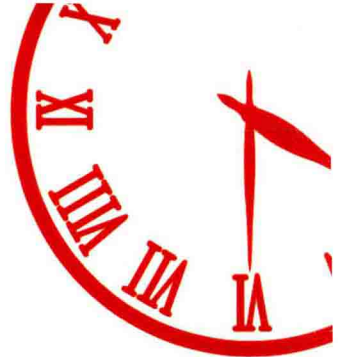


越努力， 越幸运



★世界顶级学府的精英培养课★

苏晓夏◎著

凌晨四点半，
当你还在梦乡的时候，
哈佛大学图书馆还有众多学子在勤奋学习。



比你聪明的人比你还努力，
这就是你赶不上别人的原因。

与全世界最优秀的人一起，聆听**百年名校**的成长教诲。
让迷茫的人**找到方向**，为有梦的人**点燃激情**。

中国华侨出版社

越努力， 越幸运

世界顶级学府的精英培养课

苏晓夏◎著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

越努力,越幸运:世界顶级学府的精英培养课 / 苏晓夏著. —北京:
中国华侨出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5113-5987-2

I. ①越… II. ①苏… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第037071 号

越努力,越幸运:世界顶级学府的精英培养课

著 者 / 苏晓夏

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/16 字数/257 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5987-2

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

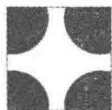
法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



PREFACE 序言

“努力”是人类文明发展史上一个饱含辛苦意味的词汇，一个人从出生到成年，被无数次“需要努力”的话语督促过，这似乎是艰难人生中不可回避的一个提醒：若要成功，必须努力；若要幸福，必须努力。

你可以选择度过努力而艰难的一生，也可以选择享受努力而幸运的一生。越努力，越幸运，关键是选择努力的方向是否正确。

人类社会之所以飞速前进，发生日新月异的变化，全赖人类大脑拥有思考、革新、改变和创造的能力。世界各国对教育的重要性早已达成共识，不同国家、不同种族的人们，都通过学习和接受教育来改变命运。事实上，有效提升自我的思维和创造能力，便意味着将拥有一个成功而杰出的人生。

早在文艺复兴时期，欧洲就兴起了许多具有现代教育意义的大学，工业革命之后的欧美国家更是名校林立，从专业职能学府到研究型综合性大学，这些世界上顶级的高等学府为全球培养并输送了无数具有超凡创造力的精英人才。

数不尽的政治领袖、金融大亨、诺贝尔奖获得者、科学家、艺术家、文学家，以及各领域的专家学者、行业精英，很多都出

身于全世界范围内的高等学府。这些知名学府如同孕育卓越人才的摇篮，不仅拥有一流的教育资源，而且吸引了一流的教师和学生，他们身上散发着令人羡慕的光芒，但是他们之所以成为精英，并非因为天赋而幸运，而是由于努力而创造了全新人生。

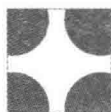
凌晨当大多数人酣睡时，这些顶级学府的校园却已人影穿梭，图书馆中早就座无虚席了，学生们思考、钻研、读书、书写……没有人荒废光阴，没有人无所事事，没有人闲散颓废，没有人嬉闹玩乐。教室里、食堂内、宿舍中、长椅上，甚至来来往往的行人路上，都是学子们用功的场所。在这些著名学府中，时间不仅是长度，而且也意味着广度和深度，是学子们对现状的挑战和超越，对未来的憧憬和预期。在有限而紧迫的时间当中，每个人都如饥似渴，对未知的好奇、对知识的沉迷，令这些学子们沉浸到一种忘我的快乐境界中。

这些未来社会的精英们，热情、勤奋、努力、自信，懂得如何合理地分配时间，懂得如何开拓创新，懂得如何将想法付诸行动，懂得如何抓住稍纵即逝的机遇，懂得如何获取更多的知识和能力，懂得如何使自己成为更加优秀的人才。

精英难得，培养精英的摇篮更难得。它们为何如此卓越？为什么能源源不断培养出如此数量众多的各界精英？为什么这些教育理念能在数百年内长盛不衰？是怎样的精神与学风让学子们如此勤奋努力？是怎样的执着与不懈令这些学府充满迷人的魅力？

本书通过展示世界顶级大学的严谨学风、教育原则、精神理念等，从“努力、幸运、成功”的关系揭开精英训练的面纱，引导更多年轻学子获取努力的“方向之钥”，帮助他们打开人生成功的大门。

人生的努力，需要正确的方向，让我们与世界顶级学府的精英们一路同行，共同成长，越努力，越幸运，一起创造美好的明天。



第一章 要有一个理想

关于哈佛大学的凌晨四点半 \ 003

哈佛人到底优秀在哪里 \ 005

你到底为谁而读书 \ 007

逐一列出你想上哈佛的理由吧 \ 010

幸福是风，成功是塔 \ 012

现在，你清楚自己想要什么了吗 \ 015

你得有一个远大的理想 \ 017

五年后，你会成为什么样的人 \ 020

第二章 找好定位是人生成功的开始

知道你的现状十分重要 \ 025

差距，往往在那些不起眼的地方 \ 027

找好定位就是成功的开始 \ 029

除了你自己，没人能否定你 \ 031

差生也能乾坤大挪移 \ 033

从刘亦婷的故事中你能学到些什么 \ 036

有时，你欠缺的只是自我挖掘的精神 \ 038

记住，兴趣永远比死学更重要 \ 040

别怕！成功的门都是虚掩的 \ 043

第三章 哈佛偏爱什么样的人

- 哈佛难申请到底在哪里 \ 049
- 为什么全 A 生也会屡屡遭拒 \ 051
- 你必须有一样是最出色的 \ 053
- 顶级学府更爱有天赋的人 \ 056
- 独特视角到底要往哪里看 \ 058
- 全方位面试，如何成功地把自已“卖”出去 \ 060
- 哈佛人对后来者的忠告 \ 063

第四章 与你的父母沟通好下面这些事

- 好家长胜过好老师 \ 069
- 若经济允许，请给我开一个独立账户吧 \ 071
- 你们的计划 vs 我的计划 \ 073
- 千万别用填鸭式灌输教育我 \ 076
- 你们发现了我的兴趣所在吗 \ 078
- 请在适当的时候放下“家长权威” \ 080
- 不要再拿我和别的孩子做比较，好吗 \ 082
- 反复的唠叨总是收效甚微 \ 084
- 无限制的溺爱不能给我未来 \ 086

第五章 行动才是改变平庸的最好方法

你必须拥有无法阻挡的自信 \ 091

制定计划，先完成那些最重要的事 \ 093

记住，每次只做一件事 \ 095

你得比别人多做一点，再多做一点 \ 098

无论走到哪儿，随身携带一本书 \ 101

上课坐在第一排的总是好学生 \ 103

多给自己积极的心理暗示 \ 106

懒惰往往比勤劳更消耗你的身体 \ 108

只要去做，没有什么不可能 \ 111

吃健康食物，并终身保持健康的日常习惯 \ 113

第六章 一起来开发你的无限潜能吧

人到底有怎样的潜能 \ 119

什么是释放你无限潜能的关键 \ 121

你必须保持充沛的精力 \ 123

潜能开发切勿急功近利 \ 126

为什么你偶尔会伤害自己 \ 128

模仿成功者的优秀品质 \ 130

如何支配驱动你的行动力 \ 133

游戏教育也能玩出天才 \ 135

别糟蹋与生俱来的艺术天赋 \ 138

激发好胜心，你将拥有无穷的能量 \ 140

第七章 凌晨四点半的哲学

凌晨四点半座无虚席的自习室 \ 145

自习时，不要被任何事情打扰 \ 147

效率比“用功”更重要 \ 150

魔法记忆训练法 \ 152

你可以有的强迫症：事情做完以前不得离席 \ 155

书桌杂乱，你也会变拖沓 \ 158

入睡前，做个自我小结查漏补缺 \ 160

第八章 顶级名校青睐的那些成长素质

品格永远比能力更重要 \ 165

在任何情况下，都请保持微笑 \ 167

培养自己的幽默细胞 \ 169

千万别做那些毁掉气质的事儿 \ 172

气场到底指什么 \ 174

学会分享，你将获得更多 \ 176

优质好友将成为你最大的财富 \ 179

拥有一颗感恩的心 \ 181

第九章

成功的人都走过一段孤独的路

能够打败你的，唯有你自己 \ 187

再坚持一下，成功就在不远处 \ 189

坚定地走自己的路 \ 191

有时候，人生遇冷也是一种幸运 \ 193

你没有失败，只是还没成功而已 \ 195

没有过不去的坎儿，只有过不去的人 \ 197

在谷底时，无论往哪个方向你都在向上 \ 200

承受住多大考验，你就能向前走多远 \ 202

学会享受孤独的时光 \ 204

第十章

让优秀成为你一生的习惯

为什么成功者总是魅力四射 \ 209

正确地认识世界，认识你自己 \ 211

打造你无与伦比的领袖气质 \ 213

走自己的路，不必苛求它不同寻常 \ 216

成功属于过去，时刻保持一颗归零的心 \ 218

你该知道对哪些事说“NO” \ 220

无论如何，时刻把命运攥在自己手心里 \ 223

努力无止境，优秀无止境 \ 225

第十一章

那些牛人与你分享的人生经验

哈佛让我学会在灾难中锻造自己——富兰克林·罗斯福 \ 231

要会学习，更要会放松——约翰·肯尼迪 \ 233

你必须尽快找到自己的目标——保罗·萨缪尔森 \ 236

名师对你的影响关乎一生——詹姆士·托宾 \ 238

必须重视你的毕业论文——大卫·洛克菲勒 \ 241

默默做你想做的，不必争当学术明星——陈寅恪 \ 243

第一章

要有一个理想



◆ 关于哈佛大学的凌晨四点半 ◆

英国的一家电视台曾经做过一个专题节目，标题为《凌晨四点半》。在节目中，拍摄了一个普通的凌晨四点半时刻，夜空一片漆黑，繁星点点下的哈佛图书馆内却早已座无虚席。整个图书馆中的哈佛学子都在静静地看书、认真地做笔记、积极地思考问题，安静的场景如同一幅写实主义的油画，令人震撼。

凌晨四点半是一种态度

我们口中的“凌晨四点半”是一个时间，而在哈佛，凌晨四点半却是一种态度。一种不肯一丝松懈，不肯错过一点点时间的积极进取的态度。

央视曾有过一个节目，名为《世界著名大学》。该节目的制片人曾到哈佛大学采访。事后，她不无感慨地说道：当我们到达哈佛大学时已是凌晨2点钟，可让人想不到的是，整个哈佛校园灯火通明，充满勃勃生机，就如同一座不夜城。走入餐厅，走入图书馆，走入教室……走入任何一个地方都能发现很多学生正在看书，我们一下就被那种强烈的学习气氛感染了。在哈佛校园中，学生们不分白天和黑夜地学习。而直到那时，我才知道，在美国，尤其是在哈佛这样的名校，学生的压力超乎了我们的想象。

在哈佛，还有另一个有意思的现象，那就是到处都能看到睡觉的人，甚至，在食堂中的长椅上，也时不时会发现有人在酣睡。然而，在入睡者身边，熙来攘往的人并不会觉得这有多么稀奇，因为他们也曾经有过累到倒头就睡的经历。在哈佛，出现最多的场景，就是学生们一手拿着面包在啃，另一只手依然忘我地翻看着身边的书本。

在哈佛，你感受最深的就是，哈佛的这些学生真的是太苦了，但他们却明显地乐在其中。是什么原因，让哈佛的这些学生如此地以苦为乐？是什么让他们克服了年轻人的浮躁，能够沉浸于学习积累中呢？答案就是他们对自己所学知识的领域产生的

强烈兴趣，就是他们心中渴望在未来承担更加重要的责任的使命感。这个世界上，平凡的人占大多数，他们总是很容易满足，满足于自己已有的成绩，满足于自己已有的收入，满足于自己现在所过的生活。但是，满足改变不了人生，满足也给不了你更好的未来，回首过去，再展望未来，扪心自问：你是否掌握了足够的知识？你是否已让自己的人生到达了顶点？这些问题的答案都是否定的，因为世事变迁，你过去所认为的终点，到现在可能只是一个中点，唯有生命不息，奋斗不止，才能接近成功的彼岸。

哈佛的学子们正是这样不满足的人，他们不满足于自己已取得的成绩，不满足自己的现状，他们渴望学习、渴望成长、渴望让自己达到新的高度。正是这样一种无比渴望学习、以苦为乐的态度，才让哈佛的凌晨四点半变成了一种态度、一种精神的传承。

成功需要不止一个凌晨四点半

曾有记者采访科比：“你为什么能够如此的成功呢？”科比没有直接回答问题，反而问道：“你知道洛杉矶每天凌晨四点的样子么？”记者摇头答道：“不知道，那你能说说洛杉矶每天凌晨四点钟究竟是什么样子吗？”科比笑了笑说：“满天的星星，寂寥的灯光，而且行人很少。”

说到这里，科比停顿了下：“究竟是什么样子，其实我也说不太清楚。不过这并不重要，对吧？洛杉矶每天的凌晨四点，都处在黑暗之中，而我此时已经走在了黑暗的街道上。十多年来日日如此，洛杉矶凌晨四点那黑暗的道路虽然毫无改变，但我已经变了，我变成了肌肉强壮，有力量、有耐力，同时有着很高投篮命中率的 NBA 球员。”

美国知名的训练师罗伯特·阿勒特，在他的一本名叫《我和科比的训练故事》的书中记录了这样一个故事：

在备战 2012 年伦敦奥运会期间，某天凌晨 3 点 30 分，阿勒特正准备上床休息，手机响起来了。

该不会是发生了什么意外吧！罗伯特紧张地接听电话，原来是科比，“罗伯特先生，不好意思打扰了，不知道你现在能否帮我做点体能训练呢？”虽然很累，但罗伯特依然答应道：“当然，一会儿在训练馆里见！”

到了训练馆，罗伯特吃了一惊，科比不知已经到达了多久，只见他全身早已被汗水湿透了，仿佛刚从水中捞起来的一样。接下来，在罗伯特的指导下，科比开始了新一轮的训练。转眼间，时间已快到早上 6 点。罗伯特实在坚持不住，就返回了酒店休

息，而科比则继续练习投篮。

按照安排，上午 11 点，罗伯特去指导全队合练。当他到达时，科比仍然在专注地练习着投篮。“你啥时候结束呢？”罗伯特动容地问道。科比反问：“结束什么？”“投篮训练。”将手中的篮球投出一个漂亮的弧线，稳稳送入篮框内之后，科比说：“这不就结束了。”而那一个球，是他在当天投中的第 800 个球。

不同的地点，不同的人生，一个篮球巨星和一个哈佛学子没有任何交集的可能，但他们却不约而同地选择了这样的一个时刻，在其他人在睡梦中时，就已经开始了自己新一天的辛劳。

哈佛的凌晨四点半，就是奋斗的一个象征，无论你聪明或是愚笨，出身贫寒或是富贵，这不能决定你在成功路上的终点。唯有不息奋斗，用无数个凌晨四点半的积累，才能开拓出你前行的道路。

对于一个人来说，困难不在于某一天凌晨四点半的辛苦，而在于每一天凌晨四点半的坚持。每天的凌晨四点半，每天的辛劳与汗水，这条道路看似笨拙，可实际上，这才是通往成功那条路的不二途径。

◆ 哈佛人到底优秀在哪里 ◆

哈佛大学共出过 8 位美国总统，还有数十位诺贝尔奖获得者。除此之外，它还培养出了一批又一批知名的世界级学术带头人、学术创始人、思想家、文学家，例如亨利·梭罗、拉尔夫·爱默生、诺伯特·德纳、查尔斯·皮尔士、罗伯特·弗罗斯特、威廉·詹姆斯、亨利·詹姆斯、乔治·梅奥、杰罗姆·布鲁纳等。大家所熟悉的美国前国务卿、著名外交家亨利·基辛格也毕业于哈佛大学。

近代的中国，也有许多科学家和文学大家曾就读于哈佛，如竺可桢、赵元任、陈寅恪、梁思成、林语堂、杨杏佛、梁实秋、江泽涵等。

就连从哈佛辍学而出的学生中，都不乏名人，其中马克·扎克伯格和比尔·盖茨就是哈佛久负盛名的辍学学生代表。

为什么哈佛能源源不断地涌现出如此多的杰出人物？哈佛人到底优秀在哪里？

真正的精英并不是天才，而是付出了更多努力的人

哈佛从不是一个缺乏天才的地方，但真正的精英并不仅仅是天才。

作为一名哈佛的本科生，每学期至少需要选修 4 门课，这样一年下来就是 8 门课，而在 4 年之内必须要完成 32 门课并考试合格才能够毕业。普遍来看，在本科入学哈佛后，就必须要在开始的两年内，完成对核心课程的学习，在第三年，将开始对主修专业课程的学习。32 门课看似不多，但在哈佛，只有最聪明的那一部分学生，才可以做到只用两三年的时间就修完这 32 门课，对其他的普通学生来说，一学期的时间里，仅仅是应付最少的 4 门课就已经忙得昏天黑地了。这是因为不论你听不听得懂，教授们都在课堂上讲得飞快，而在课下，还有一大堆的阅读材料在等你，如果不能按时读完，那你根本就不可能完成作业。

有一位来自北大的女孩说，在哈佛，她用一个星期就可以达到她在北大一年的阅读数量。不仅如此，哈佛的作业量也十分惊人，下课后，你不得不花费大量的时间去看书和预习案例，才能够完成作业。课前的准备工作也很重要，只有准备充分，你才能在课堂上正常地和他人交流，展示你的个人思考内容，才能跟得上大家的学习脚步，否则，你在课堂上会始终是个局外人。

哈佛的淘汰机制也带来了很大的压力。每年，平均有大约 20% 的学生会休学或退学，原因是考试不及格或者无法按时修满学分。针对学生的考评并不仅仅在期末进行，平时就会记录每一堂课的发言成绩，大约会占总成绩的一半左右。在哈佛，你必须要学会均匀用力，一刻也不能放松。

压力不仅只在学生身上，一样存在于老师身上。在课堂上，老师讲的必须都是新的东西，每年都要根据前沿科学的发展来变化讲课的内容。因此，作为一名哈佛老师，必须始终保持在科学研究的前沿。

身处哈佛，就如同一匹被主人背负上沉重沙袋的骏马。但随着日复一日的坚持，骏马学会了挺直脊背，适应了重压下的前行，直至能够肆意地奔跑。当负重被解下，骏马就成了千里马。