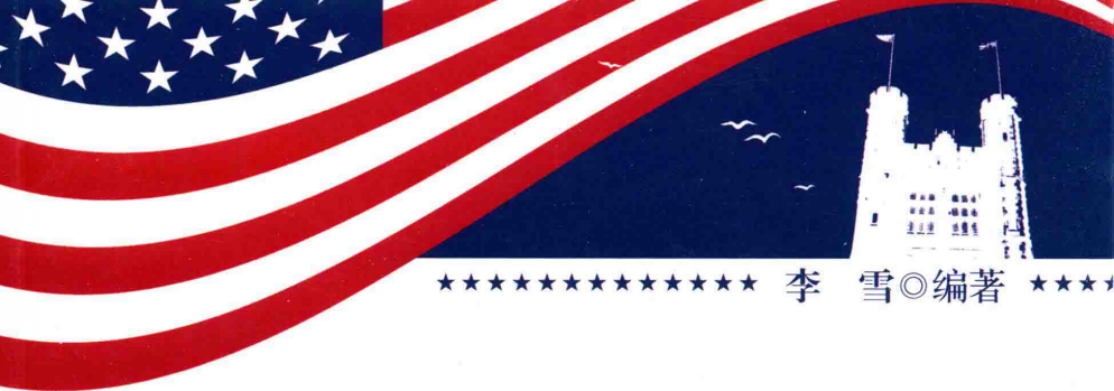




★★★★★★★★★★★★★★ 李 雪◎编著 ★★★★★

哈佛有一条著名的理论：

人的差别在于业余时间，
而一个人的命运决定于晚上8点到10点之间。

哈佛 晚间八点半



哈佛人的修炼秘籍

不是人人都有机会去哈佛读书，



哈佛大学的传世宝典

但是人人都可以像哈佛人那样成长！

〔 八位美国总统，数十位诺贝尔、普利策奖获得者，
数以万计的社会精英的成功捷径！ 〕

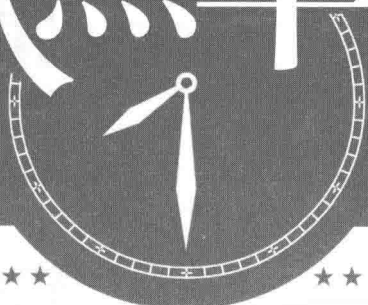
终有一日，万众瞩目；终有一日，转身成功！

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.





哈佛 晚间八点半



★★★★★★★★★★★★★★★★★★ 李 雪◎编著 ★★

★★★

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛晚间八点半 / 李雪编著. -- 北京 : 北京联合
出版公司, 2016.1

ISBN 978-7-5502-6841-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 308248 号

哈佛晚间八点半

作 者: 李 雪

选题策划: 北京宏泰恒信文化传播有限公司

责任编辑: 侯娅南

策划编辑: 杨亚琼

封面设计: 书舟设计

版式设计: 王玉双

责任校对: 孙惠芳

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 180 千字 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 16 印张

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-6841-8

定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58572848



前言

哈佛有个著名的两小时论：“人的差别在于业余时间，而一个人的命运决定于晚上8点到10点之间。”

其实，这里所说的“两小时”只不过是业余时间的一个缩影罢了，这个理论真正的意思在于，只有善于将业余时间用于提升自我人生高度的人，善于将业余时间用于规划自己的人生、不断创造财富的人，才能成为一个出类拔萃的人。

爱因斯坦曾说过：“人的差异在于业余时间。业余时间生产着人才，也生产着懒汉、酒鬼、牌迷、赌徒，由此不仅使工作业绩有别，也区分出高低优劣的人生境界。”也就是说，你的业余时间决定了你的人生价值，你的业余时间将如何度过，你的人生就将如何度过。

有的人将业余时间用于享乐，沉醉在灯红酒绿之中，那么他的这一生，将会浑浑噩噩地度过，终有一天会后悔，后悔自己没有把握好自己的时光。

有的人将业余时间用于发展自己的爱好，如写作、画画、跳舞等，要知道，这些个人爱好可是不朽的生产力，他的一生，将会在鲜花和掌声中

度过，终有一天会成为耀眼的明星。

有的人将业余时间用于创业，用于发展他的“第二产业”，那么他这一生，将会在激烈的商业竞争中度过，终有一天会成为巨额财富的主人。

有人做过一个计算，以一个人能活到 72 岁为基点，那么他有 20 年的时间用于睡觉，6 年的时间用于吃饭，2 年的时间生病，8 年的时间用于参加文体活动，用于工作的有 14 年，那么剩下的 22 年时间则属于他的“休闲时间”，也就是我们说的“业余时间”。如果他将这 22 年时间整合起来为成就自己的大事业而服务的话，那么他必定能够作出令世人称赞的成就，但是如果他任由这 22 年的时间东一点、西一点地浪费掉的话，那么他就只能做一个默默无闻、碌碌无为的人。

业余时间，是一笔有待开采的宝藏，它不仅可以成就一个人的人生高度，延伸一个人的人生宽度，同时还可以挖掘出一个人的人生深度。你若掌控了它，你便掌控了你广阔的人生；你若规划好了它，你就能成为利用好时间的智者；你若设计好了它，你便能成为时间的主人；你若能够紧紧地握住它，那么你便能够握住自己生命的脉搏。

找到了“业余时间”这笔巨大的宝藏并紧紧地握住了它，在它的帮助和推动下成就自己一生的事业，行动起来吧，时间和未来都握在你的手中。

2015 年 11 月 20 日



目 录

第一章

了解自己，才能更好地规划自己的人生

哈佛人从来都会很清楚地认识自己，从来都知道自己想要什么。认清了自己，才会明白自己需要什么；找准自己的位置，才会越努力越幸运！

1. 认清自我，才能走出属于自己的人生 / 003
2. 接受自己的不完美，才能努力让自己变得更完美 / 008
3. 学会欣赏自己，才能出色地发挥自己的才能 / 013
4. 路是自己选的，每个人都有一条属于自己的路 / 018
5. 没有做不到的事，只有不想做的事 / 023
6. 没有人能规划你的人生，自己的命运自己主宰 / 027
7. 能力的高低你说了算，努力能够改变能力 / 032

第二章

调适心理，在不断适应和接受中成才

哈佛人说：“请享受无法回避的痛苦。”逃避不是解决问题的办法，无论遇到什么事，都应坦然面对。不管天气怎样，给自己的世界一片晴朗；不管季节变换，让自己的内心鸟语花香。

1. 不怕被批评，只怕没人理 / 039
2. 改变不了既定的事实，那就改变自己的心情 / 044



3. 跌倒了爬起来，又是一条好汉 / 049
4. 不公平之事处处有，不妨坦然接受努力改变 / 053
5. 平凡的人生，也有精彩的一面 / 058
6. 战胜自我，才能更好地拥抱未来 / 062
7. 自信是成功的起点，自卑是失败的温床 / 067
8. 与时俱进，才能更好地立足于时代 / 071

第三章

哈佛人从来都是从突破中创造奇迹的

李嘉诚说：“鸡蛋，从外打破是食物，从内打破是生命。人生亦如是，从外打破是压力，从内打破是成长。如果你等待别人从外打破你，那么你注定成为别人的食物；如果能自己从内打破，那么你会发现自己的成长相当于一种重生。”

1. 拆掉思维定势的墙，走出人生的困境 / 077
2. 敢于冒险，才能不断向成功靠近 / 082
3. 别给自己设限，因为潜能无极限 / 086
4. 做好人生规划，别让迷茫吞噬美丽年华 / 090
5. 大胆探索，成功才会垂青于你 / 094
6. 讲究原则，但也要学会灵活变通 / 098
7. 正视自己，才能充分发挥自我的潜力 / 103

第四章

掌控情绪，便掌握了你的命运

你愈想愈生气。愈有气，就愈没有力气去理会别的事情，许多该用心去做去想去处理的事件，就在我漫天漫地的心烦意乱之中，被忽视被漠视被省略了。因为，你只是一心一意地在生气。在情绪上做文章，这是对自己的浪费。毕竟，生气也是要花力气的，而且生气伤元气。所以，聪明的你，别让情绪控制了你，当你又要生气之时，不妨轻声地提醒自己一句：“别浪费了。”

1. 好心态是一种力量，能使人有自信、变豁达 / 109
2. 别计较太多，别让自己陷入无尽的痛苦之中 / 114
3. 不要做情绪的奴隶，要做情绪的主人 / 119
4. 选择放弃不是懦者所为，反而是为了得到更多 / 124
5. 凡事一笑而过，抱怨只会让生活变得更糟 / 128
6. 勇于承受压力，才能永远立于不败之地 / 132
7. 走自己的路，让别人说去吧 / 136
8. 放下心灵的重负，才能使脚下的步伐变得轻盈 / 140

第五章

哈佛人相信：气质和风度是可以一眼看出来的

人生是一场自我完善的修行，所有的经历，无论悲喜，都为塑造更完美的自己，待那时，即使青春不再，年华已逝，也终究会遇见最美的自己。

1. 佛靠金装，人靠衣装，人生品位从着装开始 / 147
2. 结交有益的朋友，能够帮助你成功 / 152
3. 好习惯助人成功，坏习惯使人失败 / 155
4. 别小看自己，要有绝对自信的人生境界 / 159
5. 昂首挺胸做人，踏踏实实做事 / 163
6. 时刻保持一定的自制力，才能拥有美好的人生 / 168
7. 拥有谦卑的姿态，才能成就一番大事业 / 173
8. 厚积薄发，一鸣惊人 / 177

第六章

合理规划，才能走好人生的每一步

哈佛人从来都是最讲究效率的，哈佛的图书馆中便有“勿将今天的事拖到明日”的警示语。合理规划你的每一天每一秒，用心地去一一完成，你会发现，你的人生已经在不知不觉中发生改变。



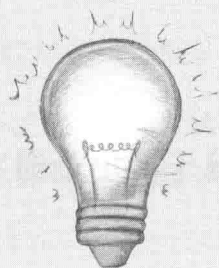
1. 有理想才有追求，有追求的人生才会圆满 / 183
2. 心动不如行动，再好的想法也要用行动来检验 / 187
3. 零碎的时间，整合起来也是一笔很大的财富 / 192
4. 具有远见卓识，方能傲视群雄 / 196
5. 争分夺秒，提高生命的效率 / 200
6. 规划好清晨，人生才能时时充满希望 / 204
7. 精确计算时间，才能把握人生存在的价值 / 207

第七章

奋力拼搏，成功才会青睐于你

哈佛人信仰拼搏，“谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力”，“只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味”。是的，没有奋斗，何来得到？没有拼搏，何来成功？

1. 超越自己，才能获得全面的胜利 / 213
2. 用勤劳的双手去耕耘，人生才会更加闪亮精彩 / 217
3. 百尺之台，起于垒土，坚定信念一步步向成功迈进 / 222
4. 成功是细节之子，细节决定着成败 / 227
5. 不为失败找借口，只为成功找方法 / 230
6. 舍中求得，才会活得更精彩 / 235
7. 给自己鼓掌，才能获得别人的喝彩 / 239
8. 释放自己，才能更好地拥抱美好的明天 / 243



8:30 PM AT HARVARD

第一章

了解自己，才能更好地规划自己的人生

哈佛人从来都会很清楚地认识自己，从来都知道自己想要什么。认清了自己，才会明白自己需要什么；找准自己的位置，才会越努力越幸运！

1. 认清自我，才能走出属于自己的人生

如果我们一直都认不清自己，找不到适合自己走的人生道路的话，这一生，我们都将在迷茫中度过，将过得不开心，过得不精彩。谁都不希望自己的人生就这么索然无味地度过吧？谁都不希望自己一直都生活在痛苦之中吧？因此，一定要认清自己，绝不能让自己生活在迷茫之中。

俗话说得好，我们最了解的人是我们自己，最熟悉的人也是我们自己，但是最不容易搞清楚和弄明白的人也还是我们自己。为什么会出现这样的情况呢？我们先来看一则寓言故事。

一个小男孩在父亲农场附近的山上玩耍时，发现了一个巢穴，里面有一个蛋，他以为是鸡蛋，就把它带回农场放在了鸡窝里。不久之后，一只老母鸡将它和众多的鸡蛋一起孵出了新的小生命。这个被小男孩带回来的“蛋”其实是鹰蛋，被孵出来的自然就是小鹰了。不过小鹰因为长期跟小鸡们一起成长，完全不知道自己真实的身份，对于自己的身世更没半点的怀疑。每天跟“兄弟姐妹们”一起玩耍，有专门的饲养员照



顾自己，它觉得这样的生活很好，很快乐。对此，它也很满足。

可是它一天天地长大，内心总有一种很不安的奇特感觉，它很多时候都有一种冲动，要离开这个农场，要高飞，要去外面闯荡，但是它看到自己的“兄弟姐妹”都飞不起来，就觉得自己肯定也飞不起来，所以就不曾去尝试。有很多次它想离家出走去闯荡，但是一想到自己在农场里有吃有喝，也就懒得行动了。

然而有一天，它在农场玩耍时抬头看到一只老鹰翱翔在天空中，它突然就来了劲儿，不顾一切地张开翅膀飞起来，真没想到，它真的能飞！它觉得自己浑身都充满了力量，越飞越高！直到自己高高地飞在天空中俯视着自己的“兄弟姐妹”的那一刻，它才知道，自己根本就不是一只小鸡，自己应该是一只鹰，一只能够飞上青天，能栖息在山崖上，能自己在山林中生存觅食的鹰！想到这儿，小鹰用力地扇动着自己的翅膀，向青天飞去，向山崖飞去，向属于它的宽阔的天空和山林飞去。

小鹰因为一出生就生活在鸡堆里，一直都过着小鸡式的圈养生活，它眼界所及的地方都与鸡有关，它的活动场所也只局限于农场，这使它长期以来都无法认清自己真实的身份，以为自己只是一个小鸡而已。殊不知，自己竟然是能击破长空的鹰。如果小鹰一直都认不清自己，其最终下场只能是跟其他小鸡一样，等大一些了就被卖到市场上，成为人们餐桌上的一道美食。幸运的是它还是认清了自己，知道农场根本不是自己的“家”，自己根本就不适合被圈养，于是它展翅高飞，飞向自己的理想天地，去寻找属于自己的快乐、属于自己的人生。

人的认知能力跟自己所处的社会环境和所生长的家庭环境是息息相

关的，我们很容易被特定的环境所迷惑，以至于看不清自己，认不清自己的内心所想，不知道自己究竟要过怎样的生活，要做怎样的工作，自己的一生该如何度过。

如果我们一直都认不清自己，找不到适合自己走的人生道路的话，这一生，我们都将在“迷茫”中度过，将过得不开心，过得不精彩。谁都不希望自己的人生就这么索然无味地度过吧？谁都不希望自己一直都生活在痛苦之中吧？因此，一定要认清自己，绝不能让自己生活在迷茫之中。

我的父母都是精明的财务工作者，他们自然希望我继承他们的“优良基因”，也加入这个行业。我没辜负他们的希望，在他们潜移默化的教育和影响中，在填报高考志愿时毫不犹豫地选了财务专业。

原本以为自己会喜欢这个专业，也会勤勤恳恳地去学，但是才上几天课，才接触财务知识没几天，我就发现，我根本无法静下心来学，课堂上我完全不在状态。第一个学期我还会强迫自己好好学，用心地去学，期末考试的时候也确实考出了好成绩，可是第二个学期还没开学，我心里就打退堂鼓了，我不想再继续学下去了。我跟父母讲了自己心里的想法，但是他们对我说，坚持就是胜利，只要我坚持学下去，一定会有所成！在父母的鼓励和引导下，我最终坚持完成了学业。

可是临近毕业的时候，问题又来了！我是选择跟自己专业相吻合的工作岗位呢，还是跨专业选择自己喜欢的岗位工作呢？当时我很迷茫。说实话，大学四年的财务专业学习对我来说就是一种折磨，什么统计学，什么概率论，什么审计学，什么会计学，我看着就头晕，要不是父母一



直在我耳边嘀咕：要坚持，要努力，要加油，你能行的！我想我一定坚持不下去。

虽然熬过了4年大学生活，可是未来还有漫长的几十年，难道我要继续在会计学、审计学、统计学领域中“徜徉”吗？我的这一辈子就一定要跟财务紧密地联系在一起吗？看着同学们一个个地奔往财务工作岗位，加上父母语重心长的劝说，“你学了4年的专业知识，不用在今后的工作上，多么可惜啊……青春时光不是用来浪费的，是用来积攒知识的，你都积攒了4年财务会计知识，你要是毕业后不做财务工作的话，你能做什么工作？你有其他的技术和水平吗？”

想想，父母说得也没错，于是我再一次没有辜负父母的期望，加入了财务人员的大军之中，成为了父母的“接班人”。

做着一份自己不喜欢的工作，我很不开心，我将心中的痛苦告诉了一个好姐妹。好姐妹问我，你不是喜欢写作吗？大学的时候不是发表了很多文学作品吗？你不是在学报兼职做过编辑吗？为什么你不利用自己的业余时间尝试着往文学道路上发展一下呢？说不定哪一天你的文学之路走通了走顺了，你就不再需要做一名财务人员了啊！好姐妹的话点醒了我！我不能再这么下去了，我一定要好好地规划自己的人生，找寻到属于自己的人生乐趣，做一份自己喜欢的工作。

为了实现这个目标，我的业余时间都用在了写作和阅读上，几年下来，在全国各大报刊发表了不少文章，也出过几本小说。后来靠着这些发表的作品我成功应聘到一家报社做记者，终于脱离了我一直不喜欢的财务工作，做了自己喜欢的工作。

现在回想起自己那些年的经历，回想起自己那些年所走的弯路，只想说一句：人，一定要及早地认清自己。

人最大的敌人是自己，最难克服的困难是自己心中的那道坎。只要我们找准目标，认清自我，勇敢地跨过心中那道迷茫的坎儿，就能走出属于自己的人生路。



2. 接受自己的不完美，才能努力让自己变得更完美

既然时光无法倒流，悲剧无法避免，不管我们怎样挣扎都改变不了不完美的现实，那不如敞开胸怀，勇敢地接受不完美的自己，然后挺起胸膛，傲然地面对一切苦痛与灾难。

世界上没有一样事物是完美的，也没有一个人是完美的。正是因为不完美，我们才会更加在意完美，但一味地去追求完美，是一种不切实际的做法。正如冯小刚在女儿冯思语 18 岁的成人礼上说的一段话：“亲爱的女儿，现在你要开始接触到真正的人生了，生活有时候并不像你想象的那么公平，世界上没有完美的事情，要学着面对一切真实，接受一些不完美。”我们唯有接受事实，接受不完美的世界，接受不完美的自己，才能努力地让自己变得更加趋于完美。

有位朋友，她的母亲在过世之前送给她一个金手镯，可能是因为母亲收藏了太久吧，手镯的色泽变得有些暗淡了，形状也不再是圆形，而近乎于椭圆形了。朋友将其戴在手上，横看竖看总觉得不太好看。于是她拿手镯去金铺让师傅帮她加工一下，希望恢复其原来又圆又亮的样貌。