

《哈佛晚间八点半》

图书基本信息

书名：《哈佛晚间八点半》

13位ISBN编号：978755026841X

出版时间：2016-1-20

作者：李雪

页数：247

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

《哈佛晚间八点半》

内容概要

哈佛有个著名的两小时论，即“人的差别在于业余时间，而一个人的命运决定于晚上8点到10点之间。”其实，这“两小时”只不过是业余时间的一个“缩影”罢了，这个理论真正的意思在于，只有善于将业余时间用于提升自我人生高度的人，善于将业余时间变成自己人生规划和人生成长财富的人，才能成为一个出类拔萃之人。

《哈佛晚间八点半》

作者简介

李雪，笔名东薛冰，广西柳州人，广西作家协会会员。2004年至今，在《人民日报》《中国教育报》等全国各大媒体发表作品300余篇，已出版《哈佛凌晨五点半》《女生成长的秘密》《男孩成长的绝密档案》《幸福的婚姻靠自己赢取》等10余部个人专著，出版字数超过150万。2014年获南宁市“优秀绿城玫瑰”嘉奖。

书籍目录

第一章 了解自己，才能更好地规划自己的人生

哈佛人从来都会很清楚地认识自己，从来都知道自己想要什么。认清了自己，才会明白自己需要什么；找准自己的位置，才会越努力越幸运！

1. 认清自我，才能走出属于自己的人生 / 003
2. 接受自己的不完美，才能努力让自己变得更完美 / 008
3. 学会欣赏自己，才能出色地发挥自己的才能 / 013
4. 路是自己选的，每个人都有一条属于自己的路 / 018
5. 没有做不到的事，只有不想做的事 / 023
6. 没有人能规划你的人生，自己的命运自己主宰 / 027
7. 能力的高低你说了算，努力能够改变能力 / 032

第二章 调适心理，在不断适应和接受中成才

哈佛人说：“请享受无法回避的痛苦。”逃避不是解决问题的办法，无论遇到什么事，都应坦然面对。不管天气怎样，给自己的世界一片晴朗，不管季节变换，让自己的内心鸟语花香。

1. 不怕被批评，只怕没人理 / 039
2. 改变不了既定的事实，那就改变自己的心情 / 044
3. 跌倒了爬起来，又是一条好汉 / 049
4. 不公平之事处处有，不妨坦然接受努力改变 / 053
5. 平凡的人生，也有精彩的一面 / 058
6. 战胜自我，才能更好地拥抱未来 / 062
7. 自信是成功的起点，自卑是失败的温床 / 067
8. 与时俱进，才能更好地立足于时代 / 071

第三章 哈佛人从来都是从突破中创造奇迹的

李嘉诚说：“鸡蛋，从外打破是食物，从内打破是生命。人生亦如是，从外打破是压力，从内打破是成长。如果你等待别人从外打破你，那么你注定成为别人的食物；如果能自己从内打破，那么你会发现自己的成长相当于一种重生。”

1. 拆掉思维定势的墙，走出人生的困境 / 077
2. 敢于冒险，才能不断向成功靠近 / 082
3. 别给自己设限，因为潜能无极限 / 086
4. 做好人生规划，别让迷茫吞噬美丽年华 / 090
5. 大胆探索，成功才会垂青于你 / 094
6. 讲究原则，但也要学会灵活变通 / 098
7. 正视自己，才能充分发挥自我的潜力 / 103

第四章 掌控情绪，便掌握了你的命运

你愈想愈生气。愈有气，就愈没有力气去理会别的事情，许多该用心去做去想去处理的事件，就在你漫天漫地的心烦意乱之中，被忽视被漠视被省略了。因为，你只是一心一意地在生气。在情绪上做文章，这是对自己的浪费。毕竟，生气也是要花力气的，而且生气伤元气。所以，聪明的你，别让情绪控制了你，当你又要生气之时，不妨轻声地提醒自己一句：“别浪费了。”

1. 好心态是一种力量，能使人有自信、变豁达 / 109
2. 别计较太多，别让自己陷入无尽的痛苦之中 / 114
3. 不要做情绪的奴隶，要做情绪的主人 / 119
4. 选择放弃不是懦者所为，反而是为了得到更多 / 124
5. 凡事一笑而过，抱怨只会让生活变得更糟 / 128
6. 勇于承受压力，才能永远立于不败之地 / 132
7. 走自己的路，让别人说去吧！ / 136
8. 放下心灵的重负，才能使脚下的步伐变得轻盈 / 140

第五章 哈佛人相信：气质和风度是可以一眼看出来的

人生是一场自我完善的修行，所有的经历，无论悲喜，都为塑造更完美的自己，待那时，即使青春不

再，年华已逝，也终究会遇见最美的自己。

1. 佛靠金装，人靠衣装，人生品位从着装开始 / 147
2. 结交有益的朋友，能够帮助你成功 / 152
3. 好习惯助人成功，坏习惯使人失败 / 155
4. 别小看自己，要有绝对自信的人生境界 / 159
5. 昂首挺胸做人，踏踏实实做事 / 163
6. 时刻保持一定的自制力，才能拥有美好的人生 / 168
7. 拥有谦卑的姿态，才能成就一番大事业 / 173
8. 厚积薄发，一鸣惊人 / 177

第六章 合理规划，才能走好人生的每一步

哈佛人从来都是最讲究效率的，哈佛的图书馆中便有“勿将今天的事拖到明日”的警示语。合理地规划你的每一天每一秒，用心地去一一完成，你会发现，你的人生已经在不知不觉中发生改变。

1. 有理想才有追求，有追求的人生才会圆满 / 183
2. 心动不如行动，再好的想法也要用行动来检验 / 187
3. 零碎的时间，整合起来也是一笔很大的财富 / 192
4. 具有远见卓识，方能傲视群雄 / 196
5. 争分夺秒，提高生命的效率 / 200
6. 规划好清晨，人生才能时时充满希望 / 204
7. 精确计算时间，才能把握人生存在的价值 / 207

第七章 奋力拼搏，成功才会青睐于你

哈佛人信仰拼搏，“谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力”，“只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味”。是的没有奋斗，何来得到？没有拼搏，何来成功？

1. 超越自己，才能获得全面的胜利 / 213
2. 用勤劳的双手去耕耘，人生才会更加闪亮精彩 / 217
3. 百尺之台，起于垒土，坚定信念一步步向成功迈进 / 222
4. 成功是细节之子，细节决定着成败 / 227
5. 不为失败找借口，只为成功找方法 / 230
6. 舍中求得，才会活得更精彩 / 235
7. 给自己鼓掌，才能获得别人的喝彩 / 239
8. 释放自己，才能更好地拥抱美好的明天 / 243

前 言

哈佛有个著名的两小时论：“人的差别在于业余时间，而一个人的命运决定于晚上8点到10点之间。”

其实，这里所说的“两小时”只不过是业余时间的一个缩影罢了，这个理论真正的意思在于，只有善于将业余时间用于提升自我人生高度的人，善于将业余时间用于规划自己的人生、不断创造财富的人，才能成为一个出类拔萃的人。

爱因斯坦曾说过：“人的差异在于业余时间。业余时间生产着人才，也生产着懒汉、酒鬼、牌迷、赌徒，由此不仅使工作业绩有别，也区分出高低优劣的人生境界。”也就是说，你的业余时间决定了你的人生价值，你的业余时间将如何度过，你的人生就将如何度过。

有的人将业余时间用于享乐，沉醉在灯红酒绿之中，那么他的这一生，将会浑浑噩噩地度过，终有一天会后悔，后悔自己没有把握好时光。

有的人将业余时间用于发展自己的爱好，如写作、画画、跳舞等，要知道，这些个人爱好可是不朽的生产力，他的一生，将会在鲜花和掌声中度过，终有一天会成为耀眼的明星。

有的人将业余时间用于创业，用于发展他的“第二产业”，那么他这一生，将会在激烈的商业竞争中度过，终有一天会成为巨额财富的主人。

有人做过一个计算，以一个人能活到72岁为基点，那么他有20年的时间用于睡觉，6年的时间用于吃饭，2年的时间生病，8年的时间用于参加文体活动，用于工作的有14年，那么剩下的22年时间则属于他的“休闲时间”，也就是我们说的“业余时间”。如果他将这22年时间整合起来为成就自己的大事业而服务的话，那么他必定能够作出令世人称赞的成就，但是如果他任由这22年的时间东一点、西

《哈佛晚间八点半》

一点地浪费掉的话，那么他就只能做一个默默无闻、碌碌无为的人。

业余时间，是一笔有待开采的宝藏，它不仅可以成就一个人的人生高度，延伸一个人的人生宽度，同时还可以挖掘出一个人的人生深度。你若掌控了它，你便掌控了你广阔的人生；你若规划好了它，你就能成为利用好时间的智者；你若设计好了它，你便能成为时间的主人；你若能够紧紧地握住它，那么你便能够握住自己生命的脉搏。

找到了“业余时间”这笔巨大的宝藏并紧紧地握住了它，在它的帮助和推动下成就自己一生的事业，行动起来吧，时间和未来都握在你的手中。

《哈佛晚间八点半》

精彩短评

- 1、真的没什么可读性
- 2、2星，不能再多了。五毛鸡汤。
- 3、里面的内容异常空洞，纯属5毛钱的心灵鸡汤，跟哈佛没有半毛钱关系，1星已经给过头了

章节试读

1、《哈佛晚间八点半》的笔记-第62页

逆境中，我们首先要战胜的不是别人而是自己，只有战胜了自己，才能顶住外来的压力，成就美好的未来。

《哈佛晚间八点半》

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:www.tushu111.com