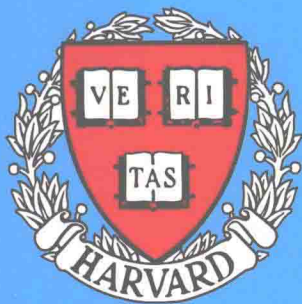


我们要与柏拉图为友，要与亚里士多德为友，更要与真理为友！

哈佛大学的毕业生之所以被大家称赞，不仅在于他们能够取得辉煌的成就，在各自行业做出重大贡献，而且在于他们有着深厚的人文情怀和丰富的人文知识，懂得回报社会和感恩身边的一切。

哈佛大学青少课系列



[哈佛大学送给青少年最好的礼物]



HARVARD

哈佛大学 青少人文课

领略哈佛大学的人文底蕴，做一个有人文情怀的向上青年！

《哈佛大学青少人文课》教会你如何树立志向，告诉你努力勤奋，及时行动，自律自控，注重细节，敢于创新的重要性，让你从生活细微之处感受到人文魅力，提高自我修养。

郝言言 主编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

哈佛大学 青少年人文课

哈佛大学青少年课系列



「哈佛大学送给
青少年最好的礼物」
HARVARD
郝言言◎主编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛大学青少人文课：哈佛大学送给青少年最好的礼物 / 郝言言
主编. —北京：中国法制出版社，2015.1
ISBN 978-7-5093-6013-2

I. ①哈… II. ①郝… III. ①人文科学—青少年读物 IV. ①C49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第014884号

策划编辑：潘孝莉 (editorwendy@126.com)

责任编辑：周岸宇 (zxy7676@126.com)

封面设计：孙希前

哈佛大学青少人文课：哈佛大学送给青少年最好的礼物

HAFO DAXUE QINGSHAO RENWENKE; HAFO DAXUE SONGGEI QINGSHAONIAN ZUIHAO DE LIWU

编者 / 郝言言

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 710 × 1000毫米 16

印张 / 11 字数 / 295千

版次 / 2015年2月第1版

2015年2月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-6013-2

定价：29.80元

值班电话：010-66026508

北京西单横二条2号 邮政编码100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010-66022958

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010-66032926)

PREFACE

前言

哈佛大学，一个如此熟悉而响亮的名字，一个世界教育潮流的代名词，全世界无数学子心中向往的求知殿堂。此刻，正在求知道路上的你，心中一定有个梦想——哈佛梦！

开启哈佛梦，让我们领略哈佛自然与人文风光相得益彰、相映成趣的魅力。

走进哈佛校园，不见高楼大厦，不见世俗喧嚣，只见红墙砖瓦，绿树成荫。红色是哈佛的“幸运”颜色，它的建筑大都用新英格兰的红砖砌成，如红色的图书馆，红色的礼堂、红色的教学楼、红色的校徽等，这代表着哈佛积极向上的文化，代表着洋溢的青春。

哈佛大学没有大门，道路蜿蜒曲折，自然式、住宅式的设计，将校园和社会融为一体，浑然天成。约翰·哈佛的铜像，表达着对前人的纪念和缅怀；校园中的指示牌，无处不在的 Harvard 字样；建筑楼爬满了爬山虎，红色的砖墙镶嵌着一道道绿色纹理。

波士顿剑桥镇，静静流淌的查尔斯河横穿校园，将哈佛商学院与其他学院分割开来。小河旁、绿树成荫的道路旁，常有许多学子正在聚精会神地学习着。

哈佛的魅力，在于它古老而美丽的校园环境，更在于它培养了一批批社会精英。

这座 1636 年建立的校园，一座比美国历史还长的校园，见证了美国发展的兴衰。迄今为止，哈佛已经走出 8 位美国总统、40 位诺贝尔奖获得者、30 位普利策奖获得者以及众多各行各业的精英人士。根据调查显示，在哈佛毕业的精英当中，有 20% 的哈佛毕业生就职于美国顶尖的大企业，有 30% 的毕业生当上了经理、董事长、总裁等。这一项项辉煌的成就，都是哈佛大学创造的奇迹，每一项都足以写进吉尼斯世界纪录。

那么，我们不禁要问：哈佛为什么能培养如此多的精英？哈佛教育到底有什么惊天的秘密呢？

哈佛大学的教育设施一流，教育理念一流，所以培养了一批批优秀的人才。在哈佛大学，每个人能充分发挥聪明才智，能享受最大的自由。哈佛的确令人心驰神往！

也许，没有经历过哈佛学习的人并不知道，哈佛培养出的一颗颗璀璨明星，并不是聪慧过人的天才，而是付出了更多的努力和汗水的普通人。这一点，从哈佛的课程设置就能窥见一斑。哈佛大学的本科生，每学期至少需要选修 4 门课，每一个学年要修 8 门课，只有 4 年之内修满 32 门课程，并且顺利通过考试，才能够正式从哈佛毕业。

通常，学校要求本科生在入校后的前两年完成核心课程，进入第三年，便开始主修专业课程。那些最聪明、勤奋的学生，通常可以在三年之内修完 32 门课，不过这只是极少数人。因为哈佛教授讲课速度飞快，无论你是否能听懂，都需要在课后完成一大堆作业。所以，在哈佛学习，只有课前做大量准备，课后花大量时间巩固复习，才能将所学的知识融化在心，否则将跟不上哈佛教学的步伐。可见哈佛学习并不轻松。

其实，哈佛人成才，在于莘莘学子具有踏实奋进的精神。哈佛的图书馆有一条训言：“如果今天不走，明天要奔跑。”它在警示着哈佛学子们，如果今天不努力学习，那么明天只有加倍努力才可能赶上别人。不可否认，哈佛学子们都有很高的智商，毕业以后大多是社会的精英。但是，更重要的是他们有着远大的理想，愿意未雨绸缪，付出比别人更多的汗水。

正因为如此，哈佛图书馆每天凌晨三四点钟依然灯火通明，座无虚席。

漫步在哈佛校园里，如果你看到图书馆半夜还亮着灯，请不要惊讶，因为那是再正常不过的事。哈佛大学的学生面临大约比例为 20% 的淘汰机制的压力，为了自己的前途，他们争分夺秒地到图书馆学习，白天也会有人在餐厅、教室、操场等地点刻苦学习。有时，在路边的草坪上，餐厅的座椅上，你会看到有的人正躺着睡觉，其实那不是偷懒，只是他们学习太疲倦，想要打个盹而已。

在哈佛，教授们经常告诉学子们，哈佛大学并不仅仅培养只会学习的机器，而是努力打造全面发展的人才。这其中最主要的是灌输良好的价值观念，在哈佛就读几年下来，学子们经过熏陶，懂得在学识上求真务实，在生活中学会感恩，在工作中运用创新思维……

哈佛人求真务实。在哈佛的正门上有这样一句话：“真理之门只会向那些正直的民族开放。”也就是说，在这个世界上，只有那些诚实、正直、坚守的人才能被哈佛所接受。在哈佛校园内，随处都可见拉丁文单词“真理”，这是哈佛在警醒学子们要坚持真理，不为势所压迫，求真崇实；不被利所诱惑，坚持真理；不为情所动，坚守原则。在哈佛学习的学子们，都养成了求真务实的精神信仰。

世界各地的学子带着哈佛梦跨进了哈佛的大门，成长为优秀的人才后，他们又带着更大的梦想踏入社会，经过踏踏实实的奋斗，最终成为各行各业的精英。这就是哈佛模式。

作为青少年朋友，当你对哈佛有了全面的了解，明白了哈佛精英们刻苦学习的宝贵品质之后，你就会发现，其实只要通过勤奋学习，哈佛梦并不是遥不可及的，它其实掌控在每一个逐梦者自己的手中。在此，我们希望每个人心中都筑起哈佛梦，早日实现哈佛梦！

CONTENTS

目录

Chapter 1

树立志向——迈向成功的第一步

- 第一节 让理想之花悄然绽放于书本 / 002
- 第二节 明白读书为了谁，才会努力付出 / 007
- 第三节 盲目的人生，只能在逆风中挣扎 / 011
- 第四节 有远见并坚持到底，成功将属于你 / 015
- 第五节 敢坐第一排，敢当第一名 / 019
- 第六节 拟定适合自己的希望清单 / 023
- 第七节 有目标才能成就未来 / 027
- 哈佛信条 1：小小的梦想，会开出奇迹之花 / 031

Chapter 2

努力勤奋——推动我们进一步向前

- 第一节 勤奋和智慧是双胞胎，犹如懒惰和愚笨是亲兄弟 / 036
- 第二节 懒惰犹如生锈，会更消耗人的身体 / 040
- 第三节 做好准备，机会降临时才能成功 / 044

- 第四节 请记住，最好的永远是下一个 / 047
- 第五节 高智商天才，也要勤奋才能成功 / 051
- 第六节 勤于反省，为你前进提供动力 / 054
- 第七节 懒惰犹如毒药，会侵蚀人的心灵 / 058
- 哈佛信条 2：学习不是缺乏时间，而是缺乏勤奋 / 062

Chapter 3 及时行动——走向成功的催化剂

- 第一节 现在贪睡流的口水，将成为明天的泪水 / 066
- 第二节 不为昨天懊悔和明天忧虑，只为今天努力 / 070
- 第三节 现在行动并不晚，现在就是最佳时间 / 073
- 第四节 立刻行动起来，主动让机会变成现实 / 077
- 第五节 及时行动，努力克服倦怠 / 081
- 第六节 今天持续前进，明天就不用追赶 / 084
- 哈佛信条 3：勿将今日之事拖到明日 / 088

Chapter 4 自律自控——战胜自己胜过战胜全世界

- 第一节 无休止地抱怨，只会让人生暗淡无光 / 092
- 第二节 因为放纵，所以难以成功 / 096
- 第三节 正确评价自己，是有自控力的表现 / 100
- 第四节 三思而后行，避免做错而追悔莫及 / 104
- 第五节 善于自我控制，才善于控制别人 / 108
- 第六节 用高情商约束自我，不要被非理性情绪左右 / 112
- 第七节 适时忍耐，因为成功就差一点点 / 116
- 哈佛信条 4：人不会随随便便成功，成功源于良好的自我管理 / 120

Chapter 5

注重细节——差距往往在那些不起眼的地方

第一节 一切伟业都源自勤于思考 / 124

第二节 养成阅读习惯，让人生更加充实 / 128

第三节 点滴积累，成就精彩人生 / 132

哈佛信条 5: 浪费时间，等于在浪费生命 / 136

Chapter 6

敢于创新——时时刻刻刷新自己的生活

第一节 打破思维定式， $1+1=1$ 也成立 / 140

第二节 用自己的创造力打破思维的束缚 / 144

第三节 创意能让人更加卓尔不群 / 147

第四节 想法和灵感源于生活，不会凭空产生 / 151

第五节 立足创新，一切皆有可能 / 154

第六节 不同的思维，会产生不同的结果 / 158

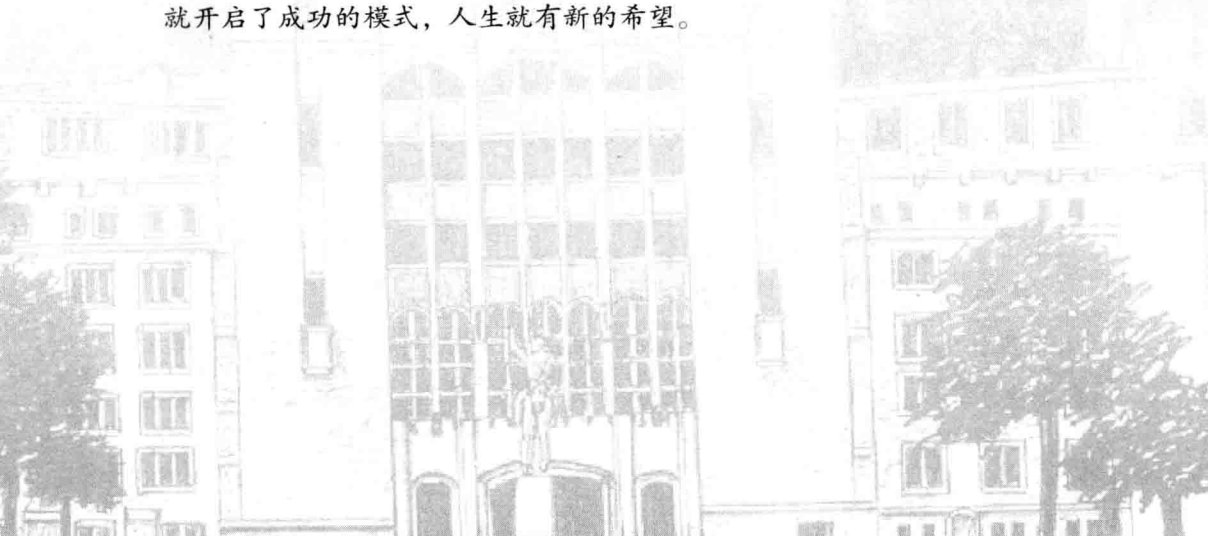
哈佛信条 6: 创新无极限，创新才能走在时代前列 / 162



第一章

树立志向—— 迈向成功的第 一步

青少年常会陷入迷茫，学习没有任何动力，整天得过且过，不知道能做什么，也不知道未来的蓝图怎样才能实现。没有目标的人生，就像在风雨中飘摇的小船，只能随风飘荡，难以抵达成功的彼岸。想要快速地成长，尽快获得成功，我们就需要给自己拟订一个合适的希望清单，让这一份清单激励着我们前行。目标小一点也没关系，我们可以从小目标做起，逐渐汇聚，从而实现人生的大目标。所以，请开始构想未来吧，有了目标，你就开启了成功的模式，人生就有新的希望。



第一节 让理想之花悄然绽放于书本

书籍就像一口永不干涸的井，井中的清水滋润着人们的心灵；书籍就像一座永远挖掘不尽的宝藏，给予人无穷无尽的财富。阅读一本书，我们会被一个个动人的故事所感动，也会被那一句句哲理性的语句所折服。多阅读一点书籍，人生会更加厚重。

在哈佛大学，“征服学习”是每个人的口号。因为，哈佛学子们认为，要想让自己变得强大，那就需要学习更多的知识，让源源不断的知识丰富内心和头脑。

哈佛教授们一直鼓励学子阅读，每年都会精心推荐好书，如《圣经》《物种起源》《全球通史》《瓦尔登湖》《狼图腾》《史记》《国富论》等，无论是古代的还是现代的、经典的还是流行的，只要能从中汲取精华的书籍，哈佛教授们都会让同学们去阅读。关于阅读，哈佛的一位教授曾说：“阅读要持续下去，不能中断，因为当你放下书本时，中断了继续学习的步伐，而别人还在不停地阅读，这样你就会与别人拉开距离。”

在哈佛大学校园中，阅读早已成为一种传统，其中有位叫奥本海默的人就是喜欢阅读的代表。下面我们就说说他阅读的好习惯。

奥本海默是一位犹太人，从小出生在美国。他的父亲朱利叶斯是一位知识渊博的企业家，母亲则是一名著名的画家。在殷实的家庭中成长的奥本海默，通过自身的努力考上了哈佛大学，后来成了物理学家，他曾是曼

哈顿计划的领导者之一，被誉为美国的“原子弹之父”。

奥本海默从小就很聪明，而且他的家人很重视他在阅读方面的积累，所以他小时候经常会收到各种书籍作为奖励，尤其在过生日时，书籍几乎是不可缺少的礼物。奥本海默5岁时，他的祖父送给他一本研究矿物标本的书籍，他看着那些珍贵的标本，兴奋极了！从此以后，他对矿物学产生了浓厚的兴趣，年仅11岁就成为纽约矿物学俱乐部成员。

奥本海默的母亲作为一名画家，经常让奥本海默接触艺术和文学，而奥本海默也在潜移默化中喜欢上了阅读，并养成了良好的学习和阅读习惯。在奥本海默成长过程中，他始终有强烈的求知欲，阅读专注到废寝忘食的程度。后人都说奥本海默是智慧的天才，这一点不容置疑，但他的成功更多的是源于刻苦学习，广泛阅读当然也包括在其中。

奥本海默学习十分刻苦，他只用三年就读完了大学，21岁时就从哈佛大学顺利毕业。在大学期间，他有很多梦想，如想成为古典文学家、诗人、画家等，也因此广泛涉猎了这方面的书籍。只要有时间，他就会到图书馆学习，累了就趴在桌子上睡一会儿，然后接着阅读。为了能将有限的时间用在阅读上，他会带干粮到图书馆……

奥本海默作为哈佛最喜欢阅读的学子代表之一，让我们知道培养阅读的兴趣，广泛涉猎知识，是多么可贵！

阅读有着数不尽的好处，否则如今很多高校也不会花费巨额资金建立庞大的图书馆。我自己也深知阅读的好处，所以在我的办公室、卧室等地方都会摆放着书籍，我这样做的目的是，只要我在家里想看书时，随手就能找到一本书。

书籍是人类进步的阶梯。阅读可以将现状和过去的状况联系在一起，让我们在知识的海洋里回味过去、思考现在、畅想未来，然后，我们就可以根据实际情况树立远大的目标。

书籍对于青少年的成长有重要作用，青少年应该培养起良好的阅读习惯，这样就可以自发地阅读，而不是被人逼迫着阅读，就能将阅读视为人

生的乐趣。

不过，在阅读前要明白一件事，那就是书籍有好坏之分，我们应该阅读那些正面积的、有营养的书籍，而要抛弃那些负面的书籍，不读那种没营养的“垃圾”。

【哈佛荣誉】

哈佛大学如今已形成了完整的课程体系，它的课程由必修课、限制选修课和自由选修课共同组成。哈佛大学很重视核心课程的建设，这里所谓的核心课，指的是在大学本科阶段通识教育领域的一种课程设计模式，也就是把那些相关领域的基本论题重新组合起来，形成全新的课程内容。2006年，哈佛的核心课程覆盖了7个领域，分别是自然科学、外国文化、历史研究、文学与艺术、道德推理、社会分析与定量推理。哈佛学生除了学习必要的课本专业知识外，还会花费四分之一的时间来研修这些核心课程。哈佛学子通过学习这样的核心课程，能掌握广博的知识，在他们工作之后，会有类似学识背景，谈论起彼此的学习经历时，也会显得更加亲密。

【哈佛课堂】

判断一下，虚荣心是否影响了你的人生观呢？

1. 你是否喜欢停留在商店橱窗前，独自欣赏自己的身影？

A. 是 B. 否

2. 你是否曾经做过整形手术？

A. 是 B. 否

3. 你是否曾经动过整形的念头？

A. 是 B. 否

4. 你会定期花钱保养指甲吗？

A. 是 B. 否

5. 你是否喜欢欣赏自己的照片？

A. 是 B. 否

6. 度假回来时，你是否会向别人展示纪念品？

A. 是 B. 否

7. 你是否很注重衣着打扮?
A. 是 B. 否
8. 你是否每天梳头超过三次?
A. 是 B. 否
9. 你是否很喜欢佩戴许多首饰?
A. 是 B. 否
10. 你是否偏爱名牌手提箱?
A. 是 B. 否
11. 你是否偏爱名牌衣服?
A. 是 B. 否
12. 跟一个邋遢的朋友逛街, 你是否会觉得尴尬?
A. 是 B. 否
13. 你是否希望自己拥有些头衔?
A. 是 B. 否
14. 你的打扮和保养费用是否经常超过预算?
A. 是 B. 否
15. 你喜欢拍照并且与人分享吗?
A. 是 B. 否

【答案解析】

每道题一分, 根据下面的分数对照, 判断你是哪一类:

10~15分: 你毫无疑问有着极强的虚荣心。你很注重自己的外表, 尤其是出入公共场合, 你会感觉自己的一举一动都受别人注视, 所以会小心翼翼, 希望给人留下最佳印象。

4~9分：你有点虚荣心，不过不算严重。你比较重视自身外表，不过不会因为外表而失去理智，因为你认为，除了外表，还有很多更重要的东西。你只是比较在意自己的外表和给他人的印象，你仍觉得人生还有别的事比外表更重要。

0~3分：你没有任何虚荣心。平时不太在意别人的评价，你不愿意为那些虚无的事情浪费时间，你会花时间做很重要的事，脚踏实地，一步一个脚印。

第二节 明白读书为了谁，才会努力付出

很多正处于求知关键时期的青少年，往往会陷入迷茫之中，没有学习动力，上课不认真听讲、做些小动作，甚至在一片嘈杂声中埋头酣睡。人们之所以出现迷茫的状态，主要是没有目标，不知道未来的方向在哪里。因此，青少年需要明白自己在为谁读书。

现在的你，是否总有这样的感觉：不管什么时候，自己都会觉得学习、读书是负担，觉得学习也是为了父母、老师，而对自己并没有什么好处。然而，我们应该想象一下，读书真的是为了满足父母的期望，为了老师获得好名声吗？显然不是。有时父母逼迫我们学习，虽然可能有些不近人情，但是他们的一举一动，其实都在为我们着想。

哈佛大学的劳伦斯·萨默斯校长说：“我曾经建议哈佛的学生们，最好每天都反思这样的问题：为什么要学习？这个问题看似简单，实际上非常重要。如果一个人没有良好的学习动机，不明白做事的目的，那很难产生强大的内驱力。因此，对于那些缺乏学习动力的人来说，不解决为什么学习的问题，看不到学习的必要性，就永远也不会有学习的动力。”确实，如果不明白自己学习的动机，不明白读书的目的，就会把学习当成负担，把读书当成繁重的任务，学习就不会有乐趣。

安东尼·拉马纳出生在意大利西西里岛上的一个小村庄。他共有十个兄弟姐妹，父母的负担很重，因此，他十几岁就开始到附近的采石场干活。可是，他不甘心自己的命运就是如此。于是，他经常会利用闲暇

时间去阅读，希望以此提升自己的文化水平。他开始阅读的是关于西西里岛的历史和地理的书籍。从书上，他看到了外面的世界与岛屿的差距，于是在16岁那年，他沿着山谷顺流而下，一直来到海边，随后乘坐一艘货船到了美国。

在美国，当他遇到困难时，不知有多少次曾想踏上回家的路，听一听那熟悉友好的声音。但是，他同时也更加坚定地意识到，自己应该通过学习来改变命运。

22岁那年，他凭借着自己的努力，获得了自己梦寐以求的“证书”，那是一张石匠工会卡。此后不久，他便被选中，在林肯的纪念碑上雕刻林肯在葛底斯堡的讲演词。在雕刻林肯的讲演词时，他深深地被林肯的人生经历打动。他想：林肯生活艰辛，而最后靠着学习改变了自己的命运，他的早年生活轨迹与我相差无几，但是后来却当上了律师，最后竟又成了美国总统。因此，安东尼想象着未来也许也能通过自身努力获得成功。

有一天吃午饭时，安东尼坐在高高的脚手架上，望着巨大的林肯雕像，他萌生了这样的念想：我一定可以成为一个更有用的人，我要当一名律师。于是，安东尼在一块木板上写下他的名字，在他的名字下面又写道：“安东尼学法律。”那天晚上，他把那块木板带回了宿舍。他的朋友都笑话他，“你是林肯第二吧？安东尼，你一定是看雕像看呆了”。

安东尼只在家乡上过五年级，所以想要去学习法律，简直是痴心妄想，何况每天要忙于工作，赚钱养活自己。但是他并没有退缩，每天下班后，他就去夜校补习英文，他的帆布包里时刻都有凿子、锤子、干粮和课本。他常常匆匆忙忙地吃过午饭，便抓紧时间读书，甚至有时一手拿着书，一手拿着两片玉米饼，边吃饭边学习。

终于，功夫不负有心人，安东尼·拉马纳考入了法律学校。但是，因为第二次世界大战爆发，他只得离开美国去欧洲作战。回国后，他在很短的时间里连续获得了法学学士和法学硕士学位。后来，他一直在纽约和华盛顿担任律师，工作非常出色。