

哈佛

凌晨四点半

**初中
实践版**

哈佛大学送给初中生的最好礼物

韦秀英 编著

让每一个初中生
开启掌控人生的“哈佛模式”

用哈佛方式成长，像哈佛人一样成功！

不是人人都有机会去哈佛读书，
但比读哈佛更重要的是培养自己的成功特质。



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



哈佛 凌晨四点半

初中
实践版

哈佛大学送给初中生的最好礼物

韦秀英 编著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛凌晨四点半: 初中实践版 / 韦秀英编著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2014.7
ISBN 978-7-80769-702-2

I. ①哈… II. ①韦… 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 132169 号

哈佛凌晨四点半: 初中实践版

编 著 | 韦秀英

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 胡俊生 姚 慧

装帧设计 | 程 慧 赵芝英

责任印制 | 刘 银

营销推广 | 赵秀彦

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 三河市祥达印刷包装有限公司 (0316) 3656589

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710mm×1000mm 1/16

印 张 | 16

字 数 | 250 千字

版 次 | 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-702-2

定 价 | 32.00 元

版权所有, 侵权必究

豆蔻年华，花样岁月。走入初中的我们开始用另一种视角体会生活中的点点滴滴。从今天开始，我们怀揣着自己的梦想，肩负着家人的期望，扬起了成长的风帆。在这段时间，我们快乐，活泼，充满活力；我们歌唱，舞蹈，充满幻想。没有人能告诉我们人生究竟该如何走，从今天起，我们开始摸索自己的人生、自己的道路。

哈佛大学，几乎是全世界家长对孩子最高的梦想和期待，一张“哈佛凌晨四点半”的照片，让这所有着几百年历史的大学又一次震撼了我们的内心。凌晨四点半，当我们很多人都还在甜美的梦乡中酣睡的时候，哈佛的图书馆已经灯火通明，座无虚席。在这所世界一流的名校，学生们没有自诩天才，更没有放松学习，他们勤奋，珍惜时间，懂得争分夺秒地成长和进步。这种时刻怀揣着对未来紧张感的心态，就是成为一个优秀的成功者必备的素质。后来有人说这些照片只不过是百年之前的，然而笔者参观哈佛的时候，特意去感受了哈佛凌晨的图书馆，事实上现在的场景和百年前并无二致。

不仅仅是这张照片，就连那一句句并不存在的“挂在墙上的哈佛校训”，也在整个教育界迅速流传起来。事实上，不论真假，这只能说明我们对这所名校文化的尊重和追求，也体现出每个人对美好未来的期许和向往。

随着经济实力的不断增强，更多的中国家长选择让子女接受西方教育，有条件的家庭更是将年仅十几岁的孩子送往美国就读初中，以便从小就接受传统的美式教育。许多家长认为：“直接在美国读初中、高中，能增加进入美国名

校的机会，这样的投资还是很有价值的。”其实，笔者认为是否在美国就读初中、高中，跟你能否进入哈佛的校园没有必然的联系。哈佛大学是世界名校中一个最为响亮的名号，如果想要获得这个光环，就必须让自己从现在起就无限接近“优秀”两个字。从现在起，培养自己的每一分性格，每一寸思想，如此即便将来无法走入哈佛，你也将拥有属于你自己的精彩人生。

哈佛大学的校训很简单——真理（Veritas），没有过多的解释和修辞。这两个字里暗含了整个哈佛对于教育的诠释和理解。数百年来，正是这些真理、道德与信仰，在精神和实践中引导和影响着一代又一代的莘莘学子，使他们在人生道路上追求真理，习得真知。虽然看上去很抽象，但其目标却很实际。在教育过程和教学实践中，哈佛大学秉承以学生为本的研究型教学理念，重视学生的研究兴趣，鼓励学生自己发现问题，引导学生学会探寻真理，独立解决问题，听取正确的意见，坦然面对失败。因此，我们就不难理解为什么在美国的研讨课上，无论是本科生还是研究生都能侃侃而谈，他们不仅见解独到，还能提出有深度的问题，相比之下就显得更为成熟、富有激情。

初中阶段，是进入青春期前的一段时间，这个时候的我们往往充满好奇心，对世界有着最原始的探索冲动。我们破坏性强、固执、调皮；我们开始渐渐展现自己独特的气质与性格；我们逐渐学会自己思考问题。我们在这个阶段，比儿童时期更具有可塑性，因此如何引导我们建立正确的人生观、价值观也就成了非常重要的主题。本书共十个章节，分别讲述了时间、天分、两性、爱好、耐心等十个主题，旨在帮助我们更加了解人生这个阶段的意义，以及如何在这个阶段更好地进行自我规划。该书结合哈佛大学教育理念以及方法，为大家提供切实可行的策略和手段，在每一章节的后面都附有一个小的哈佛心理测试，帮助我们更好地了解自己，提高自己。

每天抽出半小时，认真阅读一下这本书，从例子中体会属于自己的道理，从我们讲述的道理和思想中，总结自己的方法。不论将来是否能成为哈佛人，做自己，做最出色的自己，你的人生就不会是失败的。

编者

前言...001

|第一章|

梦想即日起航：正能量照进现实

- ◆ 从“是什么”到“为什么”——预备青春期...002
- ◆ 成熟三法宝——我的青春期没有叛逆...007
- ◆ 寻梦少年，勤奋是成功的金钥匙...013
- ◆ 哈佛正能量——找寻属于自己的智慧与骄傲...018

|第二章|

我的青春我做主：自我规划多早都不算早

- ◆ 有目标的人最幸福——哈佛“幸福论”...024
- ◆ 列出“天真的”梦想，积跬步，至千里...028
- ◆ 哈佛不一定是最好的人生规划...032
- ◆ 从五方面认识自我——量身定做你的人生...037

|第三章|

谁都没有用不完的时间：时间都去哪儿了

- ◆ “做”只是你的行为，而如何做才是关键...044
- ◆ 行动！保持效率，摆脱拖延症...048
- ◆ 做追赶时间的人：善用你的一分一秒...052
- ◆ 没有不够用的时间...057
- ◆ 永不浪费——哈佛大学“时间使用指南”...064

|第四章|

有始有终：天分就是持续不断的忍耐

- ◆ 三步“忍者”法则带给你真正的天分...070
- ◆ 默数到最后一秒...075
- ◆ 强大的忍耐力源自无坚不摧的信念...080
- ◆ “三个可以，两个不能”——磨炼自己的平常心...086
- ◆ 每天做好一件事，水滴石穿...090

|第五章|

以兴趣为动力，爱好是最可贵的品质

- ◆ 自己有爱好——每个人都是“天才”...096
- ◆ 有兴趣才能有成绩——哈佛教育宗旨...100
- ◆ 将爱好划分等级——不做完美主义者...104
- ◆ 用“哈佛激情”打造创新思维...108
- ◆ 分享和交流——提升自我才华的最佳途径...113

|第六章|

独立，是成为自己人生主人的开始

- ◆ 我来拿主意——独立性是创造性的前提...120
- ◆ 走自己的路，摒弃内心的虚荣...125
- ◆ 独立需要勇气，只有你自己可以否定自己...130

|第七章|

当谎言遇上侥幸：懂得坦诚的价值与可贵

- ◆ 真理与谎言——哈佛校训的另一面...136
- ◆ 三思而言，谎言的代价和取舍...141
- ◆ 坦诚面对自己的失败...146

- ◆ 哈佛大学的“小题大做”，人生没有侥幸...152
- ◆ 雪球效应——什么时候说实话都不晚...156

|第八章|

关于学习，哈佛有话要说

- ◆ 哈佛也有堆积如山的作业...162
- ◆ 聚沙成塔——没有勤奋，就什么也没有...167
- ◆ 学习的捷径就是好的学习方法...172
- ◆ 再枯燥的知识也是有意义的——哈佛乐观论...177
- ◆ 关注自我提升，成功源自不停的积累和学习...182

|第九章|

哈佛大学两性心理学：树立健康的友情观

- ◆ 学校就是你的社交舞台...188
- ◆ 爱情不是狭隘的——从爱你的亲人开始...196
- ◆ 第二次“断奶”——将“早恋”转化为健康的友情...202
- ◆ 审美是成长中的必修课——心灵美，还是外表美？...207
- ◆ 自我测试——价值不菲的自我形象...212

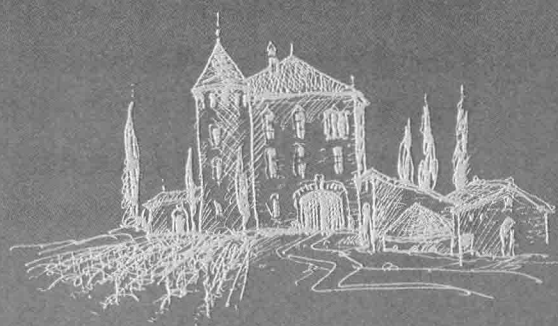
|第十章|

哈佛“快乐学”：从反对的声音中获得成功

- ◆ 伴随着赞美不可能获得成功的人生...220
- ◆ 哈佛“快乐学”，教你如何面对失败...223
- ◆ 积极心理学——感谢批评我的人...229
- ◆ 设定明确目标，识别反对中的剩余价值...234
- ◆ “哭着”找路——反省带给你财富...242

第一章

梦想即日起航：正能量照进现实





从“是什么”到“为什么”——预备青春期

会思考才会成大器。

——哈佛知名校友、世界首富 比尔·盖茨

美丽的大山里，一只可爱的小狐狸刚刚出生，她慢慢地睁开眼睛，好奇地打量着这个陌生而精彩的世界。不管外面刮风下雨，小狐狸都躲在妈妈的保护下，非常幸福。可是到有一天，狐狸妈妈突然不让小狐狸进家门，不管她如何哭喊，狐狸妈妈都不开门，妈妈说：“你必须亲自去体验这个世界！”小狐狸绝望地离开了家，她开始独自一个人在大山里生活，学会躲避天敌、获取食物，学会观察天气、寻找住所，终于她成长为一只聪明强壮的狐狸，也在这座大山里拥有了自己的生活。

其实，我们每一个人都是小狐狸，成长必须由自己一步一步走过。印度著名的思想家甘地说过：“我的对于真理的实践经历，就是我成长的经历。”每个人都需要用自己的眼睛去看这个世界，用自己的大脑来思考，也只有懂得积极

思考的人，才能够以最快的速度成长。哈佛大学曾经开了一个课程叫“积极思考的能力”，哈佛大学统计发现，这个世界只有1%的人拥有积极思考的能力。所谓积极思考指的是，面对现实中的问题，不只是能够坦然地接受，还要能够主动思考问题产生的原因，以及积极找到解决的方法。大脑这种积极思考的状态，是学习和生活中正能量的主要来源。当你习惯了积极思考，就会发现之后再次遇到障碍，你能以最快的速度逃离消极情绪，也能够为自己做出更为正确的选择。

初中之前的学习，只要求我们认真记住老师教给我们的内容，汉字的写法，数学运算的规律等，我们也很少会主动去思考这些内容的真正含义。当然，这是一种知识的基础储备。然而已经升入初中的我们，在学习的内容上与之之前有本质上的差异，在这个阶段我们不仅要继续扩充知识储备，更重要的是要开始学会思考，也就是我们说的——从“是什么”到“为什么”。那么如何才能完成这一华丽的转变，如何才能掌握积极思考的秘诀？

首先，大量的阅读——丰富的思想是大脑思考的无尽来源。阅读对于十几岁的我们来说是非常重要的。正如爱迪生所说：“读书之于思想犹如运动之于身体，运动使人健壮，读书使人贤达。”高尔基说：“我读的书愈多，书籍就使我同世界愈来愈接近，生活对于我也就变得更加光明，更有意义，几乎每一本书都轻轻地发出一种声音，扣人心弦，使人激动，把人吸引到奇妙的地方去。”

美国总统杜鲁门就是一个热爱阅读的人，他没有读过大学，曾经营过农场、布店，经历过多次失败，当他最终担任政府职务时，已年过五旬。但他有一个好习惯，就是不断地阅读。多年的阅读，使杜鲁门的知识非常渊博。他一卷一卷地读了《大不列颠百科全书》以及所有狄更斯和维克多·雨果的小说。此外，他还读过威廉·莎士比亚的所有戏剧和十四行诗。阅读虽然不能直接改变我们的思维方式，影响我们的学习，但是阅读可以让我们在最短的时间内获得别人的经验，陶冶情操，改变性格。所以有人说，阅读不能改变我们的起点，但却可以改变我们的终点。经常读书，可以丰富我们的思想，提高我们对

生活的认识，可使我们更加理性地看待现实问题。所以说，想要拥有积极思考的能力，首先就可以从养成良好的读书习惯做起。

其次，积极思考源于不断的质疑。哈佛大学心理学调查报告显示，人类的好奇心在童年时期最为旺盛，这种好奇心在成长的过程中会渐渐丧失，取而代之的是理性思维和创新能力。当然，也正是这种原始的好奇心和质疑能力，给了大脑思考的最初动力。哈佛的课堂永远都不是老师一个人的舞台，学生们无处不在的问题会随时引发热烈的讨论，这就是哈佛大学最推崇的学习方式——提问就意味着思考。而我们的课堂多数时候只是同学们不停地记笔记，每当老师提问时，大多学生会把头低下去。长期以来我们不愿意去质疑，不愿意去发问，只是一味地跟着老师走，也许这就是我们失去创新能力的关键。

因此，是时候捡起我们的本能，自信地提问，让大脑再一次回到积极思考的巅峰。在这里我们建议一个质疑的系列套路：不多顾虑——不假思索——不畏嘲笑。

不多顾虑。当你有问题的时候，不要多有顾虑，直接举手向老师发问，直接开口向父母提问，不要给你的大脑喘息的时间。当你养成了这种本能反应式的提问方法，你积极思考的能力也会随之提高。

不假思索。问问题的时候，不需要你过多地组织语言，大多数时候我们会发现，当我们想好如何措辞的时候，问问题的最佳时期已经错过，很多同学会想，那算了吧，先不问了！于是越来越多的问题就积累起来，大脑也越来越疲软，以至于最后丧失了质疑的动力。

不畏嘲笑。这是许多同学的通病，“我问问题，会不会显得我很傻？大家会不会笑话我？”这种想法本身并没有错，但是你要明白与其害怕被嘲笑，不如让自己勇敢地被嘲笑，有问题、会怀疑并不是愚蠢的表现，要记住当你有疑问，你应当感到骄傲，因为这是你大脑高速运转的表现，因此，不要害怕被嘲笑，练就一副“厚脸皮”有时候也是获得成功的一条必经之路。

最后，学会归纳。积极思考的终点是归纳，在学习中发现问题的目的是不要在同一个地方跌倒两次，因此学会归纳也是非常重要的。哈佛大

学商学院每个星期几乎都要学生们自己组织“组会报告”，在会上每个学生都要就自己上一个星期的工作和学习做出展示，并列出自己遇到的问题和想要解决的方法，然后由大家一起讨论，帮助每一个组员在下星期更好地开展自己的新一轮学习。这种归纳的方法，就是大脑整合信息的方式。我们每一个同学也都应该每天给自己五分钟的时间，整理一下今天的学习内容，归纳一下今天学会了什么，没有学会什么，明天要继续做什么等。长期坚持下来，你就会发现，你的大脑就像一个整齐的衣橱，需要什么随时都可以找到。

积极地思考才能带来成功的人生、优异的成绩，也只有学会积极地思考才能帮助你在学习中建立属于自己的正能量基地。就像我们在打游戏时一样，如果每次都在一个地方失败，而自己又从来不思考原因的话，那就只能是不停浪费时间和精力。相反，当我们懂得利用思维，锻炼自己解决问题的能力，就能让我们以最快的速度成长起来，以最佳的状态进入更高层次的学习中，以最傲人的姿态迎接更大的挑战。

◎哈佛心理测试：爱因斯坦的逻辑思维题

在一条街上，有5座房子，喷了5种不同的颜色。每个房里住着不同国籍的人。每个人喝不同的饮料，抽不同品牌的香烟，养不同的宠物。爱因斯坦问：“这些人里面，谁养鱼呢？”

提示

1. 英国人住红色房子。
2. 瑞典人养狗。
3. 丹麦人喝茶。
4. 绿色房子在白色房子左面。
5. 绿色房子主人喝咖啡。
6. 抽Pall Mall香烟的人养鸟。
7. 黄色房子主人抽Dunhill香烟。

- 8. 住在中间房子的人喝牛奶。
- 9. 挪威人住第一间房。
- 10. 抽Blends香烟的人住在养猫的人隔壁。
- 11. 养马的人住抽Dunhill香烟的人。

答案

德国人。

分析

你明白这是为什么吗？这是一道递推的推理题目，推理结果如下：

颜色	黄色	蓝色	红色	绿色	白色
国籍	挪威	丹麦	英国	德国	瑞典
饮料	水	茶	牛奶	咖啡	啤酒
香烟	Dunhill	Blends	Pall Mall	Prince	Blue Master
宠物	猫	马	鸟	鱼	狗

所以是德国人在养鱼。



成熟三法宝——我的青春期没有叛逆

心理上的成熟比成绩更重要。

——哈佛心理学教授 泰勒·本·沙哈尔

十几岁的我们刚刚开始产生强烈的自我意识，我们开始希望受到别人的尊重和理解，开始希望被当成一个“大人”。我们开始有自己的想法、爱好和厌烦，也是从这时候我们更加渴望成熟，甚至有些同学会认为自己已经很“成熟”了。

那么究竟怎样才算得上心理成熟呢？所谓心理成熟，指的是对现在的判断以及对未来的预测能力，是一种能够做出正确选择和平衡的能力。哈佛大学心理学教授，泰勒·本·沙哈尔博士，被誉为哈佛“最受欢迎的人生导师”。她就心理成熟有过这样的阐述：一个心理成熟的人，懂得如何让自己更幸福，更自在。

一般来说，我们在学习和生活中总会产生某种情绪的波动，比如当父母和老师批评自己，和同学产生矛盾的时候，我们的反应是什么？是情绪激动地反驳，还是理性地思考？是大打出手，还是化解矛盾？这就是一种就当前现象进

行的选择与平衡，也是衡量一个人心理是否成熟的标准。

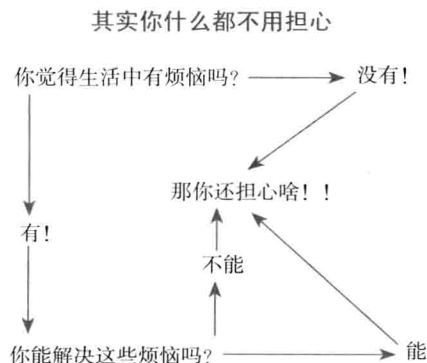
生活和学习中，我们时时刻刻都会产生各种情绪。因此，我们总是面临这样的选择：是成为情绪的奴隶，还是学习管理自己的情绪？就像亚里士多德所说：“生气很容易，任何人都可以生气。但如果要对着正确的人，在正确的时间，以正确的理由和程度，用正确的方法生气，那就不太容易了。”

当你懂得：何时该做出反应，何时该停止反应；何时该马上发难，何时该先从争斗中脱离；何时该讲道理，何时该凭感觉的时候，你的心理就基本上算是成熟了。成长的过程中，我们的内心也在渐渐成熟，或多或少，或快或慢。但有没有加快成熟的法宝呢？当然有。

第一法宝——身临其境法。

通过释放情绪，转移注意力的方法，练习体验当下的感觉。比如，打开一首自己喜欢的歌曲，享受每一个音符，跟着轻轻地哼出来，全身心地体验和陶醉，尝试着忘掉全部的烦恼。又或者，去参加一场运动，比方说心情烦躁的时候，到操场上去跑几圈，让自己大汗淋漓、筋疲力尽，之后就会发现你的头脑变得格外冷静和清醒，这时候再来面对学习中的烦恼，你会有不一样的发现。

这个法宝的目的，是让你学会转移注意力，这是心理成熟的一种必要条件，当负面情绪太多，就需要给自己的情绪找出口，让内心平静下来，避免头脑发热，做出错误的决定。遇到困难和烦恼，其实内心的烦躁是没有任何意义的，就好像下面这张路径图：



法宝二——挪移大法。

学会换位思考，练习超越时空和地域来看待事情。遇到事情问问自己：相同的事，十年后我会怎么做，怎么看待它？换个地点或对象，会有什么反应？例如，这次考试考得非常糟糕，心情特别郁闷，那就问问自己：三年后我会怎么反应？还会这么烦躁吗？或者说，因为在学校和同学产生矛盾而恼怒不休，也学会问问自己：如果是被自己的好朋友找麻烦，我会如何处理呢？

这种挪移大法，可以帮助你懂得理解的可贵，让你用多角度思考问题，消除以自我为中心的幼稚心理，也能够让内心更快成熟起来，变成一个懂事善良的“大人”。这种做法同时也可以帮你控制负面情绪的蔓延。

法宝三——天马行空。

情景重建，模拟思考，通过指引式假想，从不同观点和立场去考虑问题，让内心懂得考量和提前准备，养成一种深思熟虑的习惯，从中学习转换，找到平衡点，这也是让内心加速成熟的一大法宝。在学习中，保持清醒的头脑，经常提醒自己移转观点，就能慢慢地对生命更有掌握权。对情绪，我们会逐渐分辨出哪些反应是适度的，哪些是应该的，哪些又是过度的，在面对压力和烦恼的时候，懂得适当地反思，这些都可以帮助我们慢慢地控制情绪，获得心理上的成熟。

哈佛大学心理学研究显示，想象力丰富的人，往往能够在事情发生前做好更加充分的准备，这也有助于降低负面后果出现的概率，在学习和生活中我们需要模拟许多状态，这样就可以从一定程度上帮助我们提前做好准备，不至于到事情发生了才忽然抓狂。

哈佛大学的校园里，你是看不到抱怨和愤怒的，这里的学生有着最繁重的课业，却有着最幸福和成熟的内心这份成熟来源于他们的自信，来源于他们内心的正能量。而现在的我们，需要做的就一步一步打好内心的基础，让内心养成正确的思考方式，埋下自己正能量的种子，用我们教给你的三大法宝，帮助心理尽快成熟，让自己的梦想跟着正能量的种子一起发芽，亲手灌溉，看着