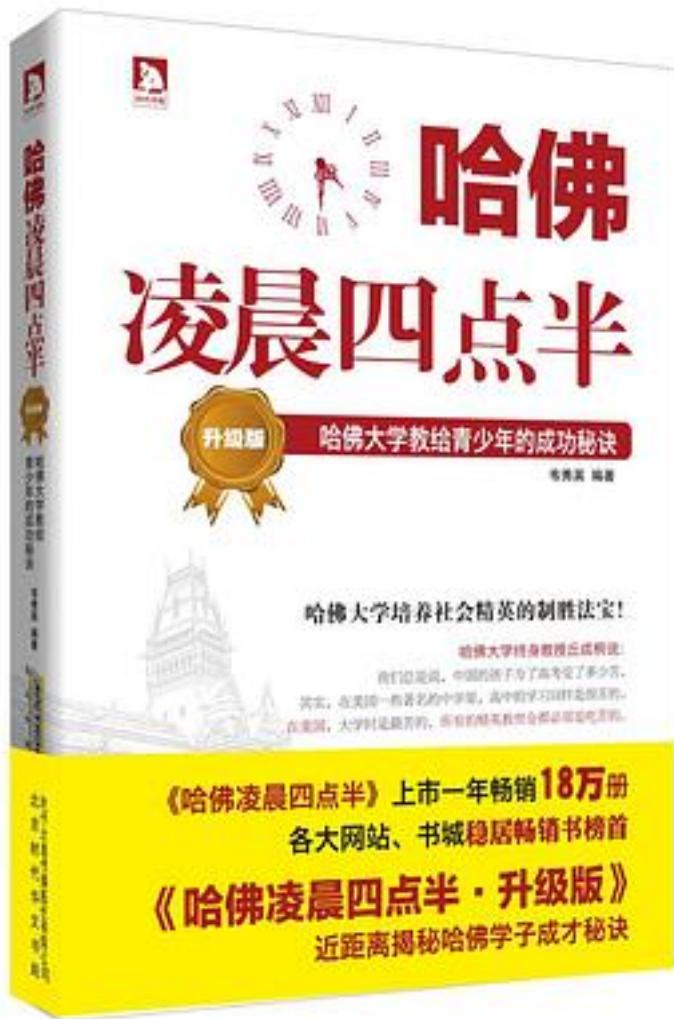


哈佛凌晨四点半 (升级版)



[哈佛凌晨四点半 \(升级版\) 下载链接1](#)

著者:韦秀英

出版者:北京时代华文书局

出版时间:2014-1-1

装帧:平装

isbn:9787807691242

《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。

作者介绍：

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。

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现，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
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，就会有什么样的人生
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

· · · · · (收起)

[哈佛凌晨四点半（升级版）](#) [下载链接1](#)

标签

励志

正能量

学习

自我管理

值得看的

此书有的一般成功学的书都有

垃圾

因为迷茫，所以叫青春

评论

一般这种书，不定期拿起来翻翻目录励志下就好了，不用看具体内容的。

太可怕了，畅销书，流行书已经不谨慎到了如此地步。已经证实根本就没有所谓英国电视台拍这么个视频，作者居然还煞有其事的出本书，佩服

神经病，写的人去过哈佛没啊

在负能量充满的时候，我需要点激励。记得当时在豆瓣上看到过哈佛凌晨四点半的图片，于是想着这本书应该也是这个主题，看了之后才发现里面的故事都基本上都是哈佛没有关系。不过对于中学生写议论文太好用了，各种论点论据。不过开卷有益，里面还是有

些话能打开我的心灵。

为何我要花总计好几个小时的时间看这么一本烂书呢~~~~

比较空洞。。。

曰你妈， 昨晚睡觉前看了20多页， 醉了...

心灵鸡汤， 你妈死了

高中读过， 境界达不到

基本上看完了也不知道在说神马的一本

简直没法看。即使作为小学读物也太差。改编的乱七八糟

中国就是这些 莫名其妙的 摘抄加些无意义的思考题
组成的集合体太多了， 这些东西不值得成为书

呵呵

真好

很无趣，还加上很多不明就里的心理测试和弱智的思考题，毫无收获

絮絮叨叨地反复说差不多意思的话。。。看过几本励志类的书，都不甚满意，感觉不会再看了。还浪费我10块钱！！！

太垃圾

这书还是亚马逊热销品？真的假的...

太鸡汤了，没什么意思

把励志书写这么烂竟然还畅销，写给小学生看的励志书吧，还能再烂吗。

[哈佛凌晨四点半（升级版）](#) [下载链接1](#)

书评

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

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...

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...

看到書名才去看的，以为会讲很多哈佛学者凌晨4点半在做些什么，結果發現很普通的一本書，裡面的例子都是很老舊的例子。

主要說了哈佛的學生都很努力，會主動思考，不受思維常識的束縛，學會利用時間。每一个小故事讲完，会有一个小测试，有点无聊。比较适合小学生读，对...

佛凌晨四点半是一部教人如何成功的书，一共十一章，全文道理主要是信心，热情，创造精神，学习的欲望，学习的主动性，责任感和对失败的态度活力。第一章讲的是立志，第二章是勤奋，第三章是独立，第四章是自信，第五章是自律，第六章是积极乐观，第七章，是基本是一些交朋友的...

佛凌晨四点半是一部教人如何成功的书，一共十一章，全文道理主要是信心，热情，创造精神，学习的欲望，学习的主动性，责任感和对失败的态度活力。第一章讲的是立志，第二章是勤奋，第三章是独立，第四章是自信，第五章是自律，第六章是积极乐观，第七章，是基本是一些交朋友的...

几年前，就在网上看到过大家广为转发的帖子，名为哈佛凌晨四点半，看到最为印象深刻的地方就是哈佛是一座学习的不夜城，学习不分昼夜不分场所，随处都能看到有人在埋头学习，也可以看到哈佛的学子们在长椅在草地上休息，人们对此习以为常，这是一种怎样的学习氛围，大家暗...

哈佛凌晨四点半 1.自知定位，目标，立刻行动。

2.勤奋，专注，每天进步，抗压，最好的在下一次。

3.独立自主，困难靠自己解决，勇气，忠于自己不必取悦他人，行动力，勇气，坚持梦想。4.自信，挖掘潜能，自我暗示，发现并发挥优势，自信暗示。

5.不以貌取人，控制自己的情绪，...

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…说实话，这种书大概只适合家长骗小学生要好好学习，凡是有点思想的成年人，大概都不会再相信了吧…（毕竟也是这…）

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！看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…

自己不行就说别人不好，一个人说了就全班起哄，好像自己写不了就硬是要拉别人下水似的。我真的对你们无话可说。是否是因为自己不行呢，这个我说了不算，但谁心里有鬼谁自己清楚。飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞飞…

或许你也有这样的生活体验：
自己一个月起早贪黑挤地铁才挣5000块钱，而别人一顿饭就可以吃掉6000块；
你心心念念很久的地方，好不容易盼到假期，一想到还欠着外债，只好作罢，而别人动不动就来一场说走就走的旅行；
你一有空就思索想要的生活，立志为之奋斗，可是还没等混出个…

[哈佛凌晨四点半（升级版）](#) [下载链接1](#)