
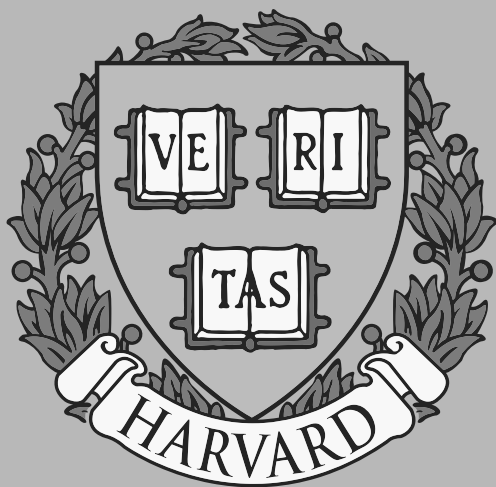


ВЭЙ СЮИН

МЕТОД ГАРВАРДА

КАК ОБУЧАЮТ БУДУЩИХ ЛИДЕРОВ
В САМОМ ПРЕСТИЖНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ МИРА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024



Предисловие

Утреннее
пробуждение.
Великая битва,
которая научит нас
ценить время

Гарвардский университет, расположенный на берегу реки Чарльз, занимает одно из первых мест в рейтинге высших учебных заведений мира. Говорят, что Гарвард является «чашкой Петри» для элиты — ведь только избранные имеют шанс поступить туда. А выпускники университета — элита из элит; они блистают в любой области знаний, подобно звездам на небе!

—
6

Среди выпускников Гарвардского университета 8 президентов США, 160 лауреатов Нобелевской премии, 18 лауреатов Филдсовской премии (высшая награда в области математики), 14 лауреатов премии Тьюринга (информатика), 30 лауреатов Пулитцеровской премии (журналистика) и бесчисленное множество других представителей социальной элиты. Даже некоторые из тех, кто не закончил Гарвард, стали достаточно влиятельными людьми, например основатель Microsoft Билл Гейтс и основатель Facebook¹ Марк Цукерберг.

Как же университету удастся воспитывать столько талантливых людей?

¹ Упомянутая здесь и далее социальная сеть Facebook запрещена на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

Главная причина в том, что в Гарварде уделяют большое внимание развитию способностей студентов. Заложенные в человеке способности определяют качество его жизни. К базовым способностям относятся те, что находятся в самом низу пирамиды. Только когда нижний ярус прочен и надежен, вы можете на его основе развивать другие ярусы и продолжать возводить свою пирамиду способностей.

Например, если вы умеете распоряжаться временем, то можете правильно организовать свой график; если умеете сохранять свою энергию — можете поддерживать себя в наилучшем психическом состоянии; если легко контролируете свои эмоции, вам будет проще справиться с негативом; если вы трудолюбивы, требовательны и у вас развито «чувство опасности», вы будете усердно заниматься, не обращая внимания на других людей.

7

Если молодые люди хотят стать элитой общества, они должны начать с развития базовых компетенций. Ведь это основа всех основ. Гарвардский университет требует от своих студентов не только обладать базовыми компетенциями, но и применять их на деле. Ведь получить их не составляет труда: всю информацию можно найти в различных статьях, лекциях и курсах; гораздо сложнее — научиться использовать их в реальной жизни. Только когда эти компетенции становятся частью наших собственных знаний и способностей, мы сможем назвать их «базовыми».

Как же Гарвардский университет развивает базовые способности своих студентов?

В этой книге вы найдете ответы на этот и множество других вопросов, в том числе о тайм-менеджменте, управлении энергией и эмоциями, эмоциональном интеллекте, обучении концентрироваться и других аспектах, основанных на конкретных примерах и подробно изложенных методах, позволяющих читателям понять, как в Гарварде культивируют способности студентов.

Если вы поймете принцип развития базовых способностей социальной элиты, у вас обязательно получится войти в этот круг!

Содержание

Предисловие. Утреннее пробуждение. Великая битва, которая научит нас ценить время	5
Глава 1. Они просыпаются с первыми лучами солнца: правила успешных людей	17
Новый день должен начинаться в 4:30 утра	18
Никогда не тратьте время впустую: руководство по тайм-менеджменту от Гарвардского университета	22
Они успевают закончить все дела до завтрака	28
Не успеваете сегодня — не успеете и завтра	32
В любом деле стоит выкладываться «на полную».	37

Как достичь успеха на «пять с плюсом», имея способности на «три с минусом»	41
Раскройте свой потенциал! Вы способны распоряжаться не только временем.	45

ГЛАВА 2. Измените свое мышление:

утро — это не просто обозначение времени	51
Силой разума мы сможем изменить ценность времени	52
Эффект «длинного хвоста»: пополнение духовной энергии	56
Относительность времени: как прибавить к суткам еще один час.	61
Микроэкономика: эффективное использование времени.	65
Ощущение течения времени: разница между восприятием утреннего и вечернего времени	68
По утрам в выходные вы теряете 20 000 часов	72

ГЛАВА 3. Необязательно вставать рано,

главное — раньше просыпаться.	77
Пока вы отсыпаетесь, жизнь проходит мимо	78
Упорный труд не главное, потому что рассудительность важнее усилий	82
Хватит лежать пластом, следуйте за своей мечтой!	86

Внутреннее пробуждение: развивайте свой образ мышления	90
Откройте свое сознание: простые шаги для обретения счастья	95
Внутреннее созерцание: когда нужно «сеять» и «жать»	99
«Золотой мозг» — когда левое и правое полушарие действуют сообща	103
Вы думаете или выдумываете?	107

ГЛАВА 4. Золотой час:

первое, что необходимо делать

после пробуждения	113
Эффективный утренний распорядок	114
Избавьтесь от лишнего для максимальной концентрации	118
Синдром неясной головы — «сенсорный сбой»	123
Секрет организованности: еженедельник и числовые показатели	127
Чтение книг по утрам: создайте свое хранилище знаний.	132
Утренняя пробежка: на полной скорости в гонке жизни	136
Встречи за завтраком: удобное время для развития социальных связей	139
Учиться и отдыхать с полной отдачей на пути к мечте.	143

ГЛАВА 5. Если не получается рано просыпаться, сделайте что-нибудь непривычное	149
Каждый день вставайте на пять минут раньше — подарите жизни новую надежду	150
Выйдите из зоны комфорта	154
То, что вошло в привычку, — не всегда правильно	158
Не говорите, что виноград кислый, пока не попробуете его	162
Избавьтесь от привычки «еще пять минут»	166
«С завтрашнего дня начну рано вставать!» — когда вы дадите себе зеленый свет, жизнь даст вам красный	170
Разорвите порочный круг, внедрив новую привычку в свою жизнь	174
Своевременная запись этапов процесса формирования привычек	178
 ГЛАВА 6. Мотивация усиливается, когда вы знаете, что в итоге достигнете цели	 183
Определитесь, кто вы есть, и начните трансформацию	184
Письмо-предсказание, от которого начинает биться сердце	188
Разница между тем, что вы хотите, и тем, что вы можете	192

Все цели должны соответствовать принципу разумного управления	195
Методы «чистки лука» и «раскидистого дерева» помогут определить ваши цели	199
Ключ к продолжительному успеху: микроцели. . .	203
Цикл PDCA: самоконтроль для достижения целей .	207
Анализ: бессмысленные и осмысленные неудачи . .	211
ГЛАВА 7. Тайм-менеджмент поможет в личностном развитии	217
Определите «свое» время и избавьтесь от бездумной траты времени.	218
Ментальная карта: начните контролировать свой график.	222
Закон Парето: делайте 80% дел за 20% времени . .	227
Принцип четырех квадрантов: расстановка приоритетов в списке дел.	231
Метод помидора: управление концентрацией . . .	235
Диаграмма Ганта: управляйте временем так же, как проектами	238
Расширьте свое представление о времени с помощью фильма «Интерстеллар»	242
ГЛАВА 8. Зарядитесь энергией и позвольте своему телу и душе работать сообща	247
День неэффективного трудоголика: усилий много, толку — ноль.	248

Капитал с наименьшим перерасходом — ваше тело.	253
Выученная беспомощность: психологическая причина постоянной депрессии	258
Самое эффективное усилие — сделать все правильно с первого раза	262
Если вы лишились сна	266
Схема «питания мозга» для тех, кто не спит допоздна	271
Вечерний график, оказывающий влияние на утреннее пробуждение.	275

ГЛАВА 9. Насколько сложна эмоциональная самодисциплина? Начнем с преодоления неуправляемой инерции. 281

Выбор кем быть: ведущим инициатором или ведомым исполнителем	282
Птица умеет летать не только потому, что у нее есть крылья	287
Прокрастинация усугубляет проблемы	290
Определите уникальные триггеры, чтобы ваши идеи не «перегорали» через три минуты.	295
Проводите самоанализ и не ограничивайте себя . .	300
Пять способов избежать «синдром понедельника»	304
Используйте обратную связь для перехода от самоконтроля к самодисциплине.	309

ГЛАВА 10. Чувство кризиса

и «предсказуемых результатов» —

вот настоящая движущая сила успеха . . .	315
Планы на будущее и связь с реальностью не противоречат друг другу.	316
Только 1% людей способны предвидеть, что произойдет завтра	321
Излишняя оптимистичность ослабляет решительность.	325
Вам нравится быть среди первых или среди отстающих?	329
Познайте свое «Я» и пробудите свое сознание. . . .	333
Предвидеть развитие событий, прежде чем действовать	337
Чувство острой необходимости — это позитивный стресс	341
Разумное сомнение — единственный способ познать истину.	345