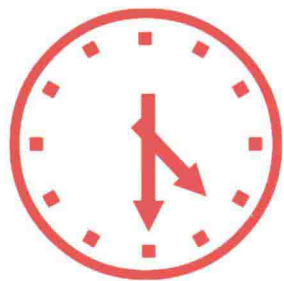


• 最新正版 •

# 哈佛 凌晨四点半



哈佛大学写给青少年的人生信条



哈佛大学培养了8位总统、  
44位诺贝尔奖获得者、  
数百万社会精英。

韦秀英 编著

**本书将揭开哈佛大学培养社会精英的制胜法宝!**

世界大学学术排名从2003年创办起至今，  
始终将哈佛大学列为世界第一学府。



安徽师范大学出版社

• 最新正版 •

# 哈佛


# 凌晨四点半

哈佛大学写给青少年的人生信条

Hafo Lingchen Sidianban

Hafo Daxue Xie Gei Qing-shaonian de Rensheng Xintiao

韦秀英 编著

 安徽师范大学出版社

· 芜湖 ·

特约策划:陈 实  
责任编辑:李一梅 王一澜  
出版统筹:镰刀文化  
特约校对:陈婷婷  
封面设计:天行健设计

#### 图书在版编目(CIP)数据

哈佛凌晨四点半:哈佛大学写给青少年的人生信条 / 韦秀英编著. — 芜湖:安徽师范大学出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5676-1494-9

I. ①哈… II. ①韦… III. ①人生哲学—青少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 203082 号

### 哈佛凌晨四点半:哈佛大学写给青少年的人生信条 韦秀英 编著

---

出版发行:安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区 邮政编码:241002

网 址:<http://www.ahnupress.com/>

发 行 部:0553-3883578 5910327 5910310(传真) E-mail:asdcbsfxb@126.com

印 刷:长沙鸿发印务实业有限公司

版 次:2015 年 4 月第 1 版

印 次:2015 年 4 月第 1 次印刷

规 格:710 mm × 1000 mm 1/16

印 张:16

字 数:242 千

书 号:ISBN 978-7-5676-1494-9

定 价:29.80 元

---

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换。

## 前言

你知道比尔·盖茨吗？他创造了微软帝国，曾连续十三年问鼎全球首富！你知道杰克·韦尔奇吗？他是“全球第一 CEO”“美国当代最成功最伟大的企业家”！你知道奥巴马和朱棣文吗？他们分别是美国现任总统和美国能源部部长！你知道马克·扎克伯格吗？他是 Facebook 的创始人，全球 IT 界的新一任天之骄子……像这些在各自领域里的顶尖人士都有一个共同的身份——哈佛人！

几百年来，在哈佛校内，始终流传着这样一句话，“先有哈佛，后有美国”，这句话充分显示了哈佛人的骄傲，而这骄傲绝不是哈佛人的自吹自擂。事实上，哈佛早就已经成为一种成功与荣誉的象征，它被誉为“美国人的思想库”。自哈佛建立以来，先后有 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、数不清的世界级学术领军人和商业领袖是从这里走出去。可以说，哈佛大学对于世界上所有的学子来说都是最憧憬和向往的地方！

当然，全球众多学子之所以憧憬和向往哈佛，并不只是因为哈佛大学的名气，更重要的是哈佛大学所拥有的思想魅力和文化精髓。在很多人看来，哈佛并不只是一个名字，更是一种象征，最高智慧的象征，最高学府的象征，它承载着一代又一代有理想、有志气的学子的最高梦想，就像哈佛大学著名教授威廉·詹姆斯说的那样：“真正的哈佛是一座无形的、内在的、精神的哈佛。”

的确，如今的哈佛已经不仅是一个学校，而且是一个品牌，而它所提倡、所总结的哈佛信条更已经被全世界社会精英研读和实践。这些信条对我们如何面对人生中的各种问题总结出了针锋相对的意见，其中的精髓在于深度阐述了在社会上生存发展所必备的条件，包括奋斗、自信、自我管理、人脉操控等诸多方面。它给了世界上所有没能直接在哈佛校园内接受教育的人一次在“哈佛”听课

的机会,为正在拼搏的人指点迷津。毫不夸张地说,这些经典信条形成了哈佛近 400 年的精神沉积。

哈佛大学的这些信条需要我们认真阅读,因为它们所蕴含的智慧会成为指引我们一生的路标。正是基于此,我们编写了此书。我们真诚地告诉大家,《哈佛凌晨四点半:哈佛大学写给青少年的人生信条》是一本十分具有思想启迪和实践智慧的励志读本,值得所有正在奋斗、正在拼搏的人认真阅读。这里有哈佛人的成功故事和智慧,能够最大限度帮助你走向成功之路。如果我们也能够像哈佛人一样,把这些信条当做成功的基本法则,坚定不移地执行这些信条,那么,哈佛人能做到的,我们也一定能做到。

最后,真诚地希望此书能够帮助读者理解哈佛人的成功精髓,能够帮助读者跟随哈佛精英们的脚步开创出属于自己的精彩人生。

# 目 录

## 第一章 成功没有偶然：只有奋斗才能攀至人生巅峰 / 001

一个清晰的奋斗目标一定是指向成功的 / 002

成功不会自动降临，奋斗才能让理想实现 / 006

成功就是一连串的冲刺和奋斗 / 009

今天不走，明天就算跑可能也 OUT 了 / 011

勤奋就一定有所回报 / 014

鼓起勇气，成功只是一扇虚掩的门 / 017

努力奋斗，但请不要机械蛮干 / 020

竭尽全力而不是我已尽力 / 023

## 第二章 严格管理自我，成功源于自控与毅力 / 029

获取成功的首要条件就是自制 / 030

生命操之在我，自助者天助之 / 033

凡事理性对待，别让情绪控制了自己 / 035

跨越享乐心理，绝不要放纵自我 / 039

非凡的毅力，绝不轻言放弃 / 043

与其改变别人不如调整自己 / 045

学会自我调节，轻松面对压力 / 047

如何兼顾你的家庭与事业 / 050

### **第三章 绝对自信:否定什么,都不要否定自己 / 053**

最大的财富是你自己 / 054

自信成就最好的自己 / 058

战胜自卑,让其成为一种前进的动力 / 061

哈佛人如何建立自信 / 064

永远相信自己,保持真我本色 / 067

每个人都有闪亮的一面,要善于发现自己的长处 / 070

不怕输,但不要轻易服输 / 074

任何人都可以轻视你,但你不能轻视你自己 / 077

真正的自信来自内心的满足,而不是和别人的比较 / 080

### **第四章 努力提升自我:投资未来,方是忠于现实 / 083**

养成良好的个人习惯,习惯成就未来 / 084

提高领导能力,成大事者总需领导他人 / 087

立足长远,不要为一时的成就而满足 / 091

给未来制定一个明确的发展目标 / 094

保持“饥渴感”,不断寻找新的挑战 / 098

热忱让你永远立于不败之地 / 101

欲成大事,请先从小事做起 / 104

### **第五章 业余时间决定人生:人与人的差别在于对业余时间的利用 / 107**

首先,一定要养成珍惜时间的习惯 / 108

千万别漠视你的业余时间 / 111

你选择的娱乐方式决定你的未来 / 114

一天可以有 25 个小时 / 117

不要轻视零碎时间,收集起来吧 / 120

哈佛人的时间操纵技巧 / 123

## **第六章 行动第一:拒绝拖延,做个行动主义者 / 125**

- 拖延是导致你一事无成的魔鬼 / 126
- 战胜懒惰,懒惰是拖延之源 / 129
- 面对机遇,要当机立断地行动 / 132
- 把工作完成在“昨天” / 135
- 奉行“没有任何借口”的准则 / 137
- 责任感助你敲开成功之门 / 139
- 保持热情,用 100% 热情做 1% 的事 / 142
- 多点专注力,不能凡事都是三分钟热度 / 145
- 借助外力:无计可施时也不要无所行动 / 148

## **第七章 人脉操控:你认识谁比你是谁重要 / 151**

- 成功的道路上,人脉比知识更重要 / 152
- 强大人脉离不开强大的人格魅力 / 155
- 如何让陌生人成为熟人和朋友 / 160
- 成功人脉,可以从零开始 / 164
- 哈佛人如何高效操控人脉 / 167
- 如何利用自己的资源建立人脉网络 / 169
- 建立人脉档案,并适当排序 / 171
- 即使你不喜欢的人,必要时也需要懂得交往 / 173
- 适时调整你的人脉,把握人脉中的关键人物 / 176

## **第八章 突破思维:比汗水更重要的是思考的智慧 / 179**

- 想象力能让你创造奇迹 / 180
- 创新,就是要有和别人不一样的 style / 184
- 每个人都具有创新能力 / 187
- 勇于打破常规,敢于向权威挑战 / 190



用智慧突破思维死角 / 193

勤于思考,做一个善于思考的人 / 196

转换思维,不妨换个角度看问题 / 199

## **第九章 拒绝抱怨:生活总得继续,请享受无法回避的痛苦 / 203**

不要总是抱怨,学会欣赏自己的生活 / 204

挫折是人生最值得珍惜的财富 / 206

学会宽容,显示出海纳百川的胸怀 / 209

心存感恩,懂感恩的人不会抱怨 / 213

克服忧虑,远离忧虑 / 216

接受无法改变的事实,打翻的牛奶不值得你为之哭泣 / 219

## **第十章 追求幸福:幸福感是衡量人生的唯一标准 / 223**

身体健康是最值得珍视的幸福 / 224

如何牢固你的婚姻,才能使家庭成为幸福的港湾 / 227

懂得知足,珍惜你所拥有的 / 230

培养一颗善心,善良的人最幸福 / 233

拒绝嫉妒,嫉妒是心灵的最大枷锁 / 236

忘记私怨,仇恨是幸福的天敌 / 239

活在当下,才最幸福 / 243

快乐,其实就掌握在你手中 / 246

## 第一章

---

# 成功没有偶然： 只有奋斗才能攀至人生巅峰

成功没有偶然，所谓的偶然，是成功者用艰苦的奋斗和无数次的失败换来的。成功并非易事，它需要坚定的信念，不懈的奋斗与拼搏。

## 一个清晰的奋斗目标一定是指向成功的

如果你不知道自己的目标是什么,你又能指望得到什么呢?

——哈佛信条

---

哈佛大学在某年曾做过这么一个调查,即对部分智力、学历等条件都相差无几的应届毕业生进行了一次关于人生目标的调查。调查结果显示:27%的人,没有什么目标;60%的人,目标比较模糊;10%的人,目标清晰但比较短暂;3%的人,目标清晰且十分长远。

25年后,哈佛大学相关人员再次对这群学生进行了跟踪调查。结果是这样的:3%的人,25年间积极进取,朝着目标不懈努力,已经成为社会各界的成功人士,其中不乏行业领袖、社会精英;10%的人,不断实现他们的短期目标,已经成为各个领域中的专业人士,大都生活在社会的中上层;60%的人,他们没有取得什么特别的成绩,但生活还算安稳,生活在社会的中下层;剩下27%的人,他们是最消极的一个群体,无所作为,总在抱怨这个世界“不肯给他们机会”,他们的生活过得穷困潦倒。

在很多人看来,考入哈佛大学,拿个毕业证,就能走上人生的辉煌之路,人生的幸福只需要再往前迈一步就能获得。其实,这只不过是想当然而已,并不是所有从哈佛大学毕业的学生都能取得非凡的成就,问题的关键在于他们明不明白自己想要的到底是什么。

我认为,每个人都应该及时为自己建立一个目标,这就像一个人要远行就必须有个目的地,否则的话,他永远都不可能到达。

失败者的一个共同特点就是没有明确的目标。因为没有明确的目标,所以不知道自己想要的是什么,也不知道自己为什么而活着。他们对生活和工作都没有热情,没有自信,遇到困难不是积极面对,而是消极避让,就像水上的浮萍,东漂西荡,不知去往何方。不难想象,这样的人总是抱怨、无所事事,一生漫无目的地漂泊,他的人生自然是要多糟糕就有多糟糕。

一个清晰的、长远的、能够实现的目标是一个人成功的基点。成功学大师安东尼·罗宾这样说过:“没有人愿意偷懒,只不过他们欠缺诱人的目标,激发不出他们的干劲。”一个连目标都没有的人,自然无法把握自己的心态,除了贫穷和无聊以外,自然就不会再拥有什么了!

那么,你现在就该问问自己,是否能马上说出自己的目标呢?是否能说出自己想要得到什么?如果不能,就立即停下手头的工作,先去做一件事:确定自己的目标。

只要你明确了自己的目标,你就能马上得到很多实质的好处,而且这些好处几乎是“免费”送给你的。都是些什么好处呢?

首先一个最大的好处就是你的目标会给你一个良好的自我暗示,受到这种暗示的影响,你就能以主动积极的心态去工作,反过来,这样也有助于你实现自己的目标。

第二个好处在于,假如你明确了自己的目标,你就会主动地约束自己,让自己尽量做正确的事,而不是在那些无益的事情上浪费身心,你的行动会变得非常有效率。

第三个好处是你会自动自发地为实现目标而努力奋斗,这样,你的工作会变得很有乐趣,你的生活也会充满激情,任何困难都不会让你退缩。

还有一个好处是你会主动去寻找实现目标的机会,而且,因为你有了明确的目标,你就能知道你想要什么,你就能很容易地察觉到那些有助于你实现目标的机会。而在这之前,你可能很难发现这些机会。

上面这四种好处,我们可以从德国的斐迪南·冯·齐柏林伯爵的经历中看出来。

普法战争爆发以后,法国人开始使用氢气球来侦察敌情。当时,高射炮还没有被发明出来,对这些在头顶飞旋的庞然大物,德国人感到十分害怕。看到这种情形,齐柏林在心中暗自给自己树立了一个目标:“我一定要发明一个足以和氢气球抗衡的飞艇!”

目标明确以后,为了能够全力以赴,齐柏林辞去了自己原先的工作,全心全意地开始从事飞艇的发明。然而,研发飞艇是一项耗资十分巨大的工作。虽然出生于贵族之家,但齐柏林还是很快就将自己继承的庞大遗产花得干干净净了。

为了能够继续从事飞艇的研发,齐柏林开始积极寻找解决问题的方法,他先是试着向德国政府寻求帮助,但没能如愿,德国政府不愿给齐柏林提供任何资金帮助。此后不久,齐柏林又想了另外一个办法——“组织公司”。果然,集资50万马克创立公司的齐柏林,得到了工会对他的援助。但是,在齐柏林研发出的第一艘飞艇不幸于1900年试飞失败后,工会就拒绝再出资帮助他,因为他们觉得这个发明实在太过危险。

心智坚定、不愿就这样放弃的齐柏林,于是改以“募款”的方式来筹措自己所需要的研发资金。

5年后,齐柏林研发出的第二艘飞艇又失败了。雪上加霜的是,齐柏林的夫人也正好在这个时间去世了。面对双重打击,齐柏林非但没有就此放弃自己的目标,反而更加坚定了决心,并加快了第三艘飞艇的研发速度。这一次,不仅齐柏林研制的飞艇终获成功,而且,德国政府得知此事后,也立即拨款给他,作为研发资金的补助,并授予他黑鹰勋章与伯爵爵位。齐柏林也被人们尊称为“飞艇之父”。

在齐柏林最初设立研发飞艇的目标时,成功的可能性看起来不大。但因为心中有这个明确的目标,所以齐柏林始终能保持积极主动的心态,并且最终获得了人生最大的幸福与成功。

## ◆ 向哈佛学习

所有成功的起点都是起于一个明确的目标,每个有志于成功的人都应该记住这句话,并经常问问自己:“我的目标是什么?我想要的到底是什么?我是否在积极为实现自己的目标而奋斗?”

## 成功不会自动降临,奋斗才能让理想实现

是的,成功的机会对我们每个人来说都是均等的,但是它不会主动降临到任何人的头上,它需要你靠勤奋、靠努力去把握。

——哈佛信条

---

哈佛人比尔·盖茨说:“你可以使成功成为你人生的组成部分,你可以使昨日的理想成为今天的现实。然而,只靠愿望和祈祷是不行的,必须动手去做才能让你的理想实现。天下没有免费的午餐。”

在美国,有一个名叫西尔维亚的年轻女孩,她的父亲是一位闻名全国的整形外科医生,她的母亲在一所著名大学担任教授。良好的家庭背景给西尔维亚提供了很大的帮助和支持,她如果要想实现自己的理想和目标,比起别人,自然要容易得多。事实上,西尔维亚确实有一个目标,从念中学的时候开始,她就梦想着能成为一名电视节目主持人。她认为自己具有这方面的才华,因为每当她和别人相处时,即便是陌生人也都愿意主动亲近她并和她推心置腹地交谈,她知道如何从别人的嘴里掏出真心话。她的朋友们称她是“亲密的随身心理医生”,她自己也常说:“只要有人愿意给我一次上电视的机会,我就坚信自己一定能获得成功。”

可是,为了实现这个目标,她到底做了些什么呢?她什么也没做,只是在等待着奇迹的出现,希望能够一下子就当上电视节目的主持人。

西尔维亚不切实际地空想着、期待着，可奇迹不是等来的。没有任何一个电视台愿意请一个没有丝毫经验的人去担任电视节目主持人。而且，电视台也没有丝毫兴趣跑到外面去搜寻没有名气的人才。相反，大多数情况下都是别人去找他们。

和西尔维亚不同，一个名叫温蒂的女孩却实现了成为著名主持人的理想。温蒂并不是像西尔维亚那样，只是等待机会出现。她没有西尔维亚那样的家庭背景，也没有稳定的经济来源，所以她白天就去打工，晚上在大学的主持系学习。毕业之后，她开始找主持的工作，她跑遍了洛杉矶的每一家广播电台和电视台。然而，所有地方的负责人对她的答复都没有什么区别：“没有几年工作经验的人，我们是不会雇用的。”

不过，温蒂没有放弃，也没有干坐着等待天上掉馅饼，而是继续主动地寻找机会。她一连好几个月都认真地阅读广播电视方面的报纸杂志，最后终于发现了一则招聘广告，北达科他州有一家很小的电视台正在招聘一名天气预报的女主持人。

温蒂是加州人，并不喜欢北方寒冷的天气。可温暖不温暖，是不是适应那里的气候都没有关系，她只是渴望找到一份和主持有关的职业，在哪里做都可以。她没有错过这个机会，动身去了北达科他州。

温蒂在北达科他州工作了两年，后来又跳槽去了洛杉矶的一家电视台。又过了五年，她在这家电视台得到提升，成为了一个王牌节目的主持人。

不难看出，西尔维亚那种失败者思路和温蒂的成功者观点正好背道而驰。她们的不同之处就在于，西尔维亚在 10 年的时间里，空有目标却始终停留在幻想上，只是坐等机会的出现，并没有去为目标而奋斗，随着时光的流逝，迎接她的自然是失败。而温蒂则是采取积极的行动。首先，她为自己充电，学习各种相关的知识；然后，又在北达科他州的小电视台受到了训练；接着，在洛杉矶积累了足够多的经验；最后，她终于实现了自己的目标。

成功者永远都是那些不断奋斗的人，他们从来都不坐等成功的降临，只是忙于把事情做好，忙于去解决问题。而失败者却恰好相反，他们常常抱怨别人的



成功是靠运气,因而总是不采取行动、守株待兔,想着哪天成功的“大馅饼”会自动掉到他的手中,这种人不能成功自在情理之中。

### ◆ 向哈佛学习

这个世界上没有不劳而获的成功,就好像一个农夫在春天很努力地耕耘、播种、灌溉、施肥、除草,尽管他没求上天赐予丰收,但在秋天,他还是一定会有所收获。