

最新哈佛凌晨四点半的读书笔记摘抄及感悟(汇总8篇)

民族团结是中华民族众志成城的重要象征。2. 在日常生活中，我们如何促进不同民族之间的交流和融合？以下是一些关于民族团结的名人名言，希望能够激励和引导大家更好地维护民族团结。

哈佛凌晨四点半的读书笔记摘抄及感悟篇一

今天，我读了《哈佛大学凌晨四点半》这篇文章，重新认识到了学习的意义。

凌晨四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，往往边吃边看书边做笔记。在哈佛，餐厅不过是一个可以吃东西的图书馆，是哈佛一百个正宗图书馆之外的另类图书馆。

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。

在哈佛，学生的学习是不分白天和黑夜的。这种巨大的压力，让学生磨练意志、感悟学习、提升创新能力。

我顿悟：真正的精英并不是天才，都是要付出更多努力的人。

在人生的道路上，你停步不前，但有人却在拼命赶路。也许你站立的时候，他还在你的后面向前追赶，但当你再一回望时，已看不到他的身影了，因为，他已经跑到你的前面了，需要你来追赶他了。所以，你不能停步，要不断向前，不断超越。成功与安逸是不可兼得的，选择了其一，就必定放弃

另一个结局。

加油吧！只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味儿！

哈佛凌晨四点半的读书笔记摘抄及感悟篇二

以下是由本站pq小编为大家精心整理出来的哈佛凌晨四点半读书笔记，希望能够帮到大家。

哈佛，每个学子心中最高的殿堂。作为世界一流学府，哈佛大学培养了许多名人，他们中有八位美国总统，四十位诺贝尔奖得主，三十位普利策奖得主和各行各业的精英。

凌晨四点半你在干什么？大部分人都处在睡梦之中。而哈佛的学子们早已手捧书籍在知识的海洋中畅游。就像书中说的一样：到了哈佛你就会知道，真正的精英并不是天才，而是付出了更多努力的人。

哈佛学子们如此努力，为什么？因为他们知道自己必须努力，只有努力了才能坚实地写下人生的华美篇章。那么就问问我们自己，我为什么要努力？为什么要努力读书？或许是为了证明自己，或许是为长大后生活得更轻松，亦或是应父母要求。

前两者还好，至少是在为自己读书。如此便引出了一个问题。我，在为谁读书？如果只是为了父母的夸奖，那么我们所做的一切便都是毫无意义的。但若心中有了意念，知道不论是父母或是老师都是希望我们有个精彩的人生，所以我们更要为了自己用功读书。那么我们才会真正投入进去，便更容易成就人生。

哈佛的学子们不仅是为自己读书，更深深沉醉于书籍本身。他们读书无所谓环境，无所谓条件，无所谓时间。哈佛的餐

厅、医院甚至是一把长椅都是一个图书馆，在他们的眼里，世界是安静的，唯有手中的书籍在同内心交谈。

《哈佛凌晨四点半》一书让我懂得了成功不仅要靠努力读书，更要循着自己的心，让读书成为不可分割的情趣，还要学会思考人生，展望未来！

凌晨4点多的哈佛大学图书馆里，灯火通明，座无虚席……

这幅流传在网络上的照片，令人震撼。

据说，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。

人到底有怎样的潜力？人的梦想，为什么在哈佛就能实现？

央视《世界著名大学》制片人谢娟曾带摄制组到哈佛大学采访。

她回忆说：“我们到哈佛大学时，是半夜2时，可让我们惊讶

的是，整个校园当时是灯火通明的，那是一个不夜城。餐厅里，图书馆里，教室里还有很多学生在看书。那种强烈的学习氛围一下子就感染了我们。在哈佛，学生的学习是不分白天和黑夜的。那时，我才知道，在美国，在哈佛这样的名校，学生的压力是很大的。”

在哈佛，到处可以看到睡觉的人，甚至在食堂的长椅上也有人在呼呼大睡。而旁边来来往往就餐的人并不觉得稀奇。因为他们知道，这些倒头就睡的人实在是太累了。

谢娟说，有一个在哈佛学习的北大女孩，她说哈佛的本科生，每学期至少要选修4门课，一年是8门课，4年之内修满32门课并通过考试才可以毕业。一般而言，学校都要求本科生在入校后的头两年内完成核心课程的学习，第三年开始进入主修专业课程的学习。只有最聪明的天才学生可以在两三年内读完这32门课，一般的学生光应付4门课就已经忙得头晕脑涨了，因为在课堂上教授们讲得飞快，不管你听得懂听不懂，课下又留下一大堆阅读材料，读不完你根本就完成不了作业。

那个北大女孩说，她在这里一个星期的阅读量是在北大一年的阅读量，而且，在哈佛的作业量很大。“我们课后要花很多时间看书，预习案例。每堂课都需要提前做大量的准备，课前准备充分了，上课时才能在课堂上和别人交流，否则，你是无法融入到课堂的教学中的。”

哈佛学生的学习压力也来自学校的淘汰机制。哈佛平均每年有大约20%的学生会因为考试不及格或者修不满学分而休学或退学，而且淘汰的20%的学生的考评并不是学期末才完成，每堂课都要记录发言成绩，平均占到总成绩的50%，这就要求学生均匀用力、不能放松。

在哈佛不仅学生有压力，老师一样有压力。在哈佛的课堂，要求老师讲的东西都是新的。老师每年讲课的内容都要跟上前沿科学的发展变化。因此，哈佛的老师必须处在最前沿科

学的研究阵地。哈佛认为，教授首先应当是个学者，能够享受挑战 and 创新的乐趣，而且能与他人进行有说服力的交流。

哈佛大学终身教授丘成桐教授说：中国大学生的大学生活相比之下太轻松了。我们总是说，中国的孩子为了高考受了多少苦，其实，在美国一些著名的中学里，高中的学习同样是很苦的。我的孩子上中学的时候，也经常学到半夜。在美国，随着年龄的增长，一点点加大学习的任务。到了大学时是最苦的，所有的精英教育全都必须是吃苦的。而中国的孩子到了大学，却一下子放松下来了。他们放松的4年，恰好是美国大学生最勤奋的4年，积蓄人生能量的黄金4年。所以，美国的高科技人才一直是世界最多的。

对此，谢娟也非常感慨：“我们也对国内的一些重点大学进行了采访，但却很难感受到哈佛那样的学习气氛和探究氛围。”

到了哈佛，你才知道真正的精英并不是天才，都是要付出更多努力的人。

中国式的教育让学生在高考前“用力”过猛，在该储备能力的阶段不仅没有积蓄能量，而是大量消耗了这种能量。

旅美教师吕老师说，中国学生在大学阶段被美国学生远远地甩在了后面。其根源还在于我们的基础教育。

美国小学是知识的吝啬鬼，严格限制孩子得到知识的数量，一个月只允许孩子得到一个知识，孩子每得到一个知识都需要付出很多的汗水和辛苦；在这个过程中，动手、思考和感悟比知识本身更重要；孩子对知识总是有渴望的感觉。

而中国的小学教育是一个贪婪鬼，把知识当成了免费的黄金珠宝。中国教育者不知道知识与智慧的关系，总是让孩子直接得到越来越多的知识。美国教育的聪明就在于：先让孩子去

感悟，去思考，然后得到知识，这个时候知识就变成了智慧；由于开始的时候，知识都特别简单，比较容易得到感悟，知识也就容易变成智慧。智慧其实就是我们常说的创造力。

学习有三个阶段：感性认识——感悟——知识，知识是学习的最高阶段。美国教育让孩子走完三个阶段，才能得到知识；中国教育是让孩子通过感性认识得到知识，或者直接得到知识。美国教育一个月的知识量只相当于中国教育一天的知识量。相差29天，这29天就是感悟的时间。美国教育通过让孩子感悟比中国教育多产生了一个东西：智慧。美国学生比中国学生多产生了一个东西：创新能力。

在高中时期，美国学校培养的是自主学习的习惯。而比较中国，中国的高中是老师填鸭式学习，让学生习惯了依赖。能力、习惯上的差距，让中国学生与美国学生在大学选择了不同的生活方式和态度。哈佛的学生说，在哈佛学习强度大，睡眠很少，有在炼狱的感觉，对意志是一个很大的挑战。但是如果挺过去，以后再大的困难也就能够克服了。而中国大学生认为，终于摆脱束缚，可以想干什么，就干什么了。于是，把大多时间用在了学习以外的事情上。我们在最该学习的时候断档了。这就注定了，我们的大学生被甩得越来越远。

哈佛老师经常给学生这样的告诫：如果你想在进入社会后，在任何时候任何场合下都能得心应手并且得到应有的评价，那么你在哈佛的学习期间，就没有晒太阳的时间。在哈佛广为流传的一句格言是：“忙完秋收忙秋种，学习，学习，再学习。”

在人生的道路上，你停步不前，但有人却在拼命赶路。也许当你站立的时候，他还在你的后面向前追赶，但当你再一回望时，已看不到他的身影了，因为，他已经跑到你的前面了，需要你来追赶他了。所以，你不能停步，你要不断向前，不断超越。成功与安逸是不可兼得的，选择了其一，就必定放弃另一个结局。

哈佛没有高楼大厦，只有新英格兰的红砖墙。即使诺贝尔奖获得者也不过在校园有一个不起眼的停车位。

毕竟，哈佛最起眼的是100座图书馆，尤其是一个个像图书馆那样的人，或者说，一个人就是一座图书馆。哈佛或哈佛人是不需要任何包装的。

有人称史华慈是哈佛的一位类似东方的大儒，在他动过癌症手术的82岁高龄的时候，依然天天早上按时去办公室工作，即使有时要倒下。而他办公室里挂大衣的两个衣架，竟是用铁丝胡乱缠绕而成的。

哈佛的博士生，可能每3天要啃下一本大书，每本几百页，还要交上阅读报告。哈佛过桥便是波士顿，前人类学系主任张光直在哈佛读博士那几年，没有上过桥没有去过波士顿。

哈佛学生或是哈佛教授，首先不是一份荣誉，而是一种证明。

人到底可以有怎样的意志力，人到底有怎样的发挥潜力？

人的意志，人的才情，人的理想，为什么在哈佛能兑现？

哈佛告诉你——在哈佛的凌晨四点半。

哈佛图书馆墙上训言

1. 此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。
2. 我荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日。
3. 觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。
4. 学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的。
5. 幸福或许不排名次，但成功必排名次。

7. 请享受无法回避的痛苦。
8. 现在流的口水，将成为明天的眼泪。
9. 投资未来的人，是忠于现实的人。

哈佛凌晨四点半的读书笔记摘抄及感悟篇三

《哈佛凌晨四点半》这本书是在西西弗，查阅出版次数时，看到尾页有推荐的欧美排名前100的学校，于是回来后下了电子书在kindle上面阅读，大约花了两个小时时间，总结来看，如下几点：

- 1、从各个方面（学校的历史，学生入校的门槛，学校的教育理念，学生的自学能力，自信能力，未来的发展等）说明哈佛的学子为何优秀。
- 2、通过一些心理问题和数学及逻辑问题的问答来启发青少年。
- 3、对青少年将来出国择校提供了一些指引。

其实这里面，我想补充一个前提条件：为何国外的学生在这个年龄段可以这么自律和学习能力超强。

这里涉及到一个学习黄金期的问题，人在16岁以前是学习语言的黄金期，这个时候是通过左脑直接学习的，而16—30岁是人记忆力最佳的年龄，也就是说：国外的教育理念是，16岁以前注重创新意识的培养，16岁以后养成了学习习惯和创新思维后，自学能力自然就上去了，于是大学的这几年就像海绵一样的吸收知识，而且是学生们自己非常有针对性的去完成课题，知识非常容易内化，这是一个很科学的正循环。

而国内恰恰相反，小时候就要求被不知所云的各种三字经和

古诗，填鸭式的教育毁掉了孩子们的创新能力，进入大学后又是放羊式的教育，如果父母不加以引导，很多人就白白浪费了这四年宝贵的黄金学习时间。

整个教育系统的改革，不在朝夕之间，不能指望学校；只能靠父母自己不断的学习和更新自己的教育系统，给予孩子正确的引导，才能培养出来优秀的人才。

哈佛凌晨四点半的读书笔记摘抄及感悟篇四

我有一个缺点，就是想到了什么事，却喜欢先放着等会儿再做，结果就是忘了。最近在看《哈佛凌晨四点半》时读到了一个小故事，让我深受启发。

索菲娅是哈佛大学艺术团的歌剧演员。在一次校际演讲比赛中，她向人们展示了一个最为璀璨的梦想：大学毕业后，先去欧洲旅游一年，然后要在纽约百老汇中占有一席之地。当天下午索菲娅的心理学老师找到她，问了她一句：“你今天去百老汇和毕业后去有什么差别？”索菲娅仔细一想：“是啊，大学生活并不能帮我争取到去百老汇工作的机会。”于是，她决定一年以后就去百老汇闯荡。

这时，老师冷不丁地问她：“你现在去跟一年以后去有啥不同？”索菲娅冥思苦想了一会儿，对老师说，她决定下学期就出发。老师紧追不舍：“你下学期去跟今天去有什么不一样？”索菲娅有些晕眩了，想想那个金碧辉煌的舞台和那双在睡梦中轻盈跳跃的红舞鞋……她终于决定下个星期就前往百老汇。

没想到，老师又乘胜追击：“所有用具都能在百老汇买到，我已经帮你订好了明天的机票，你明天就去吧。”索菲娅激动地说：“好！”

第二天，索菲娅就来到了百老汇，当时百老汇的制片人在招

一部电影的主角，要经过百里挑一地艰苦角逐才能胜出。索菲娅也报名了。

她闭门苦练了两天，第三天，她是第48个出场的，当导演看完索菲娅的表演后，当即选索菲娅为主角。

于是，这个只来了百老汇三天的年青人，穿上了人生中第一双红舞鞋。

如果是我，可能在老师问第一个问题时，就会想出不少理由来安慰自己：我需要在大学里学到更多的知识，练习的时间更长些，准备得更充分，成功率更高些等等，然后就是一直拖着，梦想永远只是梦想。而索菲娅不怕失败，勇于尝试，正是我们这些初生牛犊应该具备的精神，只有不断努力才有可能成功。也不用定什么伟大的目标，就从小事做起，该做的事情马上就做，不要拖拉。从这个故事中，我懂得了“没有什么来不及，现在就是最好的开始”和“想到就立即做”的道理。

哈佛凌晨四点半的读书笔记摘抄及感悟篇五

哈佛，每个学子心中最高的殿堂。作为世界一流学府，哈佛大学培养了许多名人，他们中有八位美国总统，四十位诺贝尔奖得主，三十位普利策奖得主和各行各业的精英。

凌晨四点半你在干什么？大部分人都处在睡梦之中。而哈佛的学子们早已手捧书籍在知识的海洋中畅游。就像书中说的一样：到了哈佛你就会知道，真正的精英并不是天才，而是付出了更多努力的人。

哈佛学子们如此努力，为什么？因为他们知道自己必须努力，只有努力了才能坚实地写下人生的华美篇章。那么就问问我们自己，我为什么要努力？为什么要努力读书？或许是为了证明自己，或许是为长大后生活得更轻松，亦或是应父母要求。

前两者还好，至少是在为自己读书。如此便引出了一个问题。我，在为谁读书？如果只是为了父母的夸奖，那么我们所做的一切便都是毫无意义的。但若心中有了意念，知道不论是父母或是老师都是希望我们有个精彩的人生，所以我们更要为了自己用功读书。那么我们才会真正投入进去，便更容易成就人生。

哈佛的学子们不仅是为自己读书，更深深沉醉于书籍本身。他们读书无所谓环境，无所谓条件，无所谓时间。哈佛的餐厅、医院甚至是一把长椅都是一个图书馆，在他们的眼里，世界是安静的，唯有手中的书籍在同内心交谈。

《哈佛凌晨四点半》一书让我懂得了成功不仅要靠努力读书，更要循着自己的心，让读书成为不可分割的. 情趣，还要学会思考人生，展望未来！

哈佛凌晨四点半的读书笔记摘抄及感悟篇六

《哈佛凌晨四点半》从哈佛学子在大学时的学习情况、他们的学习方法写起，叙述了哈佛学子在上课时的活跃与激情；在下课后的忙碌与沉着；在实践时的冷静与执着；在课外工作时的干练与勤奋。这就是哈佛学子，这就是哈佛的真实面目，在我读完整本书后仿佛接受了一番心灵洗礼。

在哈佛，造就成功的是勤奋、是自信，是热忱、是创新、是自律。这是我第二次放下书时的想法。在我们的印象中：在美国上大学，在哈佛上课都是轻松的；在哈佛上完大学的人在社会上一定是ceo是总裁。后者的想法是错误的，而前者是不存在的。从哈佛毕业的人不一定是下一个比尔·盖茨，但想在哈佛学习，你必须付出无数的实践，无数的时间和无数的努力！

美国总统奥巴马曾经在美国开学日发表一篇鼓励人心的演讲《我们为什么要上学》，他说道：“……哪怕这一切都达到

最好，哪怕我们有最尽职的教师、最好的家长和最优秀的学校，假如你们不去履行自己的责任的话，那么这一切努力都会白费。发现自己的才能是什么，就是你们要对自己担起的责任。不管你决定做什么，我都希望你能坚持到底，希望你能真的下定决心……”他的这篇演讲诠释了哈佛学子的一贯作风与学习习惯。

在一个普通的凌晨四点半，哈佛图书馆内已经坐满了认真学习的学生。无论在学生餐厅、教室、甚至是医院，随处可见勤奋学习的哈佛学子，他们对学习充满了热情。

第三次合上这本书。我沉默了，是什么造就了成功？不是自信、不是热忱，甚至也不是机遇，而是你自己。在哈佛的校训中，有一句话让我感触颇深，“假如你想在毕业以后，在任何时间，任何地点都如鱼得水，并且得到大众的欣赏，那么你在哈佛求学期间，就不会拥有闲暇的时间去晒太阳！”是的，要想成功，就要不断向前，付出努力，改变自己，使自己学会控制，学会付出，才会成为一个真正的赢家！

正所谓“书籍是人类进步的阶梯。”在看完这本书后，我明白了为什么哈佛学子会如此成功，我明白了哈佛大学为什么会岿然屹立。是什么造就了成功？就是改变，想要改变国家、改变世界，甚至是改变历史，就要先从改变自己开始！

哈佛凌晨四点半的读书笔记摘抄及感悟篇七

并没有华丽的词藻，并没有生动的手法，没有风，没有雨，只是平淡朴实的文字点点滴滴在心中翻波涌浪。

超级勤奋：一勤天下无难事

它并不会告诉我勤奋的含义，却诠释出最优秀的人，往往是最努力的人。是的，天底下没有天才，没有可以不劳而获的果实，只有比别人更早，更勤奋的努力才能尝到成功的滋味。

科尔的成功不在一日，不在一周，也不在一月，三年内所有的星期天足够成就一个人。

没错，今天课上流的口水将会是明天留下的眼泪。

无敌自信：我相信，我能做到

即使到了高中，一定程度上可以保证自信的存在。但也会失落，如果青少年缺乏应有的自信，便很难获得理想中的成功，即在自卑的的世界凡事皆”不可能“，但只有将”不可能“驱逐出境，将”可能“拥入怀中。那么自信心就会像成功的催化剂，让我看到自己的潜力所在，展现最佳的自己。

或许人生可以在这本书后改变，因为它的确教给我太多太多，高度热忱，速度执行，勇闯学海，突破创新，管理时间，自律自控。这种种真理、经验、方法，无不给我以方向、动力、目标。一篇篇震撼人心的小故事下，是励志，同时也是启发，一个个伟人身上的闪光点，也值得去赞赏，去学习。即使无法向他们一样成功，也至少让自己人生增添许多价值。

此书，不知是写给哪类社会群体，但对于我们青少年，这处在凌晨四点半的太阳，仿佛点燃了什么，或在蓄力一发，想要拥有更美的日出，期待更有意义的一天。

哈佛校园凌晨四点半还灯火通明，激励着我，看过就想去做。

哈佛凌晨四点半的读书笔记摘抄及感悟篇八

“黎明即起，洒扫庭除”是《朱子治家格言》里的第一句话，也是看到《哈佛凌晨四点半》这本书的时候，让我自然想到第一句话。

花了两天把它读完，却用了两个月的时间来反思和感悟。

作为培养出33位诺贝尔奖获得者和7位美国总统的哈佛，是广大学子心中求知的理想殿堂，让大家不由地思考，是什么让哈佛成为精英的摇篮，哈佛学子，接受了什么样的精神和理念，若此出类拔萃？当读完这本书之后，一切问题都已迎刃而解。读完此书，哈佛给我留下的印象，不是华服更不是俊男靓女，而是哈佛图书馆墙上的20条训言，短短数语，引发深思，给人启迪。

20条训言里，最让我深思的是这些，觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。今天不走，明天要跑。现在流的口水，将成为明天的眼泪。投资未来的人，是忠于现实的人。没想到这几句，亦如醒世恒言一般，在脑中浮现。这本书中，最难忘的，当属两个细节。一是27岁的维德勒——哈佛大学学子，因为舍弃不下一本书而与之一同沉入海底。

这是一种文化大氛围；哈佛人爱书如命，这是一种伟大的习惯！没有阅读就没有见识，没有见识，何来创新？中国制造到中国创造。一字之差，万里之遥！核心技术匮乏是现如今中国的心病，我想作为我们教育工作者，现代教育赋予我们的责任不仅仅是教书育人而已，受人以“渔”是我们当前教育工作的首要重点工作。但我们为此又做了哪些储备呢？如果你已有豪情万丈却还束手无策，我觉得，海量阅读就是一个好的开始，从现在起，有计划，有步骤的阅读。

我们羡慕大师们的学问，如钱钟书那惊人的记忆力和贯古通今的学问，赞叹天降英才与我世，但我们却不知他背后与夫人几十年埋头书案，读一册书，及一侧笔记。过人的学识来源于过人的毅力和习惯。而我们，想到的只是，哪儿来的时间？而时间，恰恰也正是我们当代大学生最忽略的宝贵财富，当我们花大把时间沉溺于网络，视频，可曾想过，这些时间挤出来阅读，看书，学习。

想一想，凌晨四点半的我，都在干嘛呢？呼呼大睡而已，有时候休假甚至睡到中午，归咎原因，就是没有所谓的压力来

逼自己，没有足够坚强的勇气去面对自己将要面对的一切困难，也许，这就是我们与哈佛之间的差距。同样的时间，我们做着不同的事情，在我们休息时，别人在努力工作，在我们努力的时候，别人在更加的努力，我们只会比别人越来越弱，然而我们唯一能改变的就是用别人休息的时间来为自己充电继续加油，这样才可能超越别人。

所以，我们当下要做的，就是不仅让孩子努力学习，对得起自己寒窗苦读至今才换来的一切，学会珍惜，还要学会突破，突破自己以往的界限，突破自己能力的极限。缩短与世界的距离真正为中华民族伟大复兴强国梦作出自己的贡献。而作为教师的我们更要首当其冲，送给孩子一碗水我们则需要具备一桶水，增加自己的知识储备，让相邻科目融会贯通。相信在不久的将来，不仅我们的孩子有所进步，我们更不只局限于自己的学科，自己的专业。

我们教师的一小步，会换来祖国发展的一大步！让我们共同期待这天的到来吧！