

# 《哈佛凌晨四点半（升级版）》

## 图书基本信息

书名：《哈佛凌晨四点半（升级版）》

13位ISBN编号：9787807691242

10位ISBN编号：7807691247

出版时间：2014-1-1

出版社：北京时代华文书局

作者：韦秀英

页数：256

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《哈佛凌晨四点半（升级版）》

## 内容概要

《哈佛凌晨四点半》（升级版）是在畅销书《哈佛凌晨四点半》的基础上对内容板块进行了优化，旨在将哈佛的精神和气质通过更为精炼的语言，更为精彩的故事得以体现。

《哈佛凌晨四点半》（升级版）除了保留原书中在理想、习惯、性格、情商等方面的内容板块外，又增加了时间管理和自律管理新内容和知识点，能更加激发青少年学生奋发向上，点燃学习热情，引导他们更加努力、更加自觉地学习知识，成为社会的有用之材。

# 《哈佛凌晨四点半（升级版）》

## 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《哈佛凌晨四点半》《卡耐基写给女人一生的幸福忠告》《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。

# 《哈佛凌晨四点半（升级版）》

## 书籍目录

### 第一章 超级勤奋：一勤天下无难事

最优秀的人，往往是最努力的人  
如果没有了勤奋，天才也将一无所获  
任何事情都要竭尽全力，而不是尽力而为  
哪怕是微不足道的小事，也要花费大功夫  
懒惰就像灰尘，再硬的铁碰上也会生锈  
勤奋和智慧是双胞胎，懒惰和愚蠢是亲兄弟  
勤于反省，才有不断进步的可能

### 第二章 无敌自信：I believe, I can

每一个伟大的奇迹，都源于信心的力量  
信心是生命的骨架，信心是命运的主宰  
自卑的泥沼里无法长出成功的花朵  
如果缺少自信，恐惧就会凭空存在  
在自信者面前，没有什么是“不可能”的  
信心不能给你果实，却能告诉你如何得到它  
在人生的大海中，没有不受伤的船  
真正的自信，都产生于坚强的意志  
成功就是自信地走你自己的路

### 第三章 高度热忱：没有热忱，你就休想进步

没有了热忱，世间便不会有进步  
拥有热忱，你就有了改写命运的能力  
信心可以产生热忱，而热忱则征服世界  
当热忱变成习惯，恐惧和忧虑即无处容身  
集中突破，将热忱用在一件事上  
热忱但不要盲目，否则有损无益

### 第四章 速度执行：立刻，现在，马上

觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候  
现在偷懒瞌睡流的口水，将成为明天的眼泪  
不断超越上一次的表演，很快你就会超越所有人  
没有什么来不及，现在才是最好的开始  
在学习与竞争中，效率就是一切  
永远不要把今日之事拖延到明日  
立即行动起来，而不是处处倦怠  
如果今日不走，明天就只能奔跑

### 第五章 勇闯学海：学习都无法征服，你还能做什么？

知识是最安全的财富，小偷也无法偷走  
以学习为己任，不断地进步才是人生永恒的主题  
学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦却是终生的  
不断充实自己，并学会把知识转化为能力  
那些投资未来的人，才是忠于现实的人  
要像狗一样地学习，像绅士一样地玩耍  
知识要全面，而不仅仅是“半桶水”

### 第六章 突破创新：推倒思维那堵墙

创意是命运的馈赠，突破思维才能开辟道路  
想要改变学习成绩，不如先改变学习态度  
不要禁锢自己，你的想象力可以纵横全宇宙  
答案都不是只有一个，我们永远有路可以走

## 《哈佛凌晨四点半（升级版）》

你的想法和灵感都来源于平凡的生活之中

利用你的创造力，打破思维的枷锁

能够飞上云霄不仅仅是因为有羽毛

第七章 管理时间：时间是最伟大的导师

每一寸光阴都拥有生命的质地

时间就像小偷，总在不经意间溜走

假如你放弃了时间，时间就会放弃你

上帝总是让珍惜时间的人坐在最前面

用心跳来计算光阴，而不是让光阴带走心跳

当心！不要被“时间窃贼”所欺

浪费时间，和自杀没有区别

第八章 自律自控：成功来自彻底的自我管理和毅力

顶级的成就源于自律的光彩

先学会正确评判自己

不留恋过去，时刻保持一颗归零的心

要想“成才”，先要“成人”

避免做错事，就要三思而后行

成功最大的敌人是缺乏情绪自控

人贵有自知，要正视自己的错误

能自控的人，才能控制住他人

第九章 梦想起航：选择什么样的梦想，就会有怎么样的人生

理想之花，会在书本间悄然绽放

每一个成功的梦想，都需要自我激励

任何时候都不要放弃自己的理想与信念

不要混淆了理想与白日梦

不要盲目地四处凿井，而要找一口合适的井

一个人没有明确的目标，就像船没有了罗盘

务实第一，做自己有能力去做的事情

明确自己想要什么，然后努力去追求

第十章 紧抓机遇：最好的机会往往只有一次

如何抓住身边的每一次机遇

不知把握机会就永远没有机会

机遇需要自己主动地争取

机遇来了，你还会视而不见吗

很多机会都丧失在取舍徘徊之间

优柔寡断的性格只会让你错失良机

机遇就在你紧盯的目标之中

把握机会，还要懂得取舍

# 《哈佛凌晨四点半（升级版）》

## 精彩短评

- 1、看了很久了，感觉一般吧！
- 2、虽是拼凑的鸡汤，但偶尔还是有让我有触动的句子~
- 3、整本书像一篇议论文，不断的论述举例勤奋的重要性，不过以哈佛的人和事为背景
- 4、有用但是废话太多。ps最近难得能喝点鸡汤。
- 5、满满的鸡汤
- 6、唉，我应该先看豆瓣评分再看的，太垃圾了。
- 7、烂书，净是些洗脑的鸡汤！
- 8、终于硬着头皮把这本书读完了...《哈佛凌晨四点半》，本以为将军推荐的书很棒，但是...全都是鸡汤文啊...所有的好事例都硬生生地搬到哈佛学生身上...全篇只有一个假字...总之，是一本，满篇都是无用的废话的书...个人不推荐阅读，实在想试试，下个txt版看看，没有买的必要。个人见解，不喜勿喷...
- 9、所以跟哈佛凌晨四点半有什么联系呢
- 10、所有的精英教育全都必须是吃苦的。强烈的学习氛围才是促使他们努力的根本
- 11、这本书写哈佛的学生拼命学习，太可怕了，励志虽好，个人应该适应自己的生物钟，不能一味的熬熬夜来学习，提高效率才行，还有，生命诚可贵，不要过度消费生命。先就写这么多吧。
- 12、夜自习没收学生的。以为是课外书结果我看了几篇。又默默的给了学生让学生传阅但是说实话里面很多东西成人读不是很有说服力比较有正能量的一本书吧
- 13、Boring...
- 14、无聊无趣且无用的鸡汤而已。买之前看一眼目录足矣。
- 15、初中生。。。
- 16、之前一直是间歇性混吃等死，在学校图书馆无意中看到了这本书，让自己重回那个曾经为梦想奋斗的自己
- 17、唉，觉得被骗了.....作者觉得青少年都那么好哄吗？
- 18、我去！贴了个哈佛的标签全是扯淡
- 19、真的无聊
- 20、这个作者真是一点写作水平都没有啊！但是这碗鸡汤我喝的口服心服。
- 21、纯鸡汤，但是我需要，我的自控力，自信，懒惰都很糟糕，每次学习放在旁边，看不进去了，就看一眼，就这样。
- 22、被忽悠了。完全是扯淡的类型！
- 23、无用
- 24、我也是被名字骗了这么多年，看到之后泪流满面，能用书名和目录解决问题的事，作者居然写了一本书，唉，原谅我没看完，也不推荐。
- 25、一整本的鸡汤和励志故事，像初中生读物，没有什么价值
- 26、浪费时间，不读也罢
- 27、中学生写议论文的素材 真假难辨 读遍目录即可 其他都是浪费时间
- 28、一般般吧...什么都拉上哈佛...其实都没怎么联系。无聊时可以看看...
- 29、借鉴别书太多，借哈佛二字赚人眼球而已，写的却又不够深入。
- 30、适合有孩子的父母看哦！
- 31、不怎么样吧，都是一些成功学简单的堆积，个人的意见以及思想很少！
- 32、真的很烂，看了一些发现最后根本什么都没记住。看励志书还不如看经典小说。
- 33、这本书是专为青少年准备的励志书，很鸡血。本来是买给孩子看的，但我也忍不住看了一遍。看过后已经不用去纠结哈佛大学图书馆凌晨四点半究竟是怎样的盛况，因为这只是这本书的一个幌子（引子）。
- 34、从勤奋（这样你才能成功）-自信（不自信你玩个毛）-热忱（没有热忱你学的到个鬼哦）-执行（不去做，你想个啥，想了就去啊）-学习（还不去学，学习就是投资未来哦）-创新（不仅仅学，还要去思考，还要去想新的法子）-时间管理（珍惜时间就这样）-自控（一定要做自己想去做要去做的

## 《哈佛凌晨四点半（升级版）》

，别懒到爆，为了吹空调不去锻炼）-梦想（别做白日梦，做点能达成的，还要做好计划）-机会（机会多的要懂取舍，少的要会把握，但他说这么一溜走下来你要快速的取舍，别去犹豫），这些流程走下来，你就是哈佛的富翁了~

文笔不好看的见谅

如果看的生气了，你来打我啊~~~~啦啦啦

35、每个人都拥有梦想的权利.....原来收集一堆名校名言和案例就能杜撰出书

36、典型的地摊文学鸡汤书

37、打着哈佛的名义灌鸡汤

38、陈年鸡汤合集

39、这是一本书？

40、随便看看，鸡汤；倒是知道了几个小故事

41、没看完，谨记以后千万不要买这种成功学、励志书、畅销书！！！！害人不浅！

42、唯一恶心就是什么东西都扯上哈佛。不过读了书才发现自己还有很多问题需要改正。里面有些例子举的很精彩 值得读（小心被哈佛这两个字看恶心了）

43、不符合事实，满嘴跑火车，什么箴言校训都是假的，作者根本就没去过哈佛！网上有很多辟谣贴！

44、烂的我都不想说

45、难道就没人问问是谁写的简评吗？一路货色，ZZ

46、励志鸡汤，成功的人都如此努力，更何况平凡的我们

47、当时读这本书，是因为大哥的推荐。但是个人觉得成功学气息弥漫严重，没感觉。

48、鸡汤文，给初中生看看倒是也挺好，讲的都是通俗道理，就是引用故事假了些

49、从教授那了解到，哈佛的图书馆和教室，凌晨是关闭的。就算是24小时的场所，也少有人会通宵达旦的学习的。.....呵呵

50、如果我现在上小学肯定会打五星，真的~



## 《哈佛凌晨四点半（升级版）》

### 精彩书评

- 1、举例不真实，没有根据，写的内容非常空洞无趣！！什么话都要硬扯上哈佛，真是无聊透顶。本来是想买回来励志，激励自己学习的，但是实在是没有可读性。买回来，为了不浪费钱，随手翻完了！！我在百度上查这位编者的信息，想看看她写过什么书，连百度都百度不到，可见知名度之低。现在出书的人越来越多了，出书又不是很赚钱，出一卡车的垃圾书除了浪费自然资源以外，还有什么效果呢？花时间看这种书、买这种书，我真是脑袋秀逗了，买之前应该好好翻翻！为什么老说我评论短，豆瓣你要多少字才能让我发表我的评论？？？
- 2、哈佛凌晨四点半，就为了这个题目，里面的故事跟哈佛毫无关系，当时我正准备一个专业考试，需要点励志的，当当上看买的相当好，看了几页书评也不错，结果太后悔了，这都什么老掉牙乱拼凑的故事啊，丝毫没有现实感，即使中小学生写作文都用不上的破故事，别说励志了，看不都想看完！
- 3、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《哈佛凌晨四点半》《卡耐基写给女人一生的幸福忠告》《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。垃圾畅销书专业户的垃圾书
- 4、励志书一直是除了小说之外我很喜欢的一种。原因在于，虽然励志书中的道理都是我们所知晓的，却被我们经常遗忘而导致在生活、学习中时常犯一些低级的错误。每隔一段时间看一看励志书，让自己可以根据书中的道理比照一下自己，近一段时间的所作所为，可以让自己反省出自己不足并可以加以改善使自己。这本书一共十章，每一章分作若干节，但总的来说告诉了读者，若要想人生成功，或者说不失败不后悔，至少应该让自己在如下十个方面的做到自我管理：一、 勤奋。我喜欢这个词。所谓一勤天下无难事，只要勤奋，愿意、能够付出比他人更多的时间在自己的目标上的，成功的机会就会比他人多得多。这也是本书的题目所想给大家最大的劝告：连哈佛大学的学子都需要在凌晨四点半开始或还在学习，那么做为我们这些普通人是否需要更努力呢？但同时，这本书也提醒得好，勤奋，不是表面上表现出来的，而是效率！！！如果仅仅是时光流逝，但没有什么效率，那么再勤也会一事无所。想起小时候，我老娘不懂得这一点，每天都希望我除了吃饭、睡觉之外的时间全部都盯在书本上，觉得我只有这样勤奋下去才能考上好大学。但实际情况下，我时常心生逆反，生性不爱读死书的我喜欢看课外书，可以我老娘却觉得是浪费时间。反省之下，如果我早一些看到这本书，并告诉她人应当涉猎宽广，有了广度才能进一步挖掘知识的深度。不会休息的人也不会学习，兴趣是最好的向导。她那样每天逼着我学习，其实是没有效率的，每天晚上学习到凌晨也不是勤奋的表现。这些道理当年没有办一条一条的摆出来，其实都是通的。二、 自信。有了自信才能有信心做好自己。三、 热忱。对自己要从事的事情有热爱，才能持续的付出时间和精力去完成。所以甚至有一句话叫“不要勤奋，要热爱”。对一件事情有了热忱，才能创新性的去完成。四、 速度执行。“立刻、现在、马上”我觉得潇洒姐应该看过此书，并把这一条执行的相关彻底。无论是学习还是生活，对于自己已经想好的目标就得马上动手去执行，而不能说要等待到一个什么时机。对于生活我经常犯错，就是觉得自己要攒到多少钱才能怎么怎么样。今天都是自己最年轻的一天，为什么不能见缝插针的去马上开始自己想要的生活呢？就像一件喜欢的衣服或玩具，二十、三十岁时不能拥有，到了八十岁买一屋子也没有当时的心情了。像学习也是，一直想突破自己的英语，总觉得不是最好开始时间，总有借口去拖延，结果到现在还是这样。五、 勇闯学海。学习都无法征服，你还能征服什么。工作十几年后，才发现学习是单纯的事情。目标明确，大纲清晰，只有努力把每个知识点弄懂，就能达到目标。但反省之下，学生真的不能仅看那个分数，需要学习的东西真的多不甚数。我希望我的孩子从小就可以多读一些美学、艺术什么书籍，能够领略不同学科的风采。六、 突破创新。中国的应试教育越来越像条生产线，老师为了便于管理要求孩子们千篇一律，大的不说了，小到包书皮的纸都要指定。中国小孩其实并不比外国小孩差，但长到十几岁时就显得特别的呆、木，没有想法，容易随波逐流。如何和现行教育体制抗争，在不影响老师对孩子的态度的前提下，保有孩子的创新精神还真值得咱们家长费心思索。七、 管理时间。其实做好了时间管理，就能高效、速度的执行自己的目标。一个没有时间观念的人，终会一事无成，因为机遇来时，他可能总没有准备好。人的一生很短，一天更短，在有限的生命中，做好了时间管理就能拓宽自己的生命的宽度。八、 自律自控。人总要为自己负责，有了梦想就要去一折不扣的去执行，不要一会儿一个想法。九、 梦想起航。梦想是人生的导航，但要区别白日梦和梦想。对于梦想，一定立刻、现在、马上去着手实施，不然就会成为白日梦，虚度了光阴也不能实现。十、 紧抓机遇。对于机遇来临时，不要犹豫。对照书本，反省自己。我的毛病真的不少，没有梦想，执行力



## 《哈佛凌晨四点半（升级版）》

差，同时没有做好时间管理，自信心也不足……总的来说，此书挺好，时时翻翻让自己多多反省之，明天的自己总会好过今天！！！！！！

5、国内出书不严谨,为了挣钱就可以随便写,随便编! 拜托你这又不是写小说,太虚构 太鸡汤了 没啥用 畅销书千万别看国内的,都是为了赚钱,出的浪费时间和金钱的书,既不严谨也没啥用! 国外的 影响力 黑天鹅 很不错,这些书是需要你慢慢读,重复读的! 还有看国内的书,做好不要看近十几年的,都是炒作挣钱的! 你看看围城 穆斯林的葬礼 等经典的也不错 平凡的世界也很好 或者看一些日本小说 欧美书籍! 人家是真的在做学问. 现在中国的作家,除了那些大牛逼货的书可以看看,其他的就算了吧!

[illegible]

7、蓝翔凌晨四点半也可以这么写，举例各种不真实感，没有特点，充满各种无趣味的鸡汤，不知道这本书怎么就有些知名度。看到一句话：请尊重创作者的劳动，好吧，那我可以这么说：闲来无事可以随手翻翻，但不要当真，不要抱有太大希望，毕竟开卷有益，也说不定有一句话或者一个理论能敲开你的心灵。

# 《哈佛凌晨四点半（升级版）》

## 章节试读

### 1、《哈佛凌晨四点半（升级版）》的笔记-第245页

&lt;原文开始&gt;&lt;/原文结束&gt;

### 2、《哈佛凌晨四点半（升级版）》的笔记-第100页

任何事情都要竭尽全力，而不是尽力而为。

只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。

在哈佛大学里，一个博士生可能每三天就要读完一本厚厚的书籍，还要写几万字的阅读报告。

一般来说，每天早晚人的头脑比较清醒，记忆力也最好，这时候比较适宜安排记忆性的学习内容，比如背课文、记单词等。

当你的心情愉快、思维活跃的时候，可以安排一些理解类的学习内容，比如数学难题等。

当你的注意力比较集中的时候，可以安排一些较为枯燥而又不喜欢的科目；而在注意力相对分散、时间又比较零散的情况下，适宜安排那些简单轻松、自己比较喜欢的科目。

懒惰可以吞噬一个人的心灵，它就像灰尘一样，再硬的铁碰上也会生锈；懒惰是万恶的源头，它可以轻易地毁掉一个人，甚至一个民族。

对于青少年来说，懒惰的突出表现有以下几个方面：

1不喜欢参加体育活动，心情总是抑郁不乐。

2对周围的人事漠不关心，整天处于幻想之中。

3不喜欢和亲人朋友交流，尽管大家都希望那样。

4睡眠质量差，因为焦虑而无法入眠。

5上课总是迟到，经常逃学并且不以为然。

6课堂上不认真听讲，总是不能按时完成老师布置的作用。

7从来不主动思考问题，也不知道学习的目的是什么。

克服懒惰建议：

1首先，当自己有懒惰的想法时，就告诉自己每天都是世界末日，我们没有时间浪费，现在就必须行动起来。

2用目标来激励自己，这样就有了努力的动力和方向。

3将明天开始变成现在就动手。

当你为自己想要的东西而忙碌的时候，就没有时间去为不想要的东西而担忧了。

如果你已经选择了上路，那就要努力向前冲，不断地超越自己，也就超越了所有的人。

我们并不是独自一人悠闲信步，而是在无数人的洪流中拼命地赶路。

1你必须主动去追求，改掉懒散的坏习惯，让自己的潜意识里充满积极的想法，无论何时何地，都要不断地超越自我。

2要实现精神上的超越，而不是仅仅只表现在行动上。

3让每一天的自己都是全新的，不要被昨天的成就与失意所困扰。

如果学习是无头绪并且盲目的，那么效率往往会低得可怕。

永远不要把今日之事拖延到明日。

现在就做！

社会并不是静止不前的，学习一刻也不能间断。学习如逆水行舟，不进则退。

学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦却是终生的。

如果你想获得成功，就要让自己的想象力自由流淌出来。

一勤天下无难事。

天才只不过是一种以非惯常方式感知事物的才能。

从不浪费时间的人，没有功夫抱怨时间不够。

要在心里时常想到一个固定的成功形象。不断在脑海中描绘着自己美好的形象。慢慢发现自己有所改变。

## 《哈佛凌晨四点半（升级版）》

在真正完成梦想之前，都已经现在脑海中描绘自己的成功图像。

### 3、《哈佛凌晨四点半（升级版）》的笔记-第222页

尽力而为与竭尽全力是有区别的，前者发挥了自己的能力，后者却让自己的潜能得到充分的开发。做事情，尽力而为是远远不够的，这样只能说明你比一般人付出更多，却无法让自己超越平庸的界限。只有竭尽全力，才能获得更突出的成功。

### 4、《哈佛凌晨四点半（升级版）》的笔记-第59页

这本书对青少年有很好的引导作用。如：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。

# 《哈佛凌晨四点半（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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)