

Spare time in Harvard

哈佛课堂之外

课堂之外的学习影响人的一生

张保文◎著



哈佛精英都是在课堂之外炼成的

哈佛的杰出在于——我们学生如何作为领袖、社会改造者、新闻人、社区志愿服务者成长和成熟起来，都是在“课堂之外”实现的。

——哈佛2007届本科毕业生 王可

哈佛课堂之外

课堂之外的学习影响人的一生

张保文◎著

 北方妇女儿童出版社

长春

图书在版编目(CIP)数据

哈佛课堂之外/张保文著. —长春:北方妇女儿童出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5385-8477-6

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(2014)第130273号

哈佛课堂之外 (HAFO KETANG ZHIWAI)

作 者 张保文
出 版 人 刘 刚
策 划 师晓晖
责任编辑 于德北
封面设计 颜 森
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 18.5
字 数 280千字
版 次 2014年7月第1版
印 次 2014年7月第1次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街4646号 130021
电 话 0431-85640624
网 址 www.bfes.cn
印 刷 北京盛华达印刷有限公司

ISBN 978-7-5385-8477-6 定价: 36.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803



序

preface

人的差异在于业余时间。只要知道一个青年怎样度过他的业余时间，就知道这个青年的前程怎样。

——著名科学家 阿尔伯特·爱因斯坦

“先有哈佛，后有美国”，哈佛被誉为美国政府的思想库，曾先后培养出 8 位总统，40 多位诺贝尔奖获得者。被称为“美国读书最多的总统之一”的贝拉克·奥巴马，多次蝉联世界首富的比尔·盖茨，Facebook 的创始人、最年轻的亿万富豪马克·扎克伯格，掀起 NBA 华人旋风的林书豪……这些曾令全世界瞩目的人物均出自哈佛。

观察这些哈佛精英的学生时代，你会发现，课堂之外的努力是他们成功的关键。

奥巴马在进入哈佛大学之前，曾在芝加哥做过三年义工，协助当地教堂为穷困的居民举办职业培训，帮助失业工人安顿生计。这三年的义工经历，充分锻炼了奥巴马的动员和组织能力，回顾这段经历，奥巴马

称“那是我曾受到的最好训练”。

比尔·盖茨的成功，也和他课外打工的经历有关。早在高中时期，盖茨就创建了湖滨学校编程社，为太平洋西北地区的公司编写计算机代码。在哈佛上学期间，他主动向一个公司打电话推销自己设计的软件，正是这个小小的课外项目，导致了他学生生涯的结束，也因此开启了他创立微软的不平凡旅程。

马克·扎克伯格离校创业也是受了比尔·盖茨的影响。在哈佛的一次计算机课上，比尔·盖茨建议学生们利用课余时间从事某个项目，他的话启发了扎克伯格。扎克伯格利用课余时间创建了社交网站 Facebook，一经推出便横扫哈佛校园。随着 Facebook 的影响越来越大，扎克伯格从哈佛大学退学，致力于 Facebook 网站开发。短短几年时间，Facebook 成为美国继微软、谷歌之后的第三大互联网公司。

林书豪在进入哈佛之前，曾两度被加利福尼亚洛杉矶分校、斯坦福大学两所篮球名校拒绝。他还先后上过尼克斯球队、金州勇士队、火箭队的裁员名单。但他并没有放弃，依靠对梦想的坚持，他成为哈佛大学第一个进入 NBA 打球的学生。

约翰·肯尼迪受家族影响，从小就树立了从政的理想。在哈佛大学求学期间，他把自己的理想同课外实践紧密结合起来。他曾两度到欧洲访问，探寻罗斯福新政下美国和欧洲的发展情况。与此同时，他还利用暑假时间在美国大使馆工作。这些都为他日后就任总统打下了很好的基础。

.....

哈佛精英的成长经历告诉我们，课堂之外的历练对于一个人的成功非常重要。哈佛毕业生王可在谈到哈佛的课外生活时说：“如果您去问哈佛任何一位本科学生，他都会告诉您，他们在课堂之外学到了

更多，这正是哈佛与众不同之处。”“哈佛的杰出在于——我们学生如何作为领袖、社会改造者、新闻人、社区志愿服务者成长和成熟起来，都是在‘课堂之外’实现的。”

在西班牙留学的中国学生迟震，曾在网上晒过一组照片。照片上就是就读于塞利维亚大学一年级的学生安娜玛利亚（音译，西班牙籍）和维罗妮卡（音译，德国籍）。通过照片，我们可以看出，在照片右侧的女孩维罗妮卡正坐在书桌前认真地学习，而与她一墙之隔的安娜玛利亚，侧身背对着镜头，似乎也在看着什么。

一墙之隔的两位姑娘，看似差不多，生活却有着天壤之别。据迟震介绍，他认识这两位姑娘一年多了，经常去她们的宿舍串门。他在照片说明中这样写道：“墙左边的姑娘安娜玛利亚，每天的生活就是看剧，看累了就叫外卖，手头偶尔有点闲钱就去买鞋、买衣服。她总是和我抱怨，考试常常不及格，身材不好没人追，去社交场合没话说。如果有同学找她，安娜玛利亚最常做的事就是苦笑着指指对面说：‘不像她，那么好命。’安娜玛利亚的对面就是维罗妮卡，长得漂亮，身材也好，在大学里非常受欢迎，有许多男生追着献花，的确‘好命’。可她不知道，‘好命的姑娘’维罗妮卡已经在她看剧的时候自学了四门外语；每隔一段时间，维罗妮卡会用自己赚的钱去旅行，体验不同的生活方式。”

每天早晨6点半，当安娜玛利亚还在因为前一天晚上熬夜看电视剧而呼呼大睡的时候，维罗妮卡已经穿好运动鞋，出门进行一个小时的跑步锻炼了。在迟震认识维罗妮卡的一年多时间里，这个习惯一直坚持着，这就是她保持良好体形的原因。上午如果没有课，维罗妮卡会去图书馆看书。因为阅读书籍的种类比较广泛，维罗妮卡就像是一

个百事通，无论聊什么话题，她总是能很快融入大家，并且说出自己的见解。她还喜欢把自己旅行去过的地方做成视频，分享给伙伴，乐于为朋友的出行计划提出建议和帮助。因此，她的世界总是丰富多彩的。

尽管维罗妮卡已经掌握了德语、法语、西班牙语和英语四种语言，但认识了迟震以后，她又学起了汉语这个被誉为最难学的语言。更神奇的是，才用了一年的时间，维罗妮卡已经能够自如地和中国人对话了。不过维罗妮卡并不满足，她非常想掌握汉字的写法，因此，现在每天晚上，她都要用一个小时学习写汉字。

一个生活安逸却总是抱怨生活，一事无成；一个靠着勤奋刻苦，收获了自己的精彩人生，这就是安娜玛利亚和维罗妮卡。“‘好命’是自己争取的”，许多网友看完照片后感慨。

迟震说，“我希望用这张照片提醒自己，要向维罗妮卡学习，做个掌握自己命运的‘好命人’。”

许多哈佛大学生在回顾校园生活，回想什么是对自己真正有意义的教育时，几乎很少会想到课程，他们提到更多的是他们在课堂之外所付出的努力，比如参加过的社团，所从事过的社区服务，游学见闻，宿舍生活，以及哈佛带给他们的竞争和挑战等。哈佛对一个人的塑造，更多是在课堂之外。

哈佛的成功，不仅在于它可以招揽到世界一流的年轻人，更在于这些年轻人经过在哈佛的学习和生活之后，都能够在日后的职业生涯中取得骄人的成就。哈佛是名副其实的制造精英的“梦工厂”。哈佛通过它独特的校园文化和教学方式，为学生营造一种成为精英的环境。这种环境对学生的塑造，要比课堂上单纯的知识传授重要得多。

命运掌握在自己手中，想做精英，还是想平庸一生，完全在于我们的选择。同样是大学生，选择精英模式，还是平庸模式，成长的结果是完全不一样的。一切都在于自己的选择。

你是希望像维罗妮卡那样，牢牢把命运掌握在自己手中，还是想像安娜玛利亚一样，总是抱怨命运不公？你是想选择精英的生活模式，还是想选择平庸的生活模式？希望阅读本书后，可以帮你找到正确的答案。

目录
CONTENTS

序

Part1 课堂之外要学的更多 To learn more ... 1

课外活动和功课一样重要 ... 2

走出图书馆：比学分更重要的是人生 ... 9

自己就是最好的老师 ... 17

要学会有意义地玩 ... 21

做好时间管理，课堂课外两不误 ... 26

在你的宿舍里开始做生意 ... 36

让优秀成为自己的习惯 ... 42

Part2 课堂之外学什么 Learn to how to learn ... 47

10年后，你希望自己做什？ ... 48

学什么，你自己决定！ ... 58

能力比专业更重要 ... 62

学会独立思考，越早越好 ... 68

- 找到自己的兴趣点 ... 75
- 上学是为自己的事业做准备 ... 85
- 让别人知道你的创新能力 ... 90
- 挫折也是一种学习 ... 98
- 没有绝对的公平，只有绝对的实力 ... 105
- 在哈佛追寻幸福 ... 108

Part3 跟随自己的心，做自己 Learn to be... 113

- 要先发现与众不同的自己 ... 114
- 完美的自信比毕业证书更重要 ... 123
- 修“社交学分”，学做一个社会人 ... 135
- 打工是为了走向社会 ... 142
- 惧怕成长、拒绝冒险，只会被生活吞没 ... 146
- 毕业日就是独立日：靠自己去成长 ... 153
- 幸福是一种积极的接受 ... 157
- 没有严格的要求，就没有满意的生活 ... 160
- 把梦想变成现实需要你的努力 ... 166

Part4 做最有意义的事 Learn to do ... 175

- 在你醒着的时候，做最有意义的事 ... 176
- 总有一件事你能做好 ... 185

机会是主动“交际”出来的 ...	191
开放才能保持成长的活力 ...	196
想出头就要锻炼出众的口才 ...	204
做一名“首席故事官” ...	212
领导能力比好的成绩更能适应未来 ...	218
不敢竞争只有被踢出局 ...	226
开启你的财商：一美元中的财富课 ...	233
没有原则，就没有长久的成功 ...	240

Part5 一个人能走多远，看他与谁同行

Learn to be with others ...

这世界不止你一个人，懂得与别人相处 ...	246
成功不仅需要助手，也需要对手 ...	256
懂得为别人服务的人最富有 ...	259
站在“精英堆”里：哈佛人脉圈 ...	265
找一个合作伙伴 ...	272
做个“好人”，而不是“聪明人” ...	277

Part 1

课堂之外要学的更多 To learn more



课外活动和功课一样重要

我的全部余暇都用在《哈佛深红报》上，我在大学里为从事公职所做的最好准备也许就是办这份报纸。

——美国第 32 任总统 富兰克林·罗斯福

1896 年，14 岁的富兰克林·罗斯福被送入以培养政界人物为目标的格罗顿公学。格罗顿公学的创办人和第一任校长是恩迪科特·皮博迪博士。皮博迪博士认为，一个合格的学生应该是合格的运动家，应该有运动健将的拼搏精神和豪爽的风度。可是富兰克林·罗斯福是个瘦高个，身高 5 英尺 3 英寸，体重只有 100 磅，其体力不能支持格罗顿盛行的橄榄球、篮球和划船运动。他擅长的网球、高尔夫球、骑马和帆船驾驶在格罗顿又不时兴。富兰克林·罗斯福可不是一个甘愿让同学冷落的人。他主动组织了橄榄球啦啦队，还自愿充当篮球队管理员，这样他就与学

校中许多著名球员的关系密切起来。他擅长辩论，是“辩论学会”会员；他的成绩优良，给人的印象是用“讨好人”的办法来加强自己的地位，以至于有人认为在格罗顿公学处理困难问题的做法，成了他在后来类似情况中言行举止的模式。

1900年富兰克林·罗斯福进入哈佛大学，攻读政治学、历史学和新闻学。大学时代的他十分热衷于课外活动，学习成绩并不突出，数次去欧洲旅行，喜欢球类活动。

富兰克林·罗斯福急切地渴望靠成功在哈佛出人头地，并借此赢得同学和社会名流的青睐。1901年，他以出色的表现被选为《哈佛深红报》的编辑。为了扩大影响，他请当时担任纽约州州长的堂叔——他所崇敬的英雄西奥多·罗斯福来校发表演说，并在演说后接受他的访问。于是校刊编辑部就吸收他为助理编辑。接着他的堂叔作为麦金莱的伙伴与民主党的布赖恩竞选总统。哈佛大学校长查尔斯·埃利奥特的政治态度为人所注目。富兰克林·罗斯福就向主编提出要访问校长，主编认为不可能得到回答。富兰克林·罗斯福坚持要试试看。哈佛校长接见这位学生记者时，态度之严肃果然不出所料。他冷冰冰地反问道：“我为什么必须告诉你投谁的票呢？”

富兰克林·罗斯福说：“这是因为，如果你的投票代表你的信仰的话，你就应该乐意把你的影响放到天平上去。”就这样，在这位年轻人咄咄逼人的进攻下，埃利奥特一改声色俱厉的态度，高兴地回答了这位学生记者的问题。富兰克林·罗斯福采访的这一独家新闻，不仅登在《哈佛深红报》上，而且成了全国各家报纸的头条新闻。

由于在格罗顿公学就学了大学课程，罗斯福仅用3年时间就读完了获得文学学士学位的必修课程。但是，为了利用秋季这一学期的时间当选为《哈佛深红报》的主编，他必须继续在坎布里奇待一个学年。因此，

在1903年9月，他报名考进了研究生院，其目的不在于获得更高的学位，而是为了争得主编的职位。他说：“我的全部余暇都用在《哈佛深红报》上，我在大学里为从事公职所做的最好准备也许就是办这份报纸。”

课外活动锻炼了罗斯福的社交能力，并为他日后从事政治活动，解决复杂问题积累了成功的经验。

奥巴马在哈佛大学时，也十分重视课外活动，他曾是《哈佛法学评论》的第一位黑人总编，撰写的编辑意见独到而深邃，给芝加哥大学法学院教授迈克尔·麦康奈尔留下了深刻的印象。作为最早关注奥巴马才华的人，麦康奈尔为奥巴马提供了芝加哥大学兼职讲师的职位，并为奥巴马配备了一个办公室，一台电脑。奥巴马后来能够在社交和公共演讲方面绽放迷人风采，和他在芝加哥大学任兼职讲师的经历不无关系。

从富兰克林·罗斯福和奥巴马两人的求学经历中我们可以看出，两人在校都十分重视课外活动，这为他们日后的政治生涯奠定了坚实的基础。在美国的大学，课外活动和功课一样重要。据调查，在哈佛，学生每周用于参加课外活动的时间是20个小时，参加两项以上课外活动的学生占比70%，14%的人甚至参加了四五项。

毕业于哈佛的谢易男说过：“哈佛的学生，一般社会能力比较强，他们觉得课内课外学到的东西同样重要。大一到大三我去过不同的国家（韩国、新加坡、以色列、巴勒斯坦等）做学术交流。大一、大二时，我还在学生杂志《哈佛国际回顾》做专栏编辑。”

学生们认为参加课外活动的好处有很多：第一，参加活动让他们很快乐；第二，将课内学习和课外活动结合起来；第三，在活动中可以认识自己；第四，可以让他们有与不同背景的学生进行学习和交流的机会。

哈佛的课外活动，主要分为志愿者工作、校际体育运动、学校俱乐

部活动、社团活动等几种。

1. 做志愿者

志愿者工作是一项很典型的课外活动。每个学期都会有 25% 的本科生加入志愿者行列。65% 的学生在大学期间要不定期地参加此类活动。即使那些打工的学生，也会千方百计地抽出时间去做志愿者，而且他们参加活动的次数比那些不打工的学生还要频繁。大学生志愿者一般每周工作 3-6 小时，平均 5 小时。这些志愿者中，46% 面向儿童和少年，13% 面向无家可归的穷人，9% 服务于残疾人，10% 为老人服务。

学生们参与志愿者活动不仅可以给社会做很多有益的工作，同时也可以从志愿活动中得到锻炼，取得一些工作经验，培养自己的人际沟通能力和领导能力，更重要的是培养了“取之于社会，回报于社会”的责任感。这种将道德教育与社会需求、实践及学校教育有效结合的模式保证了美国社会健康发展。

2. 参加校际体育运动

在所有的课外活动中，只有校际体育运动可能会影响成绩。哈佛大学体育队里的学生，成绩低于平均水平。但如果你能够比较勤奋，安排好自己的时间，还是可以兼顾成绩的，例如，林书豪在哈佛大学时既是校篮球队的队长，同时他的文化课成绩又都在中上，因为他总是会在辛苦的训练间隙找教授补课。就整体而言，参加校体育队的学生，是大学校园里最快乐的一群人。他们到哪里都有朋友，而且他们觉得自己和哈佛大学的感情最深厚。另外，他们的团队精神和领导能力也要比其他学生强。

3. 参加俱乐部

哈佛有名目繁多的俱乐部，有的是根据学生兴趣爱好划分的，有的是等级森严的社交俱乐部。那些最高级的令人向往的俱乐部大都是直接通向波士顿乃至全国上流社会的桥梁。其中最受人尊敬的是“波斯廉俱乐部”，在罗斯福家族中，除了富兰克林·罗斯福外，西奥多·罗斯福和其他家族成员都曾参加过“波斯廉俱乐部”。当西奥多·罗斯福把自己的女儿嫁给白宫发言人尼古拉斯·朗沃思时，他特意强调：“尼古拉斯和我都是波斯廉俱乐部的。”富兰克林·罗斯福总统曾表示，“没有被选中加入波斯廉俱乐部是我一生中最大的遗憾”。但从不一味悲观的他迁回到其他方面，参加了一些名气稍差的旗帜俱乐部，并担任起所属图书馆的首席管理员。他还被选入哈佛联合图书馆委员会。随后，他又加入了其他几个社交俱乐部。临近毕业时，他以 2/3 的票数当选为优等生委员会常务主席。

4. 参加社团活动

哈佛大学毕业生的王可在哈佛大学是一个“社团过量”的学生。她回顾自己在哈佛大学的社团经历时说：“入学第一周，我就发现自己出现在美丽的三百年剧场（*Tercentenary Theatre*）那片开阔的草地上——这也是毕业典礼的集结地，在‘新生活活动集市’（*Freshman Activities Fair*）中东挑西选想要参加的社团活动。青青绿草上一排排簇聚着高年级学生的桌子铺展开来，每个‘摊位’以五颜六色的横幅、标语、旗帜将各个学生‘经营’的社团区分开来。草坪以社团类型进行分区：文化类、社会服务类、出版类、音乐类等。高年级学生纷纷把糖果、传单塞给我，学校还专门给我们新生‘买家’体贴地提供了装这些免费宣传品的袋子。”