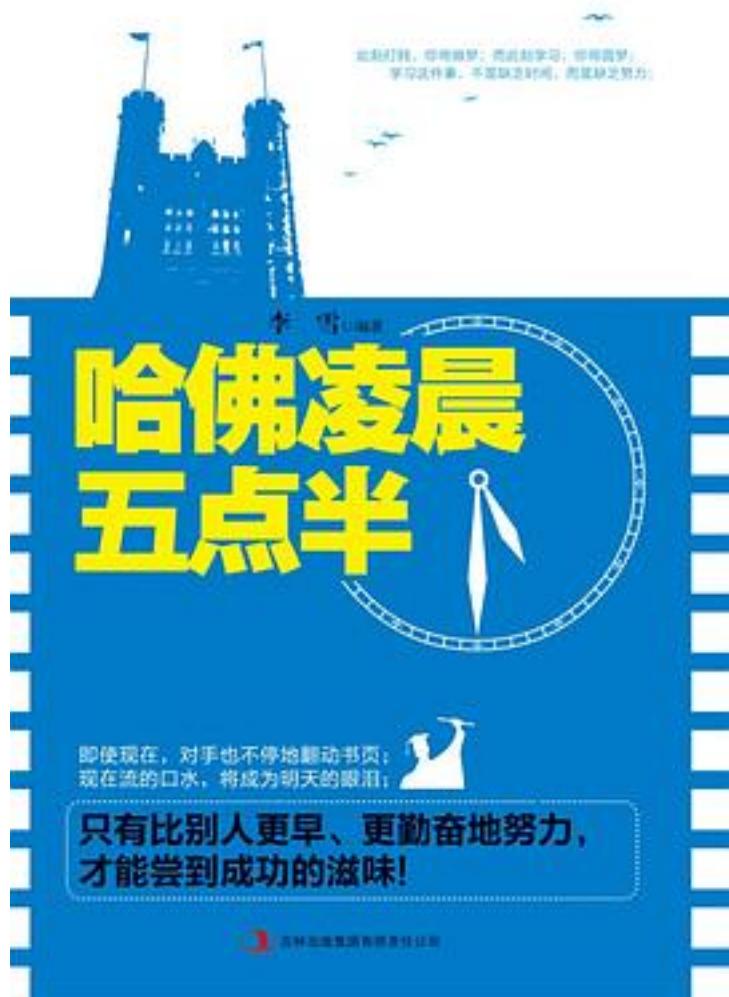


哈佛凌晨五点半



[哈佛凌晨五点半 下载链接1](#)

著者:李雪

出版者:吉林出版集团有限责任公司

出版时间:2014-10

装帧:平装

isbn:9787553453453

《哈佛凌晨五点半》是以讲故事的形式将哈佛大学的精髓教育理念和丰富的人生哲理生

动有趣地展现出来，它更像是一本青少年的修身指南，它有“延伸阅读”让读者在领略哈佛大学的精髓理念之外感受大千世界和生活百态的故事和文化，也有“哈佛成功秘籍”，让读者朋友深入地学习和领悟以期帮助大家更好更快地迈向成功，还有一些心理测试题和哈佛大学的面试题，让读者们测一测自己跟哈佛大学的学子和成功人士的差距在哪里。

作者介绍：

李雪，笔名东薛冰，广西作家协会会员。2004年至今，在新华网、《人民日报》、《中国教育报》、《广西日报》、《柳州日（晚）报》、《柳州广播电视台报》等全国各大媒体发表文学作品、新闻作品、摄影作品300余篇。

目录: 前言 / 001

第一章 迈向幸福：幸福是梦想的种子

一千个人对幸福会有一千种理解，且获得幸福的方法也有无数种。然而，其中有一个方法是大家必须会的，那就是有一个明确的目标——我要幸福。

- 第一节 一个幸福的人，必须有一个明确的目标 / 002
- 第二节 决定幸福的，往往是人的内在因素 / 007
- 第三节 幸福，是可以创造条件实现的 / 011
- 第四节 幸福，其实就掌握在自己手中 / 015
- 第五节 财富与幸福的关系，要科学地认识和看待 / 019
- 第六节 做个积极乐观的人，才能提高幸福的基线 / 024

第二章 绝不懒惰：业精于勤而荒于嬉

哈佛大学这所象征最高智慧的学府，它培养了一代又一代拔尖人才，靠的不是运气，而是“勤奋刻苦”的教学理念和“绝不懒惰”的教学态度。

- 第一节 拔尖的人才，绝不会是懒惰之人 / 030
- 第二节 要想自己变得更强大，就要比别人更勤奋 / 035
- 第三节 勤奋、智慧以及创新能力，三者缺一不可 / 039
- 第四节 勤奋刻苦的痛苦是暂时的，好吃懒做的痛苦是终生的 / 043
- 第五节 只有比别人更早更勤奋地努力，才能更快地尝到成功的滋味 / 047
- 第六节 你荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日 / 051

第三章 超级自信：人之所以能是因为相信能

萧伯纳曾说过：“有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。”相信自己能行，相信自己一定能做得比别人更好！而不能只是一味地认为自己不行，自己的水平有限，自己的特长不突出……要知道自信的力量是无穷无尽的，是可以创造一个又一个奇迹的！

- 第一节 自信的力量，可以创造一个又一个奇迹 / 056
- 第二节 具有自信力的人，才能成就最好的自己 / 061
- 第三节 信心是命运的主宰 / 065
- 第四节 自信力创造行动力，行动力点燃人的正能量 / 069
- 第五节 驱走心中自卑的阴霾，重拾自信心才能获得成功 / 073
- 第六节 自信带给你不一样的人生和将来 / 077

第四章 绝不拖延：一寸光阴一寸金

生命的长度虽有限，但是在这有限的生命里，上天已经给了你足够的时间去做你想要做的事。如果你拖拖拉拉，一点一点地将时间浪费掉的话，在你的生命即将终结的那一刻，想让上天“网开一面”，多给你一点时间，哪怕是一秒钟，都只能是奢望

第一节 拖延——拖掉的只会是你生命的色彩／082

第二节 时间太短，容不得你拖延／086

第三节 拖延是一种病，势必要同它说“拜拜”／089

第四节 不要瞻前顾后，想到就去做／093

第五节 浪费时间就是浪费生命／097

第六节 机会是给有准备的人准备的／101

第五章 超大压力：有压力才会有动力

“左脑情绪右脑压力”，指的是压力会带给人各种反应，有悲观失望的，有无所畏惧的，也有淡然处之的。人们在面对那些形形色色的压力之时，到底要如何做呢？有一点我们必须明确：凡能成大器者，必能将右脑的压力变成推动左脑积极情绪的动力，必然会使自己产生一种奇异的力量，将自己从逆境中拯救出来。

第一节 左脑情绪右脑压力／106

第二节 超负荷工作，对身体有百害而无一利／110

第三节 处于焦虑时代的你，势必要有较强的抗压力／114

第四节 选择不同的方式对待压力，收获的是不同的结果／118

第五节 压力并不是一成不变的，不变的是承受压力的能力／122

第六节 努力寻找适当的减压方法，绝不能让压力压弯了自己的腰／126

第六章 超高效率：效率是做好工作的灵魂

一个人若是能自然高效地完成学习任务的话，学习成绩自然就不会差，那么在应对中高考这类人生大考时就会得心应手，势必会推动他们走好今后的人生路。一个人若能自然高效地完成工作任务，业绩必然会有增加，升职加薪便指日可待。

第一节 若能自然高效地完成工作任务，势必会带来不一样的收益／130

第二节 压力越大效率越高／134

第三节 创新的思维方式可以成就高效率，拯救你的“低效率”／138

第四节 效率是抢出来的，合适的工具和路径助你成就高效率／142

第五节 只有克服消极情绪的影响，活动效率才会提高／147

第六节 要学会管理时间，在有限的时间内做出高效率的事／151

第七章 选择在即：人生处处在选择

目标的确定不能违反自身的条件和规律，也不能定得过大，超过自己的承受能力；也不能定得过于短小，那样又不利于自己的长远发展。只有结合自身的实际，选择正确的目标，找到适合自己的位置，才能使自己更好地成长和发展。

第一节 选择正确的目标，找到适合自己的位置／156

第二节 选择努力成功时，其实已经成功了一半／160

第三节 吃苦在前享受在后／164

第四节 一千个读者，就有一千个哈姆雷特／169

第五节 选择了一种可能性，就等于放弃了其他可能性／173

第八章 坚持不懈：滴水穿石非一日之功

有天赋的人要是没有执着的精神，做任何事都只有十分钟热度的话是不会成功的，因为成功是不会降临在半途而废的人身上的。没天赋的人只要有执着的精神，只要朝着目标坚持走下去，必然会到达成功的彼岸。

第一节 执着的精神，比天赋更重要／178

第二节 不抛弃，不放弃／182

第三节 意志力要比钉子还硬／187

第四节 成功的秘诀就是坚持不懈／191

第五节 不会被打倒的忍耐和坚持／196

第九章 自律自控：勤以修身俭以养德

自控力是对自己心理的一种控制，以使自己变得拥有强大的意志力、自律力和人生规划能力。“我们的命运掌握在自己手中，我们的未来由我们做主！”人们常常喊出这样的口号，无非就是提醒自己，有自控力的人才能左右自己的生活，没有自控力的人会被生活左右。

第一节 勿以恶小而为之，勿以善小而不为／202

第二节 以一颗平常心做人，以一颗责任心做事／206

第三节 自强自励更要自重／211

第四节 对内接受，对外控制／216

第五节 自控力强的人，才能获得成功的青睐／221

第十章 成功在望：一分耕耘一分收获

人生处处是机遇，也处处是挑战。人不可能天生就什么都会，做什么都能如愿，很多时候为了达到一定的目的、一定的高度，必须去做一些自己有可能不会的、不太愿意的，做起来会感到难受的事，这就是“挑战自我”的表现。

第一节 对自己狠一点，才会离成功近一点／226

第二节 成功没有秘诀，胆识不可或缺／230

第三节 态度决定成功的高度／234

第四节 失败了又怎样／239

· · · · · (收起)

[哈佛凌晨五点半](#) [下载链接1](#)

标签

励志

成长

哈佛

2015—

评论

干货太少

哈佛人有好多好的优点

这世界努力的人太多了 没付出 就没资格谈得失 谈遗憾

太空洞

一般鸡汤

[哈佛凌晨五点半 下载链接1](#)

书评

为毕业于哈佛大学的成功人士立传的书很多，但能真正挖掘出哈佛大学精髓的书很少。哈佛令人艳羡的原因有很多，她有着无可撼动的原则与底线，她有着世界顶尖的师资力量，更有着足以令世人仰视的教学成果：8名美国总统，62名富豪企业家，335位罗德奖学金得主，以及151位诺贝尔...

[哈佛凌晨五点半 下载链接1](#)