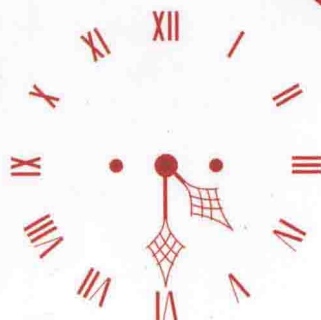


超值·实践·版

哈佛 凌晨四点半



哈佛大学教给青少年的成才课



朱文平◎编著

哈佛大学培养了8位美国总统
44位诺贝尔奖获得者
数以万计的商界精英

本书将为你揭开哈佛大学传承百年的精英培育秘诀——哈佛模式，
让每个青少年都能拥有独一无二的“哈佛性格”，
迷茫的人生从此发生热血的蜕变！

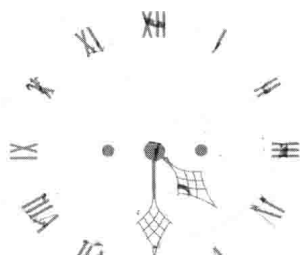


古吴轩出版社

中国·苏州

哈佛 凌晨四点半

哈佛大学教给青少年的成才课



朱文平◎编著

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛凌晨四点半：哈佛大学教给青少年的成才课/ 朱文平编著. —苏州：
古吴轩出版社，2014.6

ISBN 978-7-5546-0254-6

I. ①哈… II. ①朱… 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086680号

责任编辑：王 琦

见习编辑：王佛森

策 划：盛桐文化

封面设计：零三二五艺术设计

书 名：哈佛凌晨四点半：哈佛大学教给青少年的成才课

编 著：朱文平

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号 邮编：215006
<http://www.guwuxuanchs.com> Email: gwxcbs@126.com
电话：0512-65233679 传真：0512-65220750

出 版 人：钱经纬

经 销：新华书店

印 刷：北京市凯鑫彩色印刷有限公司

开 本：710 × 1000 1/16

印 张：16

版 次：2014年6月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5546-0254-6

定 价：28.00元

如发现印装有质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。010-82708280

【序】
PREFACE

为梦想前行，哈佛其实并不遥远

从纽约驱车大概三个半小时，进入喧嚣的波士顿市区，然后跨过查尔斯河，便来到了美国东部地区最负盛名的“大学城”。这里绿荫下有餐馆、酒吧、银行、邮局，还有无数散发浓郁欧洲风味的楼群。

如果此时，急切地询问他人：请问哈佛大学怎么走？

他们会这样告诉你：这里就是哈佛，没有大门，也没有围墙！

没错，这就是全球顶级学府——哈佛，300多年来培养了8位美国总统、44位诺贝尔奖获得者以及数以万计的商界精英，可谓是每个求学者的梦想之地。

哈佛乃至美国的大学与中国的大学不一样，哈佛的整个校区没有一尺围墙，大学就是安谧小城镇的一部分，校长师生们就是小镇居民，而小镇居民也自认是哈佛的半个主人，可以和天之骄子的哈佛学生们混迹一起，自由参加哈佛的任何活动。

哈佛就是这样——真理面前人人平等，任何人、任何时候都可以在这里感受它的真理。就像乘“五月花号”刚刚落足这片新大陆的先哲们一样，可以没有房

舍御寒，没有玉米黍充饥，但必须要订立约法。哈佛从降生之初起，就用拉丁文写下校训：Amicus Plato, amicus Aristotle, sed magis amica veritas.意为“以柏拉图为友，以亚里士多德为友，更要以真理为友”。

而自创立300多年来，它也真正做到了真理面前人人平等。不管你出生在何种家庭，过去是怎样一个人，只要你拥有独立的人格，自我认可、勤于思考的能力，哈佛的大门随时为你敞开！这也正是直至今日，哈佛的自由主义和耶鲁的严谨传统依然对比鲜明的原因，也正是富贵公子布什来自耶鲁，混血贫儿奥巴马出自哈佛的原因。只要有梦，哈佛其实就在你的身边！

但哈佛没有围墙，并非没有限制，想要进入哈佛，你不但要有优异的成绩，还得拥有独一无二的“哈佛性格”。这正如在哈佛读过博士的汪宁先生所说：“能考上哈佛的高中生当然都是非常优秀的，但进了哈佛的大门，就不一定是最优秀的了，因为哈佛集中了来自世界各地的优秀人才。上哈佛只是人生道路上的一个新起点，因为哈佛看重的不是你有没有学习的天分，而是你将来能对社会做多少贡献。”

所以在重新为青少年修订《哈佛凌晨四点半：哈佛大学送给青少年的最好礼物》这本书时，我加入了更多进入哈佛的面试题，以便你们在树立梦想的同时，也能离哈佛更近一步。

与此同时，我还还原了最初策划该书时的初衷，将“哈佛图书馆”重新搬回了此书。因为几乎所有哈佛的优秀、哈佛的成就，都离不开这座号称是全球最大、藏书最丰的大学图书馆——哈佛图书馆。我根据哈佛图书馆的书目、哈佛面试官经常会问到、哈佛大学教授推荐的影响世界的100本书中，抽取了最为经典的作品推荐给大家，以供大家在阅读本书之余，能抽取更多的时间去阅读这些经典，与哈佛学子们一同成长！

目录

Contents

001 第一章 为什么他们能够迈进哈佛的校门

- 002 哈佛女孩刘亦婷凭什么进入哈佛
- 005 汤玫捷：她是这样迈进哈佛的
- 008 “输”在起跑线上的男孩如何考进哈佛
- 011 赵一苇：被哈佛录取的“90后”女生
- 014 他们眼中的哈佛

017 第二章 有梦想的心，才能够飞得更高

- 018 哈佛校长开学典礼上的忠告：我为谁而读书
- 021 十年后，你会成为什么样的人
- 024 把目标贴到你随处可以见到的地方
- 027 定位：哈佛人皆因定位而与众不同
- 030 选择，听从自己内心的声音

033 第三章 I believe, I can:自信让你大放异彩

- 034 其实每个人都是一块金子
- 036 除了你自己，没人能否定你
- 039 Look at me：永远都要坐在第一排
- 042 积极的心理暗示，会让你变得更优秀
- 045 Nothing is impossible——只要去做，没有什么不可能
- 049 记住：你必须有一样是最出色的

053 第四章 一勤奋你就赢了，哈佛人通往成功的捷径

- 054 差距，往往在那些不起眼的地方
- 056 懒惰，比操劳更能消耗身体
- 059 热情和目标，是懒惰最大的天敌
- 062 比别人做得多一点，多一点，再多一点
- 065 务实：一步一个脚印，脚踏实地才能更优秀

069 第五章 效率比“用功”更重要，谁偷走了你的时间

- 070 绝不拖延，即刻行动
- 073 空间整理：让人拖沓的，不是作业而是杂乱的书桌
- 076 列出完美规划，先做最重要的事
- 079 每次只做一件事，专心致志完成
- 083 今日事，今日毕

087 第六章 超强自律，我不会被任何事情打扰

- 088 从来没有被兑现过的“完美计划清单”
- 091 世界上所有的优秀都源于自律
- 094 召唤一颗“优质螺丝钉”，优秀始于专注
- 097 优秀者的强迫症：事情做完以前，我不会离开座椅
- 100 坚持21天，见证神奇的“习惯”力量

103 第七章 思考，永不停止对知识的渴望

- 104 热忱：哈佛学子最可怕的力量
- 107 哈佛学子永远是饥饿的：不断学习，不断成长！
- 110 无论走到哪，随身携带一支笔
- 113 睡前五分钟向自己提出问题
- 117 财商：哈佛大学受益一生的经济课

121 第八章 超越自我，让优秀变成一种习惯

- 122 认识自己是超越自己的第一步
- 126 go, go, go——进取心是“必修课”
- 129 有时，你欠缺的只是自我挖掘的精神
- 132 超越自己，不仅仅在学习，还要在兴趣
- 134 别怕！成功的门都是虚掩的

139 第九章 哈佛人成大器的秘诀——永远保持微笑和冷静

- 140 在任何情况下，都请保持微笑
- 144 管理坏情绪——它是个小恶魔
- 148 沉得住气，弯得下腰，抬得起头
- 152 一点小的自制力，也会使人变得强而有力
- 156 镇静：无论面对什么，一定要镇静
- 159 学会取舍：危难之时，不惜咬断自己的后腿

163 第十章 相信我，天才都走过同一段叫孤独的路

- 164 在成为天才以前，可能很长时间里会被误解成傻瓜
- 167 去创造一些他人需要但表达不出来的需求
- 170 不要让他人喧嚣的观点掩盖你内心的声音
- 173 创新是区别领袖与跟随者的准则
- 177 对一千件事情说“不”，才能确保不会误入歧途

181 第十一章 伟大是熬出来的，时刻告诉自己再坚持一下

- 182 人生的冷遇也是一种幸运
- 185 不到终点，不会有人记得你已经走完了99步
- 188 在绝望的时候再等一下
- 193 没有过不去的坎儿，只有过不去的人
- 198 无论遇到什么，都别把自己的命运放在别人手里

203 第十二章 魅力四射：情商高的人，机遇都会对你微笑

- 204 智商只占七分之一：哈佛为什么录取他？
- 206 你有没有想过，为什么成功者通常都魅力四射
- 209 幽默的人，总是和好运气如影随形
- 212 沟通，是一门高深的社交技巧
- 216 懂得分享：分享越多，收获越多
- 219 感恩：在任何地方，对任何人任何事说声“谢谢”

223 附录

- 224 美国大学本科TOP30名校一览
- 233 美国大学本科申请流程解析
- 237 美国私立高中TOP100名校一览
- 240 美国高中申请流程解析
- 244 美国留学20个最受欢迎的热门专业分析

第一章

为什么他们能够迈进哈佛的校门





9 哈佛女孩刘亦婷凭什么进入哈佛

哈佛是每一位中国学子心中的求学胜地。只要你走进哈佛的校门，就能看到来自世界各地的优秀学子。无论他们拥有怎样的特长、怎样的文化背景，能够被哈佛选中，肯定有他们最突出的一面！

在哈佛大学，中国学子的身影并不少见。他们通常被视为出类拔萃的佼佼者，成为中国万千学子心中崇拜的偶像。而在这些佼佼者中，“哈佛女孩”刘亦婷可能是最先为人所知晓的了。

几年前，一本名为《哈佛女孩：刘亦婷》的书在国内卖得火热。这位传奇女孩的母亲在书中介绍说，她的女儿刘亦婷在高考前几天同时接到了来自哈佛大学、哥伦比亚大学、蒙特豪里尤克学院和威尔斯利学院四所世界顶尖学府的录取通知书，而她最终选择了万千学子梦寐以求的哈佛大学，并且得到了每年高达3万美元的助学金。

刘亦婷凭什么进入哈佛呢？她的素质和能力又是如何培养的呢？一时间，这些问题成为国内家长们热烈谈论的话题。

刘亦婷，曾是成都外语学校高三的一名普通学生，在她接到哈佛的录取通知书之前，也和其他高三学生一样，每天都在紧张地复习功课，为高考做准备。

刘亦婷的父母都是普通的知识分子，他们很注重女儿的身体素质以及健全人格的培养。在刘亦婷3岁的时候，父母就开始引导她做一些简单的家务，7岁的刘亦婷已经学会自己做饭了。通过这些家务劳动，刘亦婷比其他孩子更有责任感，其独立能力也更强。

除了家务劳动，父母还鼓励刘亦婷去参加一些有意义的社会活动，比如一些业余的体育竞赛，公益活动等等。小小年纪的刘亦婷还参演了一部名为《苍天在上》的电视剧，饰演可爱灵气的市长女儿。

从小到大，父母还十分注重与刘亦婷的心理交流，即使上初中时她每周只回家一次，父母也会抽出固定的时间和她谈心。刘亦婷曾在一个公开的场合说过：“父母一直在精神上给我最大的支持，给我勇气和毅力，我想这些

东西比他们在学习上教我的要更有价值。”

对于刘亦婷来说，接到哈佛大学的录取通知书只是一个全新的开始，日后还有很长的路要走。那段时间，为了早日进入哈佛深造，她不仅要办理各种手续，还必须强化自己的英语水平，因此她每天晚上都只睡四五个小时。

其实光论学习成绩，刘亦婷并不是班里最优秀的，她在高三上学期的成绩只排在班里第十名。如果哈佛大学只是以学生的学习成绩进行择优录取，那么刘亦婷就不可能成为幸运儿了。

那么，刘亦婷身上究竟有什么与众不同的地方呢？

她的班主任老师说：“刘亦婷是一个学习用功，并且自制力很强的学生！”五一长假的时候，她只在家里待了一天就回学校继续学习了，因为她觉得学校里没有电视，不会影响她专心学习。同时，刘亦婷不是死读书的人。她曾经获得过400米短跑比赛的冠军，还是学校英语剧社的顶梁柱。她的性格开朗，善于与人交流，懂得合理地表现自己……这些都是刘亦婷得到哈佛垂青的主要原因。

我们知道，每年至少有超过1.8万的学生报考哈佛大学的本科专业，可是最终被哈佛录取的学生却只有不到2000人。另外几所著名大学也是如此。那么哈佛女孩刘亦婷究竟凭什么进入哈佛大学呢？

在哈佛大学的录取通知书上赫然写道：“我们面对很多很多优秀的申请者，但是经过仔细慎重的选择，您不寻常的优秀素质和综合能力使您被我们录取……”

刘亦婷身上所凸显的“不寻常的优秀素质和综合能力”，不仅来自于父母的全面培养，也来自于自身素质的不断完善。这样的素质和能力既是中国教育体制下的大多数，也是自我发展的极少数。相信哈佛女孩刘亦婷的成功之路，一定能够给青少年朋友们带来一些启示，让青少年朋友更加注重自己的素质以及综合能力的培养，只要努力，就会成功！

◎哈佛图书馆

《西方的没落》是著名史学家斯宾格勒20世纪初创作的一部史学巨著，素有“历史博物馆”之称。在书中斯宾格勒从宏大的文化比较形态学的角度



以生物生长过程的概念进行历史研究，把世界历史分成八个完全发展的文化，细致考察其各个时期的不同现象，揭示其共同具有的产生、发展、衰亡及毁灭的过程，通过对西方文化的精神逻辑和时代症状的描述，预言西方文化终将走向没落。

◎哈佛考考你

思维题：如果用3、9、0、1、8、5分别组成一个最大的六位数与最小的六位数，那么它们的差是多少呢？

A: 15125

B: 849420

C: 786780

D: 881721

答案：D。因为最大的数为985310，最小的数为103589，所以它们的差为881721。

● 汤玫捷：她是这样迈进哈佛的

哈佛大学每年都会从世界各国近三万名考生中，择优录取约两千人组成新一届的大一本科新生。这其中有百分之十来自美国本土，而剩余的新生都从世界其他八十多个国家筛选。

此前，哈佛大会专门委托世界各地的校友，与一些优秀的考生进行面对面的交流。汤玫捷就是哈佛委托的中国面试官之一。在她看来，哈佛大学是一个多元化的学校，因此一些综合素质出众、个性十足的学生往往能够打动她。

在对中国考生进行面试的时候，汤玫捷也会被问到：“您当年是如何迈进哈佛的呢？”其实，汤玫捷的学习成绩并不突出，在当年就读的复旦附中四百名学生中，成绩排在一百名以外，可是哈佛大学为何偏偏就选择了她呢？

这可能和汤玫捷的社会经历，以及无与伦比的沟通和领导能力有关。

汤玫捷拥有过人的领袖才能！在上小学的时候，她就曾担任上海电视台少儿频道的摄影记者，初中时开始创办自己的网站，高中时获得了包括上海高中生辩论赛最佳辩手在内的多个荣誉。

从初中开始，只要学校有文艺演出，汤玫捷都是最佳主持人的不二人选，这主要是缘于她超强的口才和表达能力。不过，在老师同学们的一再推荐下，她却将主持的机会让给了别的同学，自己退而去做繁琐的后勤工作。就这样，汤玫捷变成了班上的领袖人物，她就像一块磁铁一样凝聚并且影响着身边的同学。

所以，汤玫捷打动哈佛大学的，并非她的学习成绩，而是她过人的综合素质以及无限的发展潜能。用当年哈佛大学招生办负责人的话来说，哈佛选择汤玫捷的原因主要有三点：第一是她拥有较好的学术功底和严谨的学习态度，第二是她拥有超强的社会实践能力和人际交往能力，第三是考官们被她的勇敢真诚、热情幽默深深地打动了。



哈佛大学有自己独特的眼光，她不会欢迎那些只会死读书的“书呆子”，而更喜欢那些注重实践、品学兼优的学子。哈佛大学也看重成绩，但是成绩不是唯一标准。这样不拘一格的选拔方式，让哈佛拥有了各种各样的优秀人才。

从数学“蠢材”到音乐天才，从热心公益慈善到获取奥林匹克金奖……哈佛学子都拥有无比鲜明的个性以及常人无法企及的优秀特质。

在哈佛大学，招生不会以分数作为唯一的评定标准。青少年朋友可能并不知道，在哈佛大学招收新生的过程中，大概有三分之二的“状元”学生会被拒之门外。究其原因，多半是由于他们除了“高不可攀”的学习成绩外，几乎没有什么拿得出手的“技能”。哈佛选拔的是符合社会需要的人才，他们评定一个学生是否真的优秀，是否真的具有才能，不会一味地看学习成绩。因为在哈佛看来，分数高的学生不一定各方面能力优秀，不一定是能满足时代发展需要的人才。这并不难理解，就像现在许多有眼光的大公司一样，他们宁愿选择一位优秀的本科毕业生，也不会选择一位高分低能的博士生。

以汤玫捷当年的成绩，要想进入北大清华几乎是不可能的，可是她却成功地进入了哈佛大学深造。有人认为，这是对中国教育的讽刺；也有人在思考，这是不是进军世界名校的一种捷径呢？在一个公开场合，汤玫捷表示：“进军世界名校，没有捷径可走！”

在汤玫捷看来，她所取得的成就仍然是中国教育的功劳，哈佛大学只是为她提供了一个表演的舞台，让她有机会将中国学校、家庭和自我教育中所积累的东西展现在众人面前。

汤玫捷究竟是如何迈进哈佛校门的？她很坚定地告诉大家：“如果要问我成功进入哈佛大学的要素，我的答案是：多年来的努力加上善良的老师和同学加上上天成全我的一个个机遇。”

◎哈佛图书馆

《通往奴役之路》是英国经济学家弗里德利希·冯·哈耶克的代表作，也是一本古典自由主义经济学的经典名著，在哈耶克的学术生涯中占有重要的地位。哈耶克在这本书中论证道，当时正在计划中的福利国家不是为个人自

由的战斗在和平时期的继续，倒是朝着专制的方向迈出了一步。因此，他认为追求计划经济，其无意识后果必然是极权主义。本书适合对政治经济学感兴趣的同学阅读。

◎哈佛考考你

思维题：如果1000克苹果价值2.4元，柚子的价格比苹果贵一倍，如果两个柚子的重量等于5个每个重100克的苹果，那么3.6元能买多少个柚子？

- A: 3
- B: 4
- C: 6
- D: 10

答案：A。因为两个柚子重500克，即1个柚子重250克，由题意可知，1000克柚子的价格为4.8元，所以250克柚子为1.2元，即1个柚子1.2元，所以3.6元可买3个柚子。



“输”在起跑线上的男孩如何考进哈佛

在世界500强企业联想集团内部，有一个人的名字与哈佛息息相关，那就是于智博。他曾经被媒体喻为“输在起跑线上的哈佛男孩”——小学留级，中学成绩倒数；9岁的时候父母离异，从小和爷爷奶奶一起生活；16岁的时候，有机会赴美国留学，从美国一所普通高中中脱颖而出，顺利进入世界一流学府哈佛大学……

这个“输”在起跑线上的男孩是如何实现人生逆转，成功迈入世界顶尖学府的呢？

1982年，于智博出生在一个普通的家庭，小时候的他特别顽皮。上小学时，他对跑步和打球产生了深厚的兴趣，学习成绩落于人后，常常都是班级倒数几名。

9岁的时候，于智博的父母离异了，他也被迫从上海转学到成都，和爷爷奶奶一同生活。由于转学考试没有及格，原本应该读四年级的于智博只能留级读三年级，而且为了能在那所小学读书，他的奶奶和爸爸还多次拜访了校方。

上中学的时候，于智博除了体育较好外，数、理、化的成绩惨不忍睹。为了把学习成绩提上去，父母还请了学校里最好的老师为他补课。就算这样，到了期末考试的时候，他的综合成绩也只是排在全班倒数第三，而数理化的成绩则是降到了年级倒数第一。

在于智博16岁那年，一家留学机构到成都招收留学生，当时他还在读高中。经过一家人的商量之后，于智博终于有了出国留学的机会。然而，到了美国之后，他才知道一切并不像自己想象中的那样美好。

他以为自己留学的地方，一定像纽约一样到处都是林立的高楼，可是见到的却是一个只有350人的小镇。这个小镇上只有一所学校、一家商店、一家邮局和两家餐厅，甚至大街上连红绿灯都没有。于智博被眼前的一切惊呆了，现实的反差让他的情绪降到了极点。

不过，最后他还是安心地待了下来，并且很快找到了自己的人生航向！