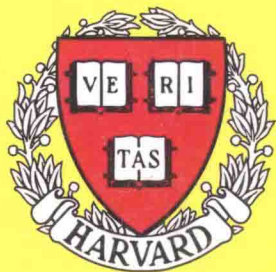


[哈佛智慧·点亮一生]

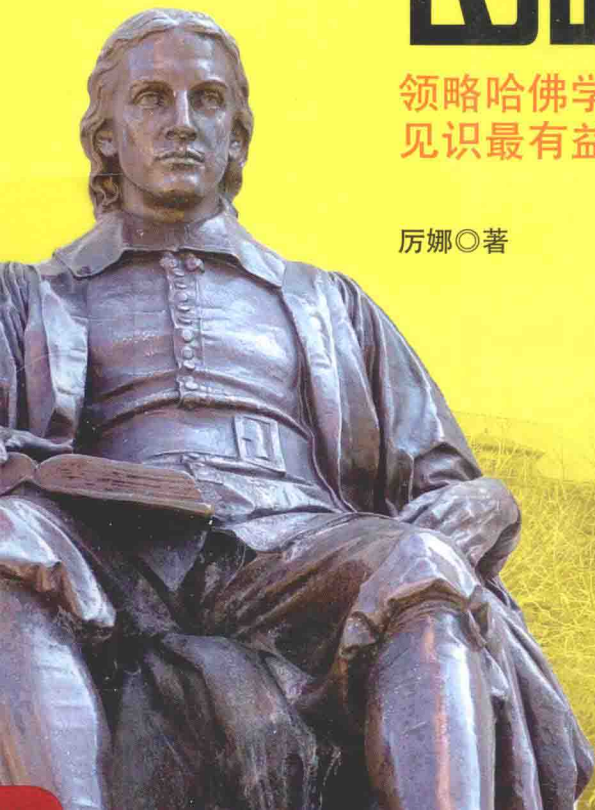
走进百年名校哈佛，品味成功者的智慧
最高效的学习方法，一切尽在——



Harvard 哈佛 每晚九点半

领略哈佛学子夜间两小时的丰富多彩
见识最有益于个人的经验与方法

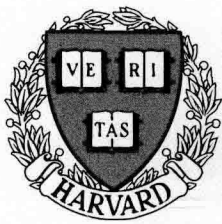
厉娜◎著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



走进百年名校哈佛，品味成功者的智慧
最高效的学习方法，一切尽在——



厉娜◎著

Harvard

哈佛

每晚九点半

领略哈佛学子夜间两小时的丰富多彩
见识最有益于个人的经验与方法

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

哈佛每晚八点半 / 厉娜著. —北京:
中国法制出版社, 2015. 7

ISBN 978 - 7 - 5093 - 6572 - 4

I. ①哈… II. ①厉… III. ①成功心理 - 通俗
读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 166049 号

策划编辑:郭会娟(gina0214@126.com)

责任编辑:韩璐玮

封面设计:周黎明

哈佛每晚八点半

HAFO MEIWAN BADIANBAN

著者/厉娜

经销/新华书店

印刷/北京海纳百川印刷有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16

版次/2015 年 10 月第 1 版

印张/18 字数/268 千

2015 年 10 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 6572 - 4

定价:39.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址:<http://www.zgfs.com>

市场营销部电话:66033393

值班电话:66026508

传真:66031119

编辑部电话:66053217

邮购部电话:66033288

(如有印装质量问题,请与本社编务印务管理部联系调换。电话:010-66032926)

顾问委员会

荣丽双	王 宇	王 磊	冯 宁	江润涛	付广庆	简东升
徐传发	冯佳林	吴书振	刘 芹	倪 婷	杨立群	冯美华
李玉兰	陶 然	杨 宇	孙明然	王福振	李宝尧	王 欣
王雁冰	任 珊	唐 菁	周 龙	高淑荣	李贵香	王燕秋
孙大为	田媛媛	王 芳	陶玉海	田 勇	陈风彩	曹洪华
陈雪云	董 莲	何雪峰	康幼玫	李敦刚	刘晨鹏	刘 慧
庞晓娟	邵 雯	宋 琛	宋可力	韩 博	马玉波	李 晨
聂海荣	裴 昕	王荣丽	杨秀红	贾福强	任月英	苏 度

前 言

世界顶尖教育名校哈佛大学，每年约招收 1600 名新生。这些新生是来自全美各高中的优异毕业生、SAT（有美国高考之称的学术能力评估测试）中拿高分的学生、各学校学生会会长、运动队的主将……全国乃至全世界的人才在经过了一番拼搏以后进入哈佛，然后，在哈佛展开另一场主题为“苦读”的激烈竞争。

身在哈佛的人都知道，若你只想快乐地读书，而不在意成绩是第一名还是最后一名，那么，你的想法是注定会幻灭的。不管在哪个学院，哈佛处处都充满着一股“如果不想奋斗，干脆就别来学校”的氛围，且不说那多如牛毛的考试与作业，到处都充满了为考试与分数所苦的焦虑学生。

此时，若你将过去学生时代的一些救命的法宝拿出来，那么，你注定挫败。先做最需要上交的作业？没有计划的读书与学习，后果是在学期末的报告与成绩测试中，都处于垫底位置。“临时抱佛脚，在最后一刻大逆转！”可是，那些平日里认真学习的同学，到了最后一刻比你更加倍用功！

这时，你还能怎么办？

于是，你便会逐渐地去发掘一些只有哈佛才知道的成功秘密，比如，常人意识中，每晚 8 点应该是正式进入休闲与享受的时间段，但哈佛学子们却在各自未来发展的领域中持续地苦读、奋斗与尝试。

其实，这种“哈佛每晚八点半”的现象早在社会上引起了广泛的关注。在哈佛人看来，普通时间段内，人与人之间的差距



很小，你学习时，他人也在苦读；你奋斗时，他人也没有停下脚步。引发差别的在于个人的业余时间，而一个人的命运则决定于每晚8点到10点之间。在这个时间段里持续奋斗或是放松自我，于数年之后，两种不同的人生便会在时间的沉淀中彰显出来。

你不相信么？最近的例子，可以看国外著名移动应用程序Instagram的创始人凯文·斯特罗姆。凯文先生在最初时是IT领域中十足的菜鸟，但他创建的Instagram却在2012年被Facebook以总值7.15亿美元的价格收购——转眼间，菜鸟变成了满身镶钻的超级凤凰。而凯文先生之所以实现了从“菜鸟”迈向“超级凤凰”的转变，就在于他借鉴了“哈佛每晚八点半”之经验。

你或许并不想如凯文先生一般，追逐巨大的财富，但你必定有未完成的心愿，那心愿或是成为建筑师，或是希望讲一口流利的英语，或是期望成为行业大牛。但自我奋斗不仅路途遥远，且没有经验可以借鉴——为何不聪明一点，跟着人才辈出的哈佛人一起，从每晚8点半开始改变自己的人生呢？

现在，打开这本以“夜间业余时间的利用”为主题的《哈佛每晚八点半》吧！与哈佛学子一起，每晚抽出两个小时的时间，用来阅读、进修、思考或者参与有益的演讲、讨论、沙龙聚会……在你未曾意识到的瞬间，你的人生已经发生改变，而在坚持数年之后，成功已在向你招手。

书中并非罗列了那些你看得舒服但对改变自己、改善生活环境毫无实践指导意义的心灵鸡汤——在这个鸡汤泛滥的年代里，你不需要他人告诉你奋斗有多重要，因为现实残酷，你早已知晓。你需要的，是切实能够帮助你实现“每晚8点半都坚持，就能改善生活”的方法与途径，这恰恰是本书最大的着力点。

现在，跟着这本《哈佛每晚八点半》一起，迈向通往改变、美好与成功的未来吧！我们确信：有些成功秘密，的确只有哈佛知道！

Lesson 1

找到坚持的动力，使每晚八点半都精彩

世界顶尖资优生的动力 / 002

成绩与学历对人生到底有多重要 / 006

不管怎样，一定要给自己找个目标 / 011

发现你的人生使命 / 017

保持前进动力的五大法门 / 022

每天两小时而已，为什么你坚持不下来 / 026

这些小练习，可以帮助你强化意志力 / 031

Lesson 2

离开安乐窝，用自律去奋斗

不进即退，你的人生内卷化了吗 / 036

将学习内容与自我目的相联系 / 040

从认清事实开始自律 / 044



戒掉“晚睡强迫症”，养成晚间学习习惯 / 049

哈佛人的自律前提：了解个人优点的“强项分析法” / 054

“舍弃”是实现自律的最佳处方笺 / 059

多种刺激联手，让学习能够持续下去 / 063

Lesson 3

找到正确方法，让两个半小时产生更多可能性

创造条件，静下心来学习 / 070

设立专注时间块，让行动高效化 / 076

在珍视时间的基础上，提升学习效率 / 080

晚记忆、早盘点，实现更好地把握知识 / 084

意识到零碎时间的巨大潜力 / 089

把握时间进度，制订有效的学习计划 / 094

设立学习任务猎杀日，让自己高效一整天 / 099

连续与分段配合，让学习变得有趣起来 / 103

Lesson 4

理性思考，在规划基础上更好利用夜晚时间

成为“类哈佛人才”的良性循环制造法 / 110

使用 SMART 原则设立目标 / 115

把握主要目标，放下无聊的小事 / 120

摆脱稀缺头脑模式，培养先后顺序的甄别力 / 123

更聪明地投资“时间·劳力·金钱”的方法 / 129

重新安排一周计划 / 133

找出黄金时间，并恰当运用它 / 139

Lesson 5

以价值为导向，找到你的前进方向

知识独特性中，你处于哪一象限 / 146

让自己升值的三个绝招 / 150

学习一直没有进步，试试 PDCA 法则吧 / 155

语言的局限，标志着世界的局限 / 160

依据自我需求，锻炼自学能力 / 165

哈佛秘密：让将来报酬变成 10 倍的投资 / 170

进一步体系化，让知识实现为己所用 / 175

Lesson 6

与书同行，让智慧在阅读中成长

我们为什么需要读书 / 182

读书的规矩：“以质取胜”还是“以量取胜” / 186

复眼观点：一本书是否值得阅读的三点测量法 / 190

阅读：专业杂志或书籍是首选 / 194

带着问题读书，筛选出有用信息 / 199



提升读书效率的有效方法 / 204

让专业书籍的阅读进一步系统化 / 209

Lesson 7

建立个人品牌，尝试成为他人眼中的焦点

自我提升时代里，个人品牌至关重要 / 216

走出舒适区，为打造个人品牌营建心理基础 / 221

重视共享的作用，让别人知道你知道 / 227

提升共享技巧，营造信任氛围 / 231

与关键目标市场建立情感联系 / 236

重视网络，它是最廉价的品牌通道 / 242

Lesson 8

搞定社交宴会，才有机会做人际关系大赢家

在学校建立的人脉会成为未来重要的信息来源 / 248

参与宴会，你可以做得更好 / 252

调整好状态，在陌生聚会上表现出自我 / 257

即使人数再多，这些诀窍也能帮你记住参与者名字 / 262

搞定“谈话终结者”的艺术 / 266

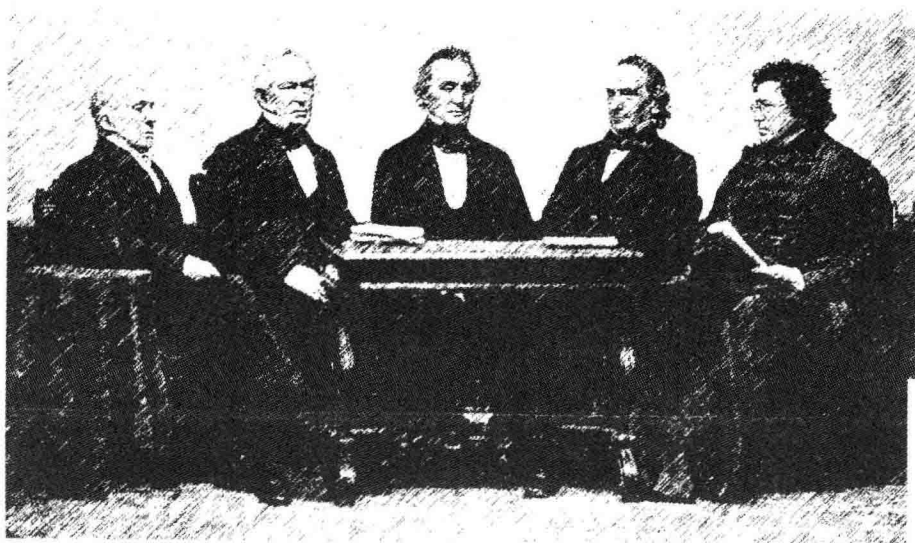
巧妙引导话题，夺取对话中的主导权 / 272

内向者同样有优势：别拿性格当借口 / 276

.... LESSON 1

找到坚持的动力，使每晚八点半都精彩

我们的人生就如同自助餐厅一般：无数的选择摆放在你的面前，你需要做的只是行动。对于哈佛学子们来说，他们在哈佛求学，为的不仅仅是获得比同龄人更出色的学历，更是为了让自己的人生找到更好的出口——也许你会从他们的口中听到无数的奋斗动力，但更为可贵的是，他们能够使这些动力始终存在，并帮助每晚的自我成长时间产生效益。





世界顶尖资优生的动力

每一年，想要在顶尖的大学的大学中占据一席之地变得越来越难，这一点仅看 2011 年 2 月 5 日《华尔街日报》给出的统计数据就知道：

- ◆ 2001 年秋季申请加州大学柏克莱分校的新生人数为 35473 人；
- ◆ 2011 年秋季申请加州大学柏克莱分校的新生人数为 52900 人。
- ◆ 2001 年哈佛大学申请录取率为 17.8%；
- ◆ 2011 年哈佛大学申请录取率为 7.5%。

看到这样的数字与比例，你是否能够意识到，这个社会对人才的标准越定越高？美国以哈佛为代表的一流大学与研究所对学生越来越挑剔是一种必然，他们必须如此，因为符合资格的申请人太多，名额却不够。美国的就业情形也是如此：随着经济进一步紧缩，就业竞争日渐激烈，在未来不确定的年代里，个人优秀的重要性更胜以往。

国内一位大学教授曾经在参观过哈佛以后，描述了自己在哈佛的见闻。她于 2012 年 6 月到哈佛大学去探望自己的女儿，女儿见到母亲自然欣喜，却明确地表示，自己只能抽出一点时间来陪她，因为还有很多作业没有完成。

在中午时，女儿陪她一起吃饭。谁料想，餐厅里面竟是一番学习景象：你很难听到说话声，每一个人都是端着比萨、可乐坐下来后，边吃东西边看书或者边做笔记——这与国内餐厅一片嘈杂的景象截然不同。

教授问女儿，为什么哈佛学子连吃饭都不忘记学习？女儿笑着向她解释：在哈佛，餐厅不过是一个可以吃东西的学习场所。事实上，在哈佛，

没有地点能够与“学习”彻底脱离。

这种“所有地点皆可用于学习”的特色，其实与哈佛的繁重课业是联系在一起的：哈佛大学的本科生每学期至少选修4门课，1年是8门课，4年之内修满32门课并通过考试，才能拿到毕业证。学校有明文要求，一般学生要在头两年内完成核心课程的学习，第三年才会开始进入主修专业的课程。

如此繁多而又复杂的知识让大多数学生都忙得头昏脑涨、精力不足，这也造成了只有那些最聪明的天才学生，才能够在两三年内轻松地读完这32门课，而相对来说资质较为平凡一些的学生，就必须拼了命地读书，才能保证自己在最后能够通过考试。

表面上看，哈佛学子们的大学生涯太辛苦了。但如果你这样想，便误解了他们：通过一项对哈佛学子的调查证实，他们中的90%都感谢并享受这种辛苦，因为若没有了这种辛苦，他们便无法拿出全部的斗志，更无法全力调动起自己全部的动力。

· 严格的淘汰机制是动力之始

国内大学秉承的是“严进宽出”的教育态度，但哈佛不同。相比于国内，他们进入大学的校门相对容易，但想要拿到那一张印着“哈佛大学”校徽的毕业证却非常困难。因此，国内大学生最放松的四年，恰恰是他们最勤奋的四年。哈佛的毕业生可能每三天就要啃下一本几百页的专业书籍，还要上交阅读报告。哈佛过桥以后，便是繁华的波士顿，但有人在哈佛读博几年时间里，没有上过桥，更没有去过波士顿——他们将时间全部用在了学习上。

这种对时间的珍视与哈佛本身严格的淘汰机制不无关系：在哈佛，



平均每年都会有 20% 的学生被勒令退学或休学。20% 的学生有一部分是因为他们未能通过学校的考试或是未能修满学分。但更残酷的是，衡量他们是否合格的标准并非仅仅是期末考试，老师们还会根据他们在每堂课上的发言记录成绩进行判定，而这一成绩平均占据了总成绩的 50% 之多！教育之严格在这种“课堂 + 考试”的双重评价标准下彻底地体现了出来，而对于学生们来说，如何让哈佛看到自己留在学校的价值，自然成为他们最基本的动力。

· 学习的动力来源于人生思维的展开

在国内，不管是学生还是上班族，他们学习的动力来源往往被分为两种：对短期胜利的渴望或是短期失败的恐惧，比如，通过阶段性的考试或是在升学竞争中获得胜利。但是在美国，很多资优生在很早的时候就会思考自己本身的发展前景，并以此来作为自己学习的动力，以及具体选择与规划的依据。

美国从小学到大学的教育体制与国内不同，学习的选择权、时间的安排权与人生的方向杆都交到了学生们的手中，很多时候，老师都只是起到了辅助作用。在这样的大环境之中，上学与学习从“任务”演变成了这样一件事，“如果我之后想要做什么，那么，现在我应该学习什么、准备什么、达到什么？”

不管这一目标是成为运动明星、技术人才还是科研工作者……从很早的时候开始，他们就明白，学习不是为了短期的考试分数与名次，而是为了更好地达成长远的愿望。因此，他们便更能自主判断、取舍与规划，同时，也在这一过程中，学习着承担“自我决定”带来的后果。

· 最大的动力：为国争光的责任感

初看起来，这是一个与现实生活脱轨太多的目标，但在这一问题上，资优生们的认识远比一般人更清晰，特别是哈佛学子们，因为拥有高出常人太多的视野，所以他们往往会树立起“学习不仅仅是为己，更是为国”的远大目标。

在知识经济时代里，学生的表现落后、全民学习状态低下，将会对国家全球经济地位造成冲击：要知道，现在与你竞争的不仅仅是班上、同校与国内的同学，还有世界各地的同侪。

2009年，美国总统奥巴马在开学当天对学生们进行过这样的演讲：“你们的教育成就将决定这个国家的未来。今日你们在校所学，将决定未来国家是否能面临最艰巨的挑战……不管你们做什么，我要你们全力以赴，我要你们努力去做。”

2011年，他再一次提到世界正在面临着一个“新的关键时刻”：“我们要比其他国家更创新、更有教育、建设更多……我们必须教导他们，并非有名气、做公关就能成功，努力与纪律方是成功之道！”

普通人往往很难将个人的学习与全民的福祉联系在一起，但那些拥有着广阔人生视野、出色学习习惯的人在听到这些话以后更可能受到启发：对他们来说，积极的个人学习，对自己与自己深爱的国家都有好处，这是一个双赢的局面，自然应全力维持。

每晚八点半，梦想变为现实的时间

哈佛学子们的动力来自对知识的渴望、对自己专业领域的强烈兴趣，更来自他们极为强烈的、要在未来担负重要责任的使命感，这种使命感在他们的心头如同火焰一般，时时都在熊熊燃烧——走近他



们，你便可以感受到，他们的生命力因为哈佛的严格与自我持续不断地学习，被充分地激发了出来。

成绩与学历对人生到底有多重要

优秀的学习成绩往往可以增加自己进入好学校、毕业后捧一个好饭碗的机会。在很多人听起来，这个理由或许已经非常明显了，但如果你想要获得持续的学习动力，你就必须要更仔细地分析成绩与学历对于人生的重要性：你越是能够了解自己为何而努力，便越能保持动力。

在申请哈佛大学的时候，校方会要求你提供各种各样的资料，其中就包括你的成绩单，参与雅思、美国大学考试等各项大考的成绩，自我描述书、推荐信，参与各类课外活动的情况，具体的工作经历等。在如此繁多的资料中，很难看出学业成绩表现究竟有多重要，但事实上，成绩是入学申请资料中，最能得到校方重视的项目之一。

这不是说，成绩平平的人便没有进入哈佛的机会，事实上，对于这样一个已经吸收了无数人才的世界一流学校来说，单纯的成绩优秀并不见得哈佛就愿意向你敞开大门，但是，相比于其他条件，入学审查委员会会将成绩看得较为重要——特别是那些要求严格的进阶课程成绩。

的确，哈佛也会希望吸纳各类多才多艺的学生，但这并不代表他们不看重你的学术平均成绩。更重要的是，哈佛是一所学术性的大学，它在衡量陌生的申请者时，往往会将读书能力放在第一位。如果你的各项

大考成绩很好，但在校成绩却很差，学校很可能会想：过去几年时间里，你真的有在认真地念书吗？

每年，美国大学入学审查委员会都会接受一份调查，询问他们认为申请学校的重要条件到底有哪些。在2012年，前四项中，有三项内容与在校成绩相关，按其顺序分别为：大学先修课程成绩、申请人选修课程的难易度、入学测试分数（如有美国高考之称的SAT、ACT）。

这种对学历的重视不仅会影响到你的入学，甚至会影响到你的就业。若你在校期间获得了重要的学业成绩奖，往往有助于让你从众多的应征者中脱颖而出。

· 成绩与学历将直接决定你未来的薪资

一个需要正视成绩与学历的现实理由很简单：你念哪一所学校，往往会直接影响到你未来的薪资。美国一所调查网站提供了从2012年到2014年间，一份“入学筛选较严”与“入学筛选较轻松”学校的学生平均起薪，还有职业生涯中期薪资水平的抽样调查。

如你在表中所见的那样，那些包括哈佛在内的“入学筛选较严”的学校的校友不管是在刚毕业时，还是在职业生涯中期，都可以拿到较高的薪资。在2008年，美国著名的《华尔街日报》有文章指出，美国常春藤名校毕业生的平均起薪，比一般规模较小的私立学校的校友至少高出32%。

这不是完整的实情，因为校友求职的工作性质，可能是造成薪资差异的原因，而非学校入学筛选是否严格。很大比例的常春藤名校毕业生多因为能力上的出色，而在金融业寻找那些高薪的工作。许多工科大学毕业生的平均薪资，也远远高于较严格学校的毕业生。

总之，不管你是否决定从此开始重视起晚间学习时间，你都应明白：