

# 哈佛 凌晨四点半

哈佛大学送给青少年的成长秘诀

韦秀英◎编著

## 白金版

**让每一个认真的青少年真正掌控自己的未来!**

上进的你需要汲取能量全面培养自己的哈佛特质。

你永远也不知道你身边的人有多努力，

他们甚至不愿意错过任何一丝进步的机会，包括阅读这本书。



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

哈佛大学送给青少年的成长秘诀

韦秀英◎编著

白金版



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 / 韦秀英编著. -- 白金版. -- 北京: 北京时代华文书局, 2015.7  
ISBN 978-7-5699-0270-9

I. ①哈… II. ①韦… III. ①成功心理—青少年读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 136510 号

## 哈佛凌晨四点半·白金版

著 者 | 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 李 荡

装帧设计 | 程 慧 赵芝英

责任印制 | 刘 银

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: 010-64267955 64267677

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 | 787×1092mm 1/16

印 张 | 16

字 数 | 228 千字

版 次 | 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0270-9

定 价 | 32.00 元

版权所有, 侵权必究

## 前 言

P R E F A C E

哈佛大学，一个伟大而又熟悉的名字！她就像一颗璀璨的明珠，镶嵌在美国马萨诸塞州，成为万千学子心目中的梦想圣殿。在美国，哈佛大学被称为“思想的宝库”，无论历史与学术地位、名气与影响力，还是师资力量与学生素质，都堪称世界一流！

你知道吗？迄今为止，哈佛大学已经培养出8位美国总统、34位诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者，另外包括微软、Facebook、IBM等商业奇迹的缔造者，也出自鼎鼎大名的哈佛大学。为什么哈佛大学能够高居世界名校之首，并且能够培养出如此多的政界领袖和商业巨子呢？这与其辉煌的教育成果与杰出的教育方法有着很大的联系，正如一位哈佛教授所说：“人才的培育与成长，并不在于方法，而在于观念；并不完全依靠勤奋，而主要靠思想。”这些都是哈佛的独特教育魅力所在！

当你走进哈佛大学，就会看到无数座新英格兰红砖建筑的图书馆，它们代表着哈佛精神以及人类的文明进程。无论灯火通明的哈佛图书馆，还是学院的各个角落，你都能看到埋头苦读的哈佛学子。他们穿着朴实，认真而专注地学习，为了自己的梦想而努力奋斗。

在哈佛，学生总是不分昼夜地学习，哪怕是在半夜或者凌晨，你也能够看到校园里一片灯火辉煌。英国一家电视台就曾经进入哈佛大学，录制了一期名为《哈佛凌晨四点半》的节目，从中我们看到了哈佛一个普通的凌晨四点半——那时候的哈佛图书馆里面，已经坐满了认真学习的学生。他们埋头看书、专心做笔记、积极地思考问题，努力奔跑在实现梦想的路上。

有人说，每一位哈佛学子都是一座移动的图书馆，他们学习的地方绝不局限于教室，像学生餐厅、走廊，甚至是医疗室里，都能够看到认真学

习的哈佛学子。他们将所有可以利用的时间都花在了学习上，那种强烈的学习气氛感染着所有的哈佛学子。

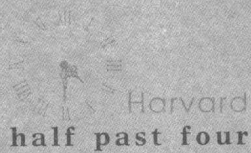
你知道是什么让哈佛学子如此勤奋努力地学习吗？因为在哈佛大学，教授对学生们说得最多的一句话就是：“如果你想在毕业以后，在任何时间、任何地点都如鱼得水，并且得到大众的欣赏，那么你在哈佛求学期间，就不会拥有闲暇的时间去晒太阳！”这就是哈佛精神的完美体现。要知道，在追求成功的道路上，有千千万万和你同样优秀的竞争者，如果你不全力以赴，不付出更多的努力，又凭什么成为最后的成功者呢？

哈佛学子勤奋努力、自信热忱，懂得创新与行动，也懂得如何抓住机遇，这样的学习态度能够帮助他们获取更多的知识，培养更多的能力，最终成为更加优秀的人才。这也让我们知道，最优秀的人往往不是“天才”，而是愿意付出更多努力的人！

本书汇集哈佛大学顶级的教育理念，从人生智慧、优秀品质、爱与幸福等多个角度，充分诠释了哈佛大学教育的精髓所在，触及人生最朴素的感情和最本质的人性，深入浅出，挖掘出成长路上最丰富也最行之有效的成功内涵，其中还包括哈佛教授和哈佛学子的成长故事，以及一些实用的学习方法。我衷心希望青少年朋友能够通过阅读本书，体会到哈佛学子身上的优秀品质，并且将其融入到自己的生命中，为自己开启成功的大门，与哈佛学子一路同行，与哈佛学子共同成长！

如今梦想已经起航，你已经踏上了远大的征途，那么就从现在开始努力吧！

编者



每个人都有自己的梦想，或是天马行空般绚烂，或是惊世骇俗般精彩，或是默默无闻般平凡，但只要是积极向上的梦想都值得被实现。没有做出规划的梦想是难以实现的，它也许会与现实背道而驰。哈佛倡导我们去重视自己的梦想，做出一切努力来增加它变成现实的可能性。

前言...001

## **| 第一章 |**

### **随机应变的人生规划：让梦想走在现实的路上**

- ◆ 没有什么比明确的目标与可行的计划更重要...002
- ◆ 自知之明是通往坦途的指南针...007
- ◆ 绝不能随意丢弃信念...013
- ◆ 哈佛不一定是最好的人生规划...018
- ◆ 每一个成功的梦想，都需要自我激励...022

## **| 第二章 |**

### **苦乐参半的时间管理：别让生命的蜡烛白白燃烧**

- ◆ 时间就像小偷，总在不经意间溜走...028
- ◆ 分秒必争地控制时间，而不是被时间控制...032
- ◆ 摆脱拖延症！信誓旦旦不如马上行动...036
- ◆ 一日成一事，滴水能穿石...039
- ◆ 时间也可以零存整取...044

## **| 第三章 |**

### **一点质疑和一点创新：快来唤醒懒惰的大脑吧**

- ◆ 哈佛关于思考的四条建议...052
- ◆ 睡前5分钟，给大脑布置几道问答题...056
- ◆ 自己拿主意——独立性是创造性的前提...060
- ◆ 用“哈佛激情”打造创新思维...064
- ◆ 追求真理，要学会对权威说“不”...068

## 【第四章】

### 扬长避短的兴趣爱好：从枯燥中找点学习乐趣

- ◆ 认识自己、发掘爱好——每个人都是“天才” ...074
- ◆ 独乐乐不如众乐乐，分享和交流也很重要...078
- ◆ 别做完美主义者，否则乐趣容易变无趣...084
- ◆ 3分钟的热情，还是一辈子的热忱...088
- ◆ 过犹不及，再好的事情也不能沉迷其中...092

## 【第五章】

### 如鱼得水的交友艺术：一切都以真诚为基础

- ◆ 诚信是人生一切价值的根基...098
- ◆ 擦亮眼睛，择友不能只跟着感觉走...103
- ◆ 评估自己在潜在朋友眼中的形象...107
- ◆ 哈佛没有书呆子——成为魅力四射的“万人迷” ...112
- ◆ 会说话不等于会沟通...116
- ◆ 共同进退，朋友之间也需要良性竞争...122

## 【第六章】

### 疏而不堵的情绪管理：让发自内心的笑容一直挂在脸上

- ◆ 这些情绪从哪里来，要到哪里去...128
- ◆ 缺乏情绪自控会让人处处碰壁...135
- ◆ 现在开始实施“平常心养成计划” ...138
- ◆ 浮躁如同雾霾，会令人迷失方向...142
- ◆ 高情商可以让我们用有限的知识去赢得无限的世界...146

## 【第七章】

### 脚踏实地的学习秘诀：知识是最安全的财富

- ◆ 提高学习成绩的第一步是转换学习态度...152
- ◆ 学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦却是终生的...156



- ◆ 高效学习离不开沉稳和细心...160
- ◆ 放下面子，勇于说出“不知道”...165
- ◆ 学习知识要全面，“半桶水”滋养不出成功的果实...169
- ◆ 要像狗一样学习，像绅士一样玩耍...172

## **|第八章|**

### **举重若轻的考试之旅：分数并不是终点**

- ◆ 你能凭借高分进入哈佛吗...178
- ◆ 做竞赛型选手——疏导紧张的情绪...183
- ◆ 作弊是最低劣的手段——哈佛大学舞弊处理...187
- ◆ 有备无患，别做“突击队员”...192
- ◆ 扮演一回判卷老师，给自己纠错...196
- ◆ 空间理论——论成绩不理想的优越性...199

## **|第九章|**

### **不可低估的失败价值：自怨自艾不如越挫越勇**

- ◆ 失败不可怕，对失败视而不见才可怕...204
- ◆ 批评不会带来失败，赞美无法带来成功...209
- ◆ 失败之后的反省、总结、规划三部曲...213
- ◆ 就算高考失利，人生也照样可以很美好...217
- ◆ 最优秀其实就是尽百分之百努力...221

## **|第十章|**

### **迎风向前的自我超越：千万不要满足于当下**

- ◆ 怀揣着满满的信心，你才有可能超越自己...226
- ◆ 所谓天才，不过是一些善用自身天赋的人罢了...229
- ◆ 做任何事情都要竭尽全力，单单尽力而为可不行...233
- ◆ 最简单的事：不断超越上一次的表现...238
- ◆ 抓住身边的每一次机遇，其实并不难...242

## 第一章

# 随机应变的人生规划： 让梦想走在现实的路上





## 没有什么比明确的目标与可行的计划更重要

一个人可以非常清贫、困顿、低微，但是不可以没有梦想。只要梦想存在一天，就可以改变自己的处境。

——奥普拉·温弗瑞

### ◎读一读，想一想

多年以前，哈佛教授曾带领一个行为调查小组，对100名新生进行了抽样调查。调查小组向每一位新生提出一个同样的问题：“10年以后，你希望自己在什么地方，从事什么工作？”这些学生给出了不同的答案，有的希望得到财富和荣誉，有的希望改变世界，还有的希望成为医生、老师或科学家。

对于这些新生的回答，调查小组并没有感到奇怪，因为这些新生都是出类拔萃的顶尖人才，否则也不可能被哈佛录取。在这100位新生中，还有10位决心改变世界，而且将自己的梦想与计划清清楚楚地写了出来，其中包括自己在什么时候将取得什么样的成就，取得这些成就的理由又是什么——其他90位新生并没有这样做！

10年之后，调查小组发现，那10位拥有远大而清晰目标的新生，个个都取得了非凡的成就。他们的财富加起来，竟然占到那100位学生财产的96%，也就是说，他们的成功率超过其他新生整整10倍。最后哈佛教授与调查小组共同得出结论：确定明确的目标与制订可行的计划，是实现梦想的两个基本步骤。没有目标就像失去了引航的灯塔，再努力也只是四处乱撞；没有计划就失去了行动的指南，梦想再美好也无法正式起航。

美国保险业之父格莱恩·布兰德，在自己的著作《一生的计划》中写道：“目标和计划是通向快乐与成功的魔法钥匙！有明确的学习目标和计划，并把它们写下来付诸行动的人，他们将来的成就是有目标和计划但仅停留在脑子里或纸上的人的10~50倍。”

明确的目标与可行的计划真的那么重要吗？看完下面这个故事你就明白了。

有一对年轻的夫妇，他们有两个可爱的孩子，小的叫迈克尔，大的叫莎拉。两个孩子都很喜欢小动物，于是在迈克尔4岁、莎拉6岁的时候，夫妇俩决定为他们养一条小狗。小狗被抱回来以后，夫妇俩还专门聘请了一位驯兽师来训练它，希望小狗能够变得乖巧听话。

当驯兽师见到小狗时，问夫妇俩：“小狗的目标是什么？”

夫妇俩感到十分诧异，一脸疑惑地说：“一只小狗能有什么目标啊？它的目标肯定就是做一只小狗了。”他们实在想不出，一只小狗还能有什么目标。

驯兽师却严肃地摇了摇头，说：“每只小狗都必须有一个目标，否则我们根本没办法训练它。你们是想训练它守门，还是和孩子们一起玩耍呢？或者只是作为一只宠物？你们必须给我一个明确的回答，这些就是小狗的目标。”

“那就把它训练成两个孩子的玩伴吧！”夫妇俩同时答道。

驯兽师点了点头，然后通过自己的精心引导，将那只小狗成功地

训练成两个孩子的好朋友。它的举止可爱，品性忠诚，而且具有敏锐的洞察力。就这样，小狗成了这个家庭的一分子，伴随着两个孩子一起成长。

更为重要的是，通过驯兽师的启发，还让夫妇俩学会了怎样教育自己的孩子，怎样为他们树立明确的目标，让两个孩子知道自己应该做什么。夫妇俩的教育也没有令人失望，小莎拉长大后成了一名出色的电台主持人，而迈克尔成了纽约第108任市长——迈克尔·布隆伯格。两个孩子成了两位成功者，他们却始终记得驯兽师说过的那句话：“一只小狗也要有自己的目标，更何况一个人呢？”

伟大的爱因斯坦曾经说过：“在一个崇高的目标支持下，不停地工作与学习，就算很慢，也一定会获得成功的。”可见目标与规划对于实现梦想有多么重要。

哈佛学子都懂得规划自己的人生，他们知道自己现在应该做什么，接下来应该做什么，将来应该做什么，虽然这样的人生规划可能会发生变动，但是方向却是始终不变的。当然，规划也不是简单地列计划，同时你还必须注意——

### 给自己制定一个目标

目标就像海上的明灯，是一个人行动的指南。如果没有目标，我们就会像海上盲目漂泊的船只一样，永远也靠不了岸。还记得2014年的奥斯卡最佳影片《地心引力》吗？所有的宇航员都只有一个目标，那就是返回地球，如果没有这个目标，那么就会被茫茫的太空所吞噬。所以说，规划人生的第一步，就是给自己制定一个目标。

### 根据目标制订实行计划

有了目标之后，就要确定怎么去实行，这就好比运动员有了目标之后，如果不进行相应的刻苦训练，就无法取得金牌一样。当有了目标之后，还必须给

自己制订行动计划，也就是列举出实现目标的每一小步。

### 为实现目标积累资源与条件

如果你想把自己制订的每一步计划都顺利地完成，那么还需要很多现实的资源与条件，这也很好理解，比如你要上战场杀敌了，可是手中没有刀枪剑戟，又如何杀敌制胜呢？为实现目标积累资源与条件，它们可以是知识、智慧，也可以是现实中的某种技能。

### 马上付诸现实行动

行动是把目标变成现实的唯一途径，如果没有行动，目标永远只是目标，而不会变成现实。

## ◎哈佛成功指南

成功的人之所以成功是因为他们只想自己要的，而不将一丁点儿时间和精力浪费在自己不想要的东西上。因此，每个人都要明确自己要达到的目标和彼岸，要抓住主要矛盾，做好当下最要紧的事情。就像春天要播种，夏天要成长，秋天要收获，冬天要休整一样，这才是智者的选择。成功的人生永远只属于那些有高远的目标、有心无旁骛的精神和奋勇向前的干劲的人！要时刻抵御海妖塞壬姐妹的歌声，时刻修建主干旁边的枝枝蔓蔓，这样才能实现目标，赢得辉煌！

## ◎哈佛心理研究院

你是一个有计划的人吗？

现在，你站在一间没有任何装饰的房间内。你刚刚乔迁至此，这间房子里除了你别无他物。因此，你决定在墙上装饰一点东西。你走到街上，看到

照片、挂历、画、挂钟，每一样都非常精美。你会选择哪一件装饰这间房子呢？

- A. 照片
- B. 挂历
- C. 画
- D. 挂钟

### 结果分析

选择A：选择照片的人希望发生戏剧化的“事件”，你对每件事都充满好奇，但大多数时候很在意别人的目光，故而常常流于追逐时尚。你容易冲动，没有耐性，与“计划”一词无缘。

选择B：选择挂历的人比较虚荣、贪心。行为举止往往不事修饰，做事冲动而不顾危险。既不按计划行事，也没有实际操作的经验。由于贪心作祟，制订出来的计划往往是不切实际的。

选择C：选择绘画的人缺乏现实观念。即使开始做一件事，由于没有计划能力，在希望与现实之间总是有差距。实现愿望的行动力总是不够，但有时却能够如愿。

选择D：选择挂钟的人是在做某事之前，一定要详细计划的那种人，不这样就会觉得不放心。因此，当你行动时，已有相当成熟的计划。就连买一件衣服，也会预先从颜色到样式、价格等方面进行比较。不过，在处理突发事件上往往缺乏灵活性。



## 自知之明是通往坦途的指南针

一个没有自知之明的人，无论何时何地总会有无数的坎坷与障碍在等待着他。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

### ◎读一读，想一想

每个人都拥有自己的梦想，无论它是平凡的还是伟大的，都像一盏耀眼的明灯，指引着人们前进的方向。对于没有梦想或者梦想不明确的人来说，未来却是迷茫的。

我们看到，在追求梦想的道路上，有人进入迷乱的森林不知该去往何处，有的人艰难地爬到半山腰却半途而废，有的人走到了路的尽头却发现是条死路……那么在茫茫人生路上，如何才能让自己的梦想实现呢？

哈佛大学的一项研究表明，很多人之所以会一事无成或者自暴自弃，很大一部分原因都是因为对自己没有清楚的认识。他们不知道自己擅长什么，也不知道自己想要什么，在追求梦想和成功的过程中，一开始就选错了道路。如果



方向错了，那么前进不如停止，甚至等于在倒退。因此，不管你现在做什么，以后想要做什么，首先都要对自己有一个清楚的认识，知道自己想要什么，擅长什么，而不是在他人的议论中迷失了自己。

被誉为“哈佛明珠”的大文学家爱默生说过：“一个没有自知之明的人，无论何时何地总会有无数的坎坷与障碍在等待着他。”为了让哈佛学子拥有“自知之明”，能够清楚地知道自己想要什么，能够准确地找准人生的定位，哈佛教授经常会给学生们说一些“认清自己”的小故事，其中有一个比较经典的小故事是这样说的：

在公园里，各种各样的花草树木缤纷亮相，其中有苹果树、梧桐树、橡树，还有玫瑰花、郁金香和栀子花，让整个公园生机盎然、花果飘香。

然而，却有一棵小树苗，总是郁郁寡欢。它不知道自己是谁，以后要成为什么。看着参天大树它很羡慕，看着果实累累它很憧憬，看着花儿绽放它也想怒放。再加上，公园里其他植物你一言我一语地向它推荐，更加让小树苗困惑了。

苹果树对它说：“你如果像我一样努力生长，就一定会结出美味的苹果来，你看看我，结出了这么多苹果，人们多喜欢我啊！”

听了苹果树的话，小树苗似乎有了方向，可是慢慢地它发现，自己已经够努力了，可是却不能像苹果树一样结出果实。

这时候，玫瑰花对它说：“你别听苹果树的，要长出苹果来多不容易啊！你看看我，开出玫瑰花来才好呢！我虽然没有果实，可是我的花朵这么漂亮，人们更加喜欢我呢！”

小树苗又改变方向，希望自己能像玫瑰一样，开出绚烂无比的花朵。但是，它越是想这样，就越觉得力不从心。

有一天，一只鸟飞到了公园中，落在了小树苗上，它看着小树苗闷闷不乐，便询问它不开心的缘由。

小树苗把自己的苦恼告诉了小鸟，小鸟听了之后说：“其实，你