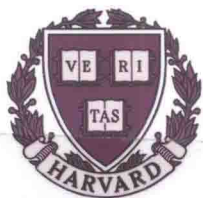


哈佛 凌晨四点半

哈佛大学给青少年的励志课

方向东◎编著



用哈佛方式成长，像哈佛人一样成功！

8位总统、**40位**诺奖获得者、**数万**企业精英
给青少年朋友的成长训言

揭示哈佛大学培养时代精英的秘密！
成就哈佛学子从平凡到非凡的黄金法则！



中华工商联合出版社

哈佛 凌晨四点半

哈佛大学给青少年的励志课

方向东◎编著

 中华工商联合出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛凌晨四点半 / 方向东编著. — 北京: 中华工商
联合出版社, 2014.1
ISBN 978 - 7 - 5158 - 0577 - 1

I. ①哈… II. ①方… III. ①成功心理 - 青年读物②
成功心理 - 少年读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第313578号

哈佛凌晨四点半

作 者: 方向东
策划编辑: 傅德华
责任编辑: 楼燕青
封面设计: 鸿蒙诚品
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市航远印刷有限公司
版 次: 2014年2月第1版
印 次: 2014年3月第2次印刷
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
字 数: 250千字
印 张: 18
书 号: ISBN 978-7-5158-0577-1
定 价: 32.00元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

序一

给青少年的一封信——你在为谁学习

亲爱的青少年朋友：

我们正处在人生最佳的学习年龄，不妨问自己一些问题：我们在为谁学习？我们真的懂学习吗？我们该怎样学习？想想自己埋于卷山、游历题海的初衷是什么？是为了家长，还是为了老师，抑或是为了考上一所重点高中或者重点大学？这些都不该是学习的初衷。我们之所以学习，是因为我们需要学习，只有学习能够让我们成长为一个足够优秀的人。比如考入较好的大学是我们现在为之奋斗的事情，但其真实目的是让我们拥有更好学习和深造的机会，拥有成为社会精英的平台。进入理想的大学，我们就进入了另一个人生阶梯，是另一个更高的起点，但远远不是终点。

对于很多人而言，学习是一个艰苦的过程，在这个过程中，他们一直关注着老师的期望、家长的愿景和成绩的好坏，却很少关注过学习本身，其实，这便是痛苦的来源。被动的学习很难让人愉悦。那么，怎样的学习才能够让人感



到快乐，而不是压在心头像一座愚公倾尽一生之力都搬不动的大山呢？答案很简单，自动自发的学习才能让人感受到快乐。而想要自动自发地学习，我们就必须认识到知识的重要性与趣味性，明白学习能够给人充实感、丰富感与进步感。

这个时代充斥着太多的叛逆之音，太多的学习无用论，我们作为一个处在最佳学习年纪的人，千万不能被这些充满功利思维的话语所影响。君不见，很多没有文化积累的人在社会上摸爬滚打获得一定财富之后，都会选择一所名校去进修培训；君不见，社会上成人自考总是很火热。这是因为大家都知道知识对人的重要性，他们明白学习是一辈子的事情，知识的广博程度决定了一个人的视野格局与所能到达的生命高度。

谈到快乐自主的学习，说到普通人难以企及的生命高度，就绕不开哈佛大学与其千万师生。如果你不了解哈佛，不要紧，我来为你给这所名校做一个注解：这是一座被称为精英摇篮、精华缔造者的学校，诺贝尔奖获得者在这里打下了基础，政治家在这里留下了奋斗的足迹。它是一所顶着无上荣光的世界级著名学府，是令所有人心生向往的学习殿堂。

然而在这样的顶级学府，里面的莘莘学子对于学习却从未懈怠过。哈佛大学在每一年的开学典礼上都要告诫来自世界各地的精英新生们这样一句话：踏入这里不是你们奋斗的终点，恰恰是另一段更漫长征途的起点。

是的，学习没有终点。

据传，央视《世界著名大学》制片人谢娟曾带摄制组到哈佛大学采访。凌晨四点半，在这个本该是人睡觉的时间，哈佛校园却灯火通明，恍如一个不夜城。餐厅里、图书馆里、教室里有很多学生正襟危坐，安静看书。强烈的学习气氛将摄制组笼罩，大家惊讶得一句话都说不出来。

因为大家仿佛看到，哈佛学子的求知之心照亮了黑暗，哈佛的精神璀璨发光。

谢娟采访一个在哈佛学习的北大女孩，女孩说哈佛的本科生，每学期至少要选修4门课，一年是8门课，4年之内修满32门课并通过考试才可以毕业。一般而言，学校都要求本科生在入校后的头两年内完成核心课程的学习，第三年开始进入主修专业课程的学习。只有最聪明的天才学生可以在两三年内读完这32门课，一般的学生光应付4门课就已经忙得头晕脑涨了，因为在课堂上教授们讲得非常快，课后又留下一大堆阅读材料，读不完这些阅读材料你根本就完成不了作业，学习压力十分之巨。

当然，这压力也是哈佛的荣耀来源。哈佛学子们肩负着哈佛的名声与荣耀，自动自发地学习，对自己的要求极为严苛。谢娟团队白天看见不少躺椅上睡着手握书卷的学生，没人对他们感到好奇，更没人发出动静惊扰他们，因为哈佛师生都明白，这些人是学得太累了，他们需要一小会儿的休息。

诚然，上述内容不一定尽实，但深夜挑灯、石椅卧睡的现象一定是存在的。因为哈佛大学终身教授丘成桐曾说过，大部分国人对国外的教育认知很片面，以为国外的教育很好玩，很自由。其实在美国一些著名的中学里，学习并不比在国内轻松，同样是很苦的。他的孩子上中学的时候，就经常学到半夜。而在美国上了大学之后，就与国内截然不同了，国内是上了大学，一下子全都放松了。而美国却加大学习的任务，让大学生们务必在四年里勤奋刻苦，以便走出社会后成为最好的人才。所有的精英教育必须是吃苦的，通往成功的路上没有捷径。

更何况，这些精英在不断的学习中已经懂得了知识的趣味性，他们的境界已经不一样了。学习对他们而言，已经不再是一种任务，而是一种习惯，甚至是一种人生态度。他们在这种态度里淬炼着自己的意志、自己的才情与自己的理想。

哈佛大学的凌晨四点半，早已不再是一个时刻，它是所有成功人士对于



学习的一种超脱的理念，它是一种化腐朽为神奇的血液，流淌在所有勤奋刻苦的人身上。

学习，是人生最忠实的信仰；学习，能让你在这个平凡的世界变得不平凡。

序二

告诉你一个真实的哈佛

“你们这些生在今日的人，你们这些青年，现在要轮到你们了！踏实在我们的身体上面向前吧。但愿你们比我们更伟大、更幸福。”法国著名文学家罗曼·罗兰对青少年充满着期待，教育问题更是成为了当今中国最关注的问题之一。

什么才是顶尖的教育？相信大家都会想到四个字——“哈佛大学”，这所享誉全球的王牌学府，这所位于美国一座古色古香的小城坎布里奇的古朴学府，这所 400 年来永远生机勃勃并源源不断为美国输送精英的高等学府。

哈佛不仅仅是一个名字，而且是一种象征，最高智慧的象征、最高学府的象征，承载着一代又一代有理想、有志气学子最高的梦想，正如哈佛大学著名教授威廉·詹姆斯说的：“真正的哈佛是一座无形的、内在的、精神的哈佛。”

凌晨 4 点半的哈佛大学图书馆里，灯火通明，座无虚席。哈佛的学生餐厅，

很难听到说话的声音，每个学生端着比萨可乐坐下后，往往边吃边看书或是边做笔记。相信我们都会为哈佛学生这种“悬梁刺股”的精神感到敬畏和惊讶。

“人的差异来自于业余时间。”在哈佛理念中，只要抓紧业余时间一点一滴地积累便能收获意想不到的成功。比如，他们通过缩减用餐时间，而将节省下来的时间充分地利用起来，一心一意地读书，而不是像我们一样将很多时间浪费在吃饭和聊天上。

哈佛有大大小小 88 个图书馆，除一个图书馆是通宵开放以外，其他图书馆和哈佛学生的作息规律几乎同步，因为休息对于学习同样重要，疲劳战术是不会有高效的成果的。但他们只要有时间就会去图书馆，或是读着让他们激动的书，或是苦苦地思索一个问题，或是放逐激荡的灵魂……可以这样说，哈佛的每个人都是一个图书馆，散发着淡淡的书香味。

从哈佛退学的比尔·盖茨成为了世界首富，从哈佛毕业的杰克·韦尔奇成为了世界上最伟大的 CEO。哈佛大学走出了 8 位美国总统、40 位诺贝尔奖获得者、30 多位普利策奖获得者、无数世界级学术领军人和商业巅峰人士……究竟是什么让哈佛成为世界精英的摇篮？为什么所有的意志、梦想、成就都能在哈佛兑现？

哈佛大学唯一的校训就是“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友。”这句话镌刻在每个哈佛人的心中，它保证了哈佛在一个伟大的谱系传统中继往开来，不断创新。这也告诉我们，“哈佛模式”的内质是“授渔而非给鱼”，哈佛产出的不仅是学问、知识，还有分析问题的能力，价值判断的眼光。

哈佛大学有着自己的文化精髓，这些文化散布在校园的每个角落，或者是一个小小的图标，或者是一个伟岸的雕塑，抑或是一条标语……被学生信手拈来，细细品味，如沐春风，荡气回肠……这些都是哈佛宝贵的精神财富，

得到其精髓的青少年，就相当于站在了巨人的肩膀上。

打开《哈佛凌晨四点半》，你就能收获一把打开成功之门的钥匙，从而改变自己的命运。

因为你能看到：哈佛学子勤奋、积极、向上、务实、珍惜的精神和理念。

因为你会知道：哈佛人真正的生命是精神和思想。哈佛教育的任务首先不在于教会人多少知识，它最基本的任务是教人如何发现生活的意义，如何用一颗真诚的心去探索世界、理解人生。正是这种优秀的思想精髓，才缔造了源源不断的精英。

我们真诚地告诉大家，这是一本极具思想启迪与励志意义的人生教科书，值得所有拥有梦想、渴望成功的人认真阅读。这里有哈佛人的精神和思想，有哈佛学子真实的故事，旨在帮助广大青少年在人生关键时期做出正确的选择，并沿着成功者的足迹前行。

如果我们也能够像哈佛人一样，把努力当成人生的信仰，把磨难当作成长的基石，坚信自己就是奇迹，坚定不移地完成自己曾经给生命的那个积极的承诺，那么，我们就是未来的精英。

序一 给青少年的一封信——你在为谁学习 / 001

序二 告诉你一个真实的哈佛 / 005

第一部分 让胜利成为习惯：哈佛人做最优秀的自己

哈佛信条 1

精英意识：优秀就是一种不断培养的精英意识 / 003

强人哲学，培养自己的精英意识 / 004

“领袖”气质，哈佛生都要有点领导力 / 007

从不停止追求完美，永远做到最好 / 009

如何养成优秀的习惯 / 012

哈佛信条 2

梦想与愿景：没有什么能阻挡你，除了你自己 / 015

梦想无域，天空都不是你的极限 / 016

找到最有意义的梦想，这比什么都重要 / 019

人生的终极梦想就是幸福 / 021

如何实现梦想 / 023

哈佛信条 3

思考者卓越：能让人摆脱平庸的自由思考 / 027

比别人多想几步，就能比别人跑得更远 / 028

像成功者一样思考，便能复制他们的成功 / 030

只想自己要的 / 033

如何做个善于思考的人 / 035

哈佛信条 4

疯狂与热爱：天才，就是强烈的兴趣和疯狂的投入 / 037

在你最感兴趣的事物上，隐藏着你的秘密 / 038

找准兴趣，你的人生才不会走弯路 / 040

痴迷于兴趣，是一种合法的“毒瘾” / 043

如何找到真正的兴趣 / 046

第二部分 在哈佛，崇尚学习是一种伟大的精神

哈佛信条 5

目标：有了方向，学习才不会脱轨 / 051

没有目标，你就永远走不出人生的荒野 / 052

- 明确方向，否则你将一事无成 / 055
- 超越现实的目标，会让你摔得很惨 / 058
- 学会化整为零，成功便指日可待 / 061
- 如何设定目标 / 064

哈佛信条 6

勤奋：勤奋是成功者最好的信仰 / 067

- 今天不走，明天就算跑也可能“被甩” / 068
- 超越自己，哪怕一点点 / 070
- 既然选择了前方，就要风雨兼程 / 073
- 如何把勤奋当成一种习惯 / 076

哈佛信条 7

务实：此时打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦 / 079

- 脚踏实地，梦想才不会变为妄想 / 080
- 把活着的每一天看作生命的最后一天 / 082
- 没有规划的忙碌就是浪费生命 / 085
- 如何规划学习 / 088

哈佛信条 8

珍惜：你荒废的今天，是昨天殒身之人祈求的明天 / 091

- 应该用心跳来计算光阴 / 092
- 将时间用在最有意义的地方 / 095
- 生活在绝对独立的今天 / 097
- 如何高效利用时间 / 100

哈佛信条 9

学无止境：人生是一场马拉松，不是百米赛 / 105

学习时的痛苦是暂时的，未学到的痛苦是终生的 / 106

今天你受教育的程度，预示了你未来的收入 / 109

永不满足，才能不断自我超越 / 112

如何爱上学习 / 114

第三部分 哈佛式历练：除了自己，没人会替你成长

哈佛信条 10

独立：你的人生由你主宰 / 119

为了成功地生活，必须要具有为人认可的独立人格 / 120

要享受自由，必须要懂得如何自我管理 / 122

坚持本色，不去迎合别人的期待 / 125

如何独立顶起自己的一片天 / 127

哈佛信条 11

自控：不能做情绪的奴隶，要学会严格的自我管理 / 129

掌控好情绪，别让它太过叛逆 / 130

抱怨的人生一片黯淡 / 132

嫉妒是一条害人害己的毒蛇 / 135

浇灭仇恨的烈火 / 137

自控力的培养方法 / 140

哈佛信条 12

思维与创新：你改变不了这个世界，但可以改变自己的思维 / 143

为什么哈佛毕业的成功人士最多 / 144

改变思维，你就能改变世界 / 146

有自己的想法，你就会与众不同 / 149

创意的力量无可限量 / 152

提升创新能力的方法 / 155

哈佛信条 13

智商与情商：智商很重要，但情商更重要 / 159

除了聪明，你还需要一点别的“东西” / 160

智商决定你的成就，情商决定你的命运 / 163

高智商低情商的人难免无所作为 / 166

情商的提升方法 / 168

哈佛信条 14

团队合作：互助的结果是 1 加 1 大于 2 / 171

合作，让个人价值最大化 / 172

中国女孩高票当选哈佛“总统”的背后 / 174

由蚂蚁生存法则看团队精神 / 177

提高你的团队合作力 / 179

第四部分 永远的努力，永远自我超越

哈佛信条 15

自信：“我”就是传奇，除了你自己没人能否定你 / 185

人不能有傲气，但不能没有傲骨 / 186

在平凡的世界里活出不平凡自己 / 189

永远不要怀疑自己，那是软弱的表现 / 192

怎样获得自信的力量 / 195

哈佛信条 16

勇气：年轻有无数个重来的机会，你有什么理由不勇敢 / 199

追寻心中的勇气，将找到人生的光明 / 200

要有不断超越自己的勇气 / 202

用果敢切断优柔寡断 / 206

如何拥有一颗勇敢的心 / 209

哈佛信条 17

坚韧与恒心：比决心更重要的是坚持决心，比勇敢更重要的是一直勇敢 / 211

人生，坚持比冲刺更重要 / 212

坚韧，是你不垮的脊梁 / 214

坚持，一直到曙光降临 / 217

培养与磨练坚强的意志 / 219

哈佛信条 18

永怀希望：在苦难中怀抱希望，能逆流而上的人才能顺流千里 / 221

逆境中成长起来的人，更能坚实地立于大地之上 / 222

心怀希望，不惧风雨 / 224

强者可以无视苦痛 / 226

抗挫折训练 / 229

第五部分 哈佛正能量，锻造出众的人格魅力

哈佛信条 19

修养：让自己有修养，品格比能力更重要 / 233

善良是内心开出的最美的花 / 234

感恩的心改变你的人生态度 / 236

如何提高自己的修养 / 239

哈佛信条 20

荣誉：永远珍视荣誉与勋章 / 243

正直的品格是至高的信仰 / 244

诚信是人生中的第一桶金 / 246

保持平和的心态 / 249

如何正确看待你的荣誉 / 251