

HARVARD

AT 4:30 IN THE MORNING 张宁 编著

畅销珍藏版

哈佛 凌晨四点半

让青少年用哈佛方式成长，像哈佛人一样成功



**奥巴马 比尔·盖茨 爱默生
富兰克林·罗斯福 肯尼迪……**
曾经在哈佛得到了什么启示？

读懂这本书，即使不进哈佛，你也能领悟哈佛精神，拥有哈佛精英一样的能力！
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。

文匯出版社

HARVARD

AT 4:30 IN THE MORNING 张宁 编著

畅销珍藏版

哈佛凌晨四点半

图书在版编目(CIP)数据

哈佛凌晨四点半：让青少年用哈佛方式成长，像哈佛人一样成功 / 张宁著. — 上海：文汇出版社，2015.6

ISBN 978-7-5496-1449-3

I. ①哈… II. ①张… III. ①成功心理—青少年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第069902号

哈佛凌晨四点半：让青少年用哈佛方式成长，像哈佛人一样成功

出版人 / 桂国强

作者 / 张宁

责任编辑 / 戴铮

封面装帧 / 嫁衣工舍

出版发行 /  文汇出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 三河市金泰源印务有限公司

版 次 / 2015年6月第1版

印 次 / 2015年6月第1次印刷

开 本 / 710×1000 1/16

字 数 / 212千字

印 张 / 16

ISBN 978-7-5496-1449-3

定 价：32.80元

★★★★★★

哈佛大学最经典、最受欢迎的人生管理课！ 帮你打造成功人生的修炼模式！

究竟是什么让哈佛成为精英的摇篮？

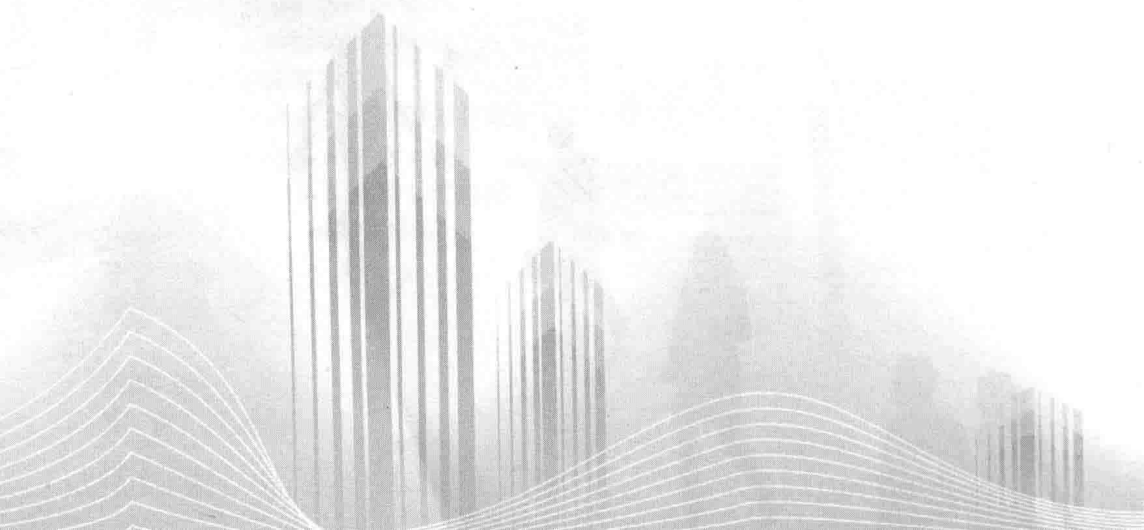
大量呈现哈佛课堂上的经典案例、哈佛精英的成功经验和哈佛教授的研究成果，由浅入深，帮你打造成功人生的修炼模式。

帮你把人生负能量转化为原动力，摆脱迷茫、无奈和平庸！



★ 每个人心中都有一座哈佛大学， ★ 每个人都应该看一看、问一问自己：
不见得走进，但一定要明白。 你的凌晨四点半在干什么？

**哈佛不是神话，哈佛只是一个证明，
人的意志、精神、报负、理想的证明。**



前言 比我成功的人，也比我努力

拥有近 400 年历史的哈佛大学，是一所享誉世界的私立研究型大学，培养出大批的政治家、诺贝尔奖获得者、行业精英……几乎在各个领域都拥有崇高的学术地位和广泛的影响力，被公认为当今世界最顶尖的高等教育机构之一，令无数学子心驰神往。

为什么哈佛大学能够培养出这么多社会精英呢？难道一个人的才情、理想在哈佛大学更容易实现吗？还是因为哈佛大学有什么不为人知的成功秘诀？答案只有一个，那就是依靠个人努力。世界上优秀的人有很多，不怕比你优秀的人，就怕比你优秀的人比你还努力。

许多人都以为美国的教育是寓教于乐的，只有在亚洲才能看到苦读的学子，可事实并非如此。如果你有机会亲自置身于哈佛大学之中，你就会明白，真正的精英并不是天赋异禀之人，而是比别人付出了更多努力的人。在每一年的开学典礼上，哈佛大学的教授都会这样告诫来自世界各地的新生：“这里不是你们奋斗的终点，而是另一段更漫长的征程的起点。”

是的，学习没有终点。虽然能够进入哈佛大学的学生都是精英，可是他们却丝毫没有满足于此，自从踏进这座令无数人心驰神往的世界级著名学府之后，他们就从未对学习产生过懈怠心理，而是继续努力。他们坚信：“成功并不是随便得来的，它来自彻底的自我管理和坚韧的毅力。即使我现在不是最优秀的，但是只要坚持下去，十年之后我一定能够成为精英中的精英。”

英国一家电视台曾经做过一期题为《凌晨四点半》的专题节目，反映

哈佛大学学生的学习生活。早在凌晨四点半时，哈佛大学的图书馆里就已经坐满了或凝神思考，或急促地翻阅书页、查阅资料，或认真做笔记的学子们。校园里几乎看不到华丽的衣饰，也没有谁在四处游荡，只有匆匆的脚步。即便是在学生餐厅里，也很难听到说话声，学生们往往一边吃东西一边看书或做笔记。对他们来说，餐厅只不过是哈佛正宗的100个图书馆之外的一个另类的图书馆。医院也一样，无论候诊室里有多少人，都只能听到学生们小声阅读或记录的声音。在哈佛大学，学习是不分白天和黑夜、课内和课外的。

也正因为比别人努力，所以在哈佛大学的毕业生之中诞生了八位总统、44位诺贝尔奖得主、30位普利策奖得主，还有不计其数的行业精英。

人们往往只注意到了哈佛人头顶上耀眼的光环，却忽视了他们付出了多少努力，流了多少汗水。事实上，哈佛大学并不是一个神话，而是一个证明，是人的意志、精神、胸怀、抱负的证明，更是坚定的信念、顽强的意志力、不折不扣的行动力的象征。它的教育目标，绝不只是让学生学到知识，更在于磨砺和教化学生，教给学生成功的方法。

虽然并非人人都有机会走进哈佛大学这座圣殿，但是每个青少年心里都一定要清楚，这一点并不重要，重要的是你如何选择自己前进的道路。青少年时期虽然短暂，但是也正是这短短几年之间产生的差异，对一个人的未来具有不可估量的作用。这段成长路，你可以选择走曲线，也可以走直线。不过，如果你想拥有一个美好的未来，那么从现在开始，你就应该学习哈佛学子从平凡到非凡的转变法则，用哈佛学子的方式成长。只要具备了“哈佛素质”，那么无论身处世界的哪个角落，你都有机会脱颖而出。

本书以哈佛人所具备的素质为着眼点，注重培养青少年优秀的品质、坚强的意志和良好的学习、生活习惯，能够让青少年从中体会到战胜困难、挑战失败、勇敢前进的喜悦，有助于青少年逐步具备“哈佛素质”，令青少年从失败走向成功，从平庸走向非凡。



第一章

确定你的目标：十年之后你想成为谁

- | | |
|-------------------|-----|
| 专注目标本身，成为你想成为的那个人 | 002 |
| 没有目标的人，如同船没有舵 | 005 |
| 有方向要坚定，没方向要试行 | 009 |
| 单凭天分不够，更要坚定信念 | 013 |
| 学会分解目标，成就十年之后的优秀 | 017 |
| 设定好路线，然后烧掉地图 | 021 |

第二章

哈佛优等生的经验——勤奋是通往成功的捷径

- | | |
|----------------|-----|
| 勤奋，是成功的资本 | 026 |
| 以“痴迷”的状态去学习 | 029 |
| 驯服自己的懒散基因 | 033 |
| 机遇总是眷顾那些勤于奋斗的人 | 037 |
| 每天让自己进步一点点 | 040 |
| 记住，别想着不劳而获 | 043 |

第三章

靠自己，你是自己的“命运导师”

能掌握命运的只有你自己	048
每个人的价值都无可取代	051
自立自强，没有人能代替你成长	054
自己的人生无须浪费在别人的标准中	057
不奔跑，你怎么知道能跑多远	060
成功者只想自己要的，而非不要的	063

第四章

You are your own belief: 我相信，我一定能做到

做独一无二的自己，像王者那样自信	068
把自卑还给上帝	071
跨越缺陷，你可以做得更好	075
把自己从一无是处的错觉中拉出来	078
保持自信，就不会错过每一个机会	082
永远不要对自己说“NO”	086

第五章

情商——哈佛卓越人生的核心竞争力

- | | |
|------------------|-----|
| 哈佛 MBA 最重要的一课：情商 | 092 |
| 影响人生成败的五种情商能力 | 096 |
| 一切困难都是提高情商的契机 | 100 |
| 你是情绪的奴隶吗 | 103 |
| 情绪是做好的牛排，切割的却是自己 | 107 |
| 改变可以改变的，接受不能改变的 | 111 |

第六章

积极乐观——好心态赢得好未来

- | | |
|------------------|-----|
| 既然已经发生，你就得勇敢地面对 | 118 |
| 乐观地面对生活，无论它给了你什么 | 121 |
| 绝望是另一个成长的开始 | 125 |
| 发现自己的优点，珍视自己的价值 | 128 |
| 积极拼搏，前方终有猎物 | 131 |

第七章

每一个哈佛人背后，都有一个出色的团队

- 懂得合作：没有完美的个人，只有完美的团队 136
- 有效沟通，融入团队的黄金法则 140
- 学会站在对方的角度上看问题 144
- 会赞美的人让人际关系更融洽 147
- 真正的成长是与团队共同成长 150
- 学会分享：分享是人际交往中重要的内容 153

第八章

永远坐在前排：让优秀成为一种习惯

- 不走寻常路：哈佛学生“可怕”的领袖风范 158
- 不放过每一次主动争取的机会 161
- 将兴趣进行到底 164
- 不是战胜别人，而是超越自己 167
- 立即行动，将梦想变成现实 171

第九章

这些品质，帮助哈佛学子迈向顶尖之路

- | | |
|------------------------|-----|
| 自律：懂得约束自己才能突破自己 | 176 |
| 责任：有担当才能成就大事 | 179 |
| 诚信：和谐人际交往的原则 | 182 |
| 尊重：高贵的品质让你更受欢迎 | 185 |
| 热忱：哈佛学子成功的首要秘诀 | 189 |
| 专注：成功者的特质 | 193 |
| 细节：一个不注意小事的人，永远不会成就大事业 | 196 |

第十章

坚持住，苦难总是伴随着价值

- | | |
|-------------------|-----|
| 苦难是信念的试金石 | 200 |
| 让这一次的“失”变成下一次的“得” | 203 |
| 逆境是人生修炼的高等学府 | 206 |
| 任何一种磨难，都不是最糟的 | 209 |
| 能负重前行的人，才会拥有彩色的人生 | 213 |
| 伤痛往往是另一番生命的开始 | 215 |

第十一章

让哈佛学子铭记一生的七句箴言

- 阅读：“贵族化”你的气质 220
- 思考：不能无视积极思考的力量 223
- 眼界：眼界开阔，内心才会丰饶 227
- 选择：方向对了，努力才有价值 230
- 锻炼：选择两三项喜欢的运动，坚持下去 233
- 创新：成为一个探路者，而不是追随者 237
- 感恩：我们原来如此幸运 241



第一章 确定你的目标：十年之后你想成为谁

专注目标本身，成为你想成为的那个人

专注于目标的人就如同荆棘鸟，最后总能唱出绝美的歌谣。

——哈佛大学毕业的美国作家、哲学家 亨利·戴维·梭罗

在一次新生致辞中，哈佛大学前校长劳伦斯·H·萨默斯教授为了鼓励哈佛新生专注于自己的目标，说了这样一段话：“你想成为什么样的人，就有机会成为那样的人。不过，只有始终紧盯着目标不放的人，才能得到命运的青睐。在实现目标的过程中，你们一定要经常用这句话来鼓励自己，直到它变成你生命的一部分为止。因此，你们一定要让自己的目光专注于目标本身，并把全部的精力贯彻到行动当中，不断地激励自己朝着目标前进，而不能有丝毫的松懈，也不要浪费一丝精力在自我怀疑上，更不要因为任何原因灰心失望。如果你们这么做了，将会发现那些阻挡在目标前方的犹豫都将烟消云散，你们也在不知不觉中成了自己想成为的那个人。”

接着，萨默斯教授给新生们讲了弗拉伦兹·恰克的故事。

弗拉伦兹·恰克于1952年7月4日在浓雾当中走下加利福尼亚以西20海里的卡塔标纳岛，向加州游去，想成为第一个横渡这个海峡的女人。

当时雾很大，她甚至看不见领航的船只，海水冻得她浑身都麻木了，

海中还有鲨鱼在时刻威胁着她。15个小时过去了，她觉得自己再也坚持不下去了，就想到了放弃。她的母亲和教练在另一条船上，他们都告诉她海岸就在前方，叫她不要放弃。她向前方望去，发现除了浓雾什么也看不到，于是她坚决地放弃了。

到了岸上之后，她渐渐地觉得暖和起来了。这时她才发现，人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里。

后来，她不无懊悔地对记者说：“说实在的，我不是为自己找借口，如果当时我能看见陆地，也许我还可以坚持下去。”

其实，令她功亏一篑的不是疲劳，也不是寒冷，而是她在浓雾中看不清目标。在弗拉伦兹·恰克的一生当中，只有这一次没有坚持到底。

两个月后，她成功地游过了同一海峡。

如果弗拉伦兹·恰克始终坚信自己可以横渡英吉利海峡，不为外界的环境所动摇，或许她就不会在与成功近在咫尺的时候放弃了。不断地自我怀疑和犹豫，不但会增加你的阻力，还会让你一时忘记甚至丢掉自己的目标，迷失在前进的道路上。

萨默斯教授讲完这个故事，告诉哈佛大学的新生们：要想实现目标，必须心无旁骛，盯紧自己的目标。

为了强调盯紧目标的重要性，他还举了“汽车大王”福特的例子。

当亨利·福特在底特律生产汽车并进行试车时，许多人都对他冷嘲热讽，说汽车是既昂贵又不实用的东西，谁会为了那个“会跑的铁盒子”掏腰包呢？

然而，福特丝毫不为所动，并且信心十足地预言：“在不久的将来，汽车会跑遍整个地球。”现在看来，福特的预言已经成了事实。

在开发引擎时，福特面临着一个巨大的困难。他想制造一个八汽缸

的引擎，可是当他向工程师们提出这一构想时，遭到了大家的一致反对。工程师们告诉他，根据理论，八汽缸引擎的制作是不可能的。

但是，福特坚信可行，他要求工程师们，不管花多少时间和代价，一定要开发出来。在福特的坚持下，工程师们不断地研究和试验，花了一年多的时间，终于完成了八汽缸V型引擎的制造。

从福特的经历中，萨默斯教授得出了这样的结论：一旦认准了一个目标，就不要因为别人的反对而犹疑不决，只要你的眼睛始终不离开目标，就能增加成功的可能性。

当你牢牢地盯住自己的目标时，你会惊奇地发现自己的干劲增强了，自信心不断提高，工作做得比过去更好，人际关系也朝着好的方向转变了。

在实现目标的过程中，如果你总是疑心重重，不妨从现在开始改变，紧紧地盯住自己的目标，并尝试着忽略所有消极的想法和他人的嘲笑，保持锐意进取的姿态。时间一长，你就会发现你已经逐渐靠近了期待中的自己。

◎哈佛练习题

你能够紧紧地盯住自己的目标不放松吗？回答下面的问题，测试一下你的情况。

如果有一天，你可以选择一种其他动物的能力，附加在自己身上，你会选择以下哪一种？

- A. 如豹的敏捷与速度
- B. 如大象的孔武有力
- C. 如海豚的悠游自在
- D. 如老鹰的自由飞翔

答案解析：

选择A：你做事非常有计划，只要是自己设定的目标，就会按部就班