹是不能乱认的。

这时对坟墓尸骨的鉴定也出来了，令人惊奇的是，这169位儿子都是假的。

坟墓里的尸体已经有160年了，死者的儿子不可能还健在。

事情让人哗然。

面对如此的闹剧，美国全国上下深受震动。

各界人士纷纷站出来讲话，呼吁诚信，提倡道德，重整人心，号召人们一定要做一个诚实的人，一定要用自己的劳动创造自己的未来。

经过那次事件，爱德华也感到无地自容，非常惭愧。

他将那份报纸珍藏起来，金子似的保存着，以警示自己，一定要做一个诚实可信的人。

10年后，爱德华成了全美通信器材界的巨子，当有人问他创业成功的秘诀时，爱德华坚定而感慨地说：“诚实，是诚实帮助了我，它使我懂得了如何做人、如何待人并使我有了事业。

一个诚实可信的人，虽然会被人欺骗，常常吃亏，但最终会赢得信誉，受人爱戴，并获得成功。

都说诚实是一笔看不见的财富，只有当我们需要时，它才会像银行的取款机一样源源不断地提供我们的所需。

也许我们会发现，同样的一件小事情，让一个诚实守信的人去办和让一个不守信的人去做，结果迥异。

## &lt;&lt;哈佛凌晨4点半&gt;&gt;

这就是来源于人们对于诚信的尊重与信任。

如果青少年希望自己成为一个有所作为的人，千万别忘了提醒自己做一个信守诺言的人，否则将无法走上成功的道路。

改变可以改变的，接受不能改变的“对必然的事，要轻快地去承受。

”这句话至今仍被哈佛人引用。

它并不是教人屈从于命运，它的意思是，对于自己不能改变的事实，不妨以平常心对待。

西方有条著名的谚语：不要为打翻的牛奶而哭泣。

牛奶被打翻了，愚蠢的人会不断地埋怨自己的粗心，并沉迷于痛惜的悲哀之中；聪明的人会一笑而过，既然牛奶洒了，悲伤也没用，不如努力工作，去挣得下一杯牛奶和面包。

现实中也一样，有很多我们无法改变的东西，比如周围的环境、天气等，那我们就不要去改变它们，而是面对现实、接受现实。

重要的是我们可以把握和控制一些改变，比如自己的想法、心态、勤奋程度等一些自我的因素，把自己调整到最好状态，去积极地应对各种挑战。

毕业于哈佛大学的埃德加是一位著名的演讲家，他常常在演讲中提到自己的女儿，他很自豪地说

：“我的女儿活泼可爱、热爱运动。

她是学校垒球队的主力队员，她的梦想是长大后征战职业赛场。

”有一次，埃德加应邀到国外演讲。

忽然，他接到一个美国打来的电话：他心爱的女儿遭遇意外事故，身受重伤！

他惊闻噩耗，如五雷轰顶，当即中断演讲，飞回美国。

这时，女儿的一双小腿已被切除，生命幸好无恙。

埃德加站在这个折断了翅膀的小天使面前，心如刀绞。

他一向流利的口才不见了，变得期期艾艾，笨嘴拙舌，他不知该怎样安慰女儿才好。

是啊！

命运对这位可爱的小姑娘太残酷了！

她成为职业球星梦想大概是破灭了，她还会在日后的生活中遇到许许多多的难题。

她将如何调整自己的心情和应付自己的不幸？

小女孩见父亲愁眉苦脸的样子，安慰道：“爸爸，不要难过呀！

你不是常说，‘每一个苦难与问题的背后，都有一个更大的祝福’吗？

”埃德加看着女儿天真烂漫的样子，不知说什么好。

道理是这个道理，痛苦却是实实在在的。

他颤声说：“可是，你的脚……”“没有脚，我还有手呀！

我应该为自己感到庆幸，因为命运只是夺走了部分我需要的东西，我仍然能追求我喜欢的生活。

”两年后，小女孩升入高中。

她凭自己的实力，再度入选校垒球队。

装上义肢的她，不能奔跑，只能缓步行走。

正常情况下她是无法上垒得分的，即使漂亮的“安打”也不行，除非她击出“全垒打”。

因此，她每天苦练臂力。

她要培养一种长处来弥补自己无法改进的缺陷。

结果她成为该联盟最厉害的全球垒王。

没有人喜欢苦难和困难，但是当苦难和困难不期而至时，只能给乐观的人制造一些障碍，却挡不住他们的脚步。

诗人惠特曼说过：“人必须要像树和动物一样，去面对黑暗、暴风雨、饥饿、愚弄、意外和挫折

。”“没错，环境是残酷的，生活在世界上的每一个生物都必须明白适者生存的道理，因此只有勇于面对并接受已成事实的事情，才能走得更远。

如果你改变不了过去，那你可以改变现在。

## <<哈佛凌晨4点半>>

因为抛弃了不必要的包袱，生活才会更美好。

人生如此短暂，有什么理由不去好好地生活呢？

有太多的事情要你去做，有很重要的人等着你去珍惜。

不要回头了，努力向前吧！

前面的世界是很精彩的。

如果你改变不了环境，那你可以改变自己。

但是，没有人能够永远快乐幸福地过每一天，也没有人能够很容易就坦然面对自己的坚强和软弱。

经历和磨难，让我们成熟；宽容和爱，让我们幸福；理解和信任，让我们心安，我们可以决定自己的态度，面对生活中的一切。

等到某天重新回头看待自己的人生时，我们会觉得一切都变得云淡风轻了。

哈佛人坚持认为：接受并适应那些不能改变的事实，就是以积极的心态来“解读”面临的事实；就是将思绪的情感转移到其他可为的方面上去。

如果我们为自己的意志力量所无能为力的事情而烦恼，那无异于自寻烦恼，作茧自缚，以致自裁。

面对无奈的事实，悲愤痛苦不如坦然接受。

的确，在某些时候，我们不得不向人生的暴风雪低头。

如果不问境况与之硬拼，只能算是匹夫之勇，不仅容易心情郁闷，而且还可能毁灭自己。

但这低头绝不是对人生拼搏的劝降，而是一种等待、顺应、迂回、替代或超越的人生策略，目的在于战胜风雪，更好地生存下去，求得长远的发展。

……

## <<哈佛凌晨4点半>>

### 编辑推荐

哈佛大学培养社会精英的制胜法宝！

哈佛大学培养了8位总统，40位诺贝尔奖金获得者，数以万计的企业精英！

哈佛究竟靠什么打造这些精英的呢？

哈佛的教育究竟有那些不为人知的秘密？

《哈佛凌晨4点半：哈佛大学送给青少年的最好礼物》将为你揭开这埋藏数百年的秘密！

让每个少年从平庸走向非凡，从失败走向成功！

<<哈佛凌晨4点半>>

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>