

北大 凌晨四点半

——北京大学送给青少年的最好礼物——

北京大学培养社会精英的制胜法宝！

北京大学培养了400多位大学校长，一大批优秀外交官，无数大型企业CEO。

北大究竟是靠什么打造这些社会精英的呢？

北大教育究竟有哪些不为人知的秘密？

《北大凌晨四点半》将为你揭开这埋藏百年的秘密，

让每个青少年从平庸走向卓越，从失败走向成功！

史艳艳 编著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

北大 凌晨四点半



——北京大学送给青少年的最好礼物——

BEIDALINGCHENSIDIANBAN

史艳艳◎编著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

北大凌晨四点半 / 史艳艳编著. —北京: 企业管理出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5164-0847-6

I. ①北… II. ①史… 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111187号

书 名: 北大凌晨四点半

作 者: 史艳艳

责任编辑: 杜 敏

书 号: ISBN 978-7-5164-0847-6

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室(010) 68701719 发行部(010) 68701816 编辑部(010) 68414643

电子信箱: 80147@sina.com

印 刷: 固安县保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170毫米×230毫米 16开本 15.5印张 220千字

版 次: 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换



前言

凌晨四点半，你在做什么？

北京大学是中国最高学府之一。它创办于1898年，初名京师大学堂，是中国第一所国立大学，也是中国近代最早以“大学”身份和名称创建的学校，其成立标志着中国近代高等教育的开端。

正因为这种神圣的地位，北京大学也成了中国内地高考竞争最激烈的大学之一，只有历年各省市高考成绩最优秀的高中毕业生才有机会被北大录取。

多年来，北京大学培养了数不胜数的社会精英。

其中包含四百多位大学校长、一大批优秀外交官、无数大型企业的CEO……

你或许会问，考入北大的都是什么样的人？北大人为何会那么成功？在告诉你答案之前，我想你先回答下面这个问题：

凌晨四点半时你在做什么？

在这个时间点，许多人可能还在梦乡，你是不是也跟他们一样，正在温软的床上蒙头大睡？

此刻你若是进入北大校园，你会发现，凌晨四点半的北大自习室依然灯火通明！

优秀的北大学子们本已天资过人，但他们依然不放过所有可以用来学习的时间，连凌晨四点半也不例外。

由于资源有限，大部分北大自习室会在晚上十点半前关闭，只有部分院系的自习室会开通宵，因此这里每天都是人满为患，即便是到了凌晨四点半，依然座无虚席。

而那些未在自习室找到位置的北大人也不会回到寝室休息，他们会转战校园周边24小时营业的小店，继续看书学习。

看到这里，你是否开始明白，为何北大人会如此成功了。

原来，他们的成功不是机遇，不是巧合，而是来自不懈的努力！

所以，如果你向往北大，向往北大精神，就请向他们这种“凌晨四点半”的精神学习。

目 录

第一章 吃得苦中苦，方为人上人

凌晨四点半，我把别人睡觉的时间用在了学习上 /002

我的黑夜跟你们不一样 /006

成功，需要走出独有的步调 /010

我若不勇敢，谁替我坚强 /013

选择你喜欢的，接受你选择的 /017

你没有想象中坚强，也没有想象中脆弱 /020

每一次挫折都是一种成长 /024

第二章 北大信条——做最好的自己

跑赢时间的人永不会输 /030

不一味低调，也不一味张扬 /034

跟随时间的脚步，见证努力的成果 /037

从来没有太晚的开始 /041

1000次假设，敌不过一次行动 /045

第三章 没有翅膀，所以努力奔跑

与其逃避现实，不如笑对人生 /050
有错过，才会有新的遇见 /053
每天叫醒自己的不是闹钟，而是梦想 /056
被人信赖是一笔用金钱买不到的财富 /059
路可以有不同的方向，成功可以有不同的方法 /062

第四章 你没有理由不坚强

北大，让我更坚强 /066
变换专注角度，结局完全不同 /070
会走直线，也会拐弯 /075
强者，就是含着眼泪依然奔跑的人 /079
不管结果如何，敢于对自己的选择负责 /083

第五章 一人独行走得快，与人同行走得远

愿我的世界总有你二分之一 /088
与优秀者为伍，与快乐者同行 /092
善于倾听，乐于分享 /095
播洒阳光的人，也会照亮自己 /098
团队的力量是强大的 /102

第六章 谁的青春不曾迷茫，谁的成长不曾孤单

我的青春印记，留在篱笆上的铁钉 /108
人无志向，等于迷途的盲人 /113
上帝给你关上一扇门的同时也会打开一扇窗 /116

- 别再自己摸索，学会问路才不会迷路 /119
低头不是认输，而是要看清自己的路 /122
仰头不是骄傲，而是为了看见自己的天空 /126

第七章 挺住，意味着一切

- 青春总有迷茫时，青春也有坎坷路 /130
不要为了昨天的过错惩罚自己 /134
适当的放弃，是人生优雅的转身 /137
只要还活着，你就没有理由逃避 /140
生活不是等待风暴过去，而是学会在风雨中翩翩起舞 /144

第八章 千万次摇摆，终于长大成人

- 失去是一种经历 /148
告别昨天失败的自己 /152
疼痛，是一种破茧而出的领悟 /155
苦难何尝不是人生的一种修炼 /158
阻碍就像路上的石头，搬开就好 /162
明天的你，一定会感谢今天拼命努力的自己 /166

第九章 陪伴北大人一生的优秀品质

- 懂创新：你也能改变世界 /174
重点滴：细节决定成败 /179
有责任：责任心是成长的动力 /184
要热心：积极心态，心向阳光 /188
去努力：不努力一定不会成功 /192
守信用：说到做到，信守承诺 /196



勤思考：思考闪现智慧之光 /199

会尊重：尊重他人，尊重自己 /204

第十章 北大学子成功的终极秘诀

学习：多看一点书 /210

珍惜：管理好时间 /215

借力：多交几个朋友 /219

方法：做事一定要讲方法 /223

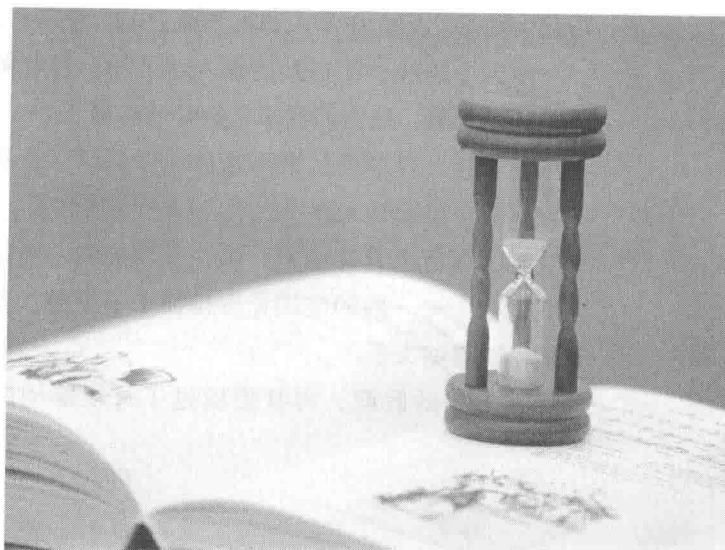
坚持：每天进步一点点 /227

锻炼：作为一种休息的方式 /231

选择：取舍之间彰显人生智慧 /235

第一章

吃得苦中苦，方为人上人



凌晨四点半，我把别人睡觉的时间用在了学习上

此刻打盹，你将做梦；此刻学习，你将圆梦。

——北大人箴言

马云在北大演讲时曾经说过这样一段话：“今天到北大演讲，心里特别激动。我一直把北大的学子当作我的偶像，一直考却考不进，所以我想，如果有一天有机会，我一定要到北大当老师。”这番话，看出了北大在马云心中的地位。

不仅是马云，在许多人心中，北大同样有着非常高的地位，这也是全中华的莘莘学子拼了命也要考入北大的原因。

然而，想要考入北京大学，成为北京大学的一员，绝不是一件容易的事，那意味着需要付出更多的努力。那么，那些北大学生是怎么做到的？他们凭着什么考入了北京大学？

湖北省襄阳市第五中学的程梦稷就是这样一位勤奋的学生，她最终有幸与北大牵手。然而在步入北大圣殿之前，她所付出的努力超乎想象。

多少个凌晨，在别人酣然入睡之际，程梦稷却依然在挑灯夜读，这一切只为一个梦想，只为能在未名湖畔悠然漫步。

在学校，程梦稷从来不是最优秀的，尽管从小学到初中，她的学习成绩一直不错，然而升入高中之后，她在强手如云、由全年级尖子生组成的班里，感受到了前所未有的压力。第一学期的期末考试，程梦稷就认识到了理想与现实的差距——她的成绩竟然排在了中下游，这是从小到大都没有经历过的窘境，她有些失落。

接下来的假期，程梦稷度过了一段郁闷的“黑暗天”。她也曾经因为



无法接受现实而痛哭流涕，然而她并没有自暴自弃，很快认识到了差距，及时做出自我调整。之前的优越感消失殆尽，她要用拼命的努力重新证明自己。

当《最初的梦想》这首歌在耳边响起时，程梦稷更加清楚了自己的奋斗目标，从而激励着自己努力拼搏，她相信功夫不会辜负努力付出的人。为了能够考上北大，为了重回巅峰，她甚至每天只睡五个小时。有时，凌晨四点多了，她还在挑灯夜读。

后来再回想起那段时光，程梦稷感到很庆幸，同时也觉得欣慰——还好当时没有轻易放弃。现在的她已是北大大二在校生，她用当初的汗水重新证明了自己，实现了梦想。

谁都想上北大，然而每年几百万考生中，能上北大的只有几千人。学海浮沉，现实就是这样残酷，能进入北大的又有几个呢？如果你没有过人的天赋，又不肯把别人睡觉的时间用在学习上，那么北大则更像一个遥远的梦。

北大成功秘诀——关于充分利用时间的秘诀

你还在抱怨时间不够用吗？你的时间都去哪儿了？

你还在为学习成绩上不去而发愁吗？你以为北大学子是如何考取高分的？

时间，是北大人成功的终极秘密。当你睡觉的时候，当你做着黄粱美梦的时候，北大人正在秉灯夜读。

想要跟上他们的步伐，除了付出更多的时间与精力，你还需要掌握北大人有效利用时间的能力。

1. 北大人做事之前先定计划

北大学子在做事之前习惯先列一张单子，写下所有要做的事，然后分门别类计划好。这样，能使较复杂的事情变得容易处理，时间也就节省下来了。而且利用这种方法，每完成一小步，实现一个小目标，都会有成就感。

把自己的时间安排得满满当当，从而促使自己努力，是北大人通常会采用的方法。实践证明，效果极佳。

2. 限制时间

对多数事情而言，既可在较长的时间里做完，也可在较短的时间里做完，弹性相当大。而北大人永远都会选择后者，因为他们善于限制时间。

对于北大人来说，一件事情能够在一小时内做完，绝不会拖延至两小时。他们会给自己设定完成时限，以此提高效率。

3. 分清轻重缓急，优先处理重要的事情

在北大人的观念中，永远都是先做重要的、必须的事。他们不会挑最容易的、最喜欢的下手，而是能够分清轻重缓急，优先处理重要的事情。

在他们看来，所做的事情越有意义，时间的利用率就越高；反之，时间的利用率就越低。如果把大部分时间用在琐碎的事情上，是非常不值得的。

4. 充分利用高科技节约时间

随着时代的发展，高科技再也不是神秘的概念，而是连小孩子都能掌握的技术。例如电脑、iPad、手机等等，它们是人类的好助手，随身携带，无论乘飞机、坐汽车、坐火车都可以学习、工作和娱乐，你的时间也会被有效利用。

但如果你仔细观察北京大学的学生，会发现他们在公交、地铁上拿着手机、iPad，是在学习知识，而不是像很多孩子一样打游戏。

5. 巧用时间的“边角料”

饭前饭后、等候公共汽车、上学放学的路上，都可以挤出十分钟八分钟的时间，用来阅读、回忆或思考一些问题。俗话说，巧裁缝不厌零布料，好木匠不丢边角料。几分几秒的时间，看起来微不足道，但汇集起来就大有可为。

不要看不起这些“边角料”般的时间，也许这正是你与北大人拉开差距的关键。

6. 通过合作节约时间

对于一件事，可分割成几个较小的部分，自己只做其中一部分，其他部分让别人去做，这就是合作的魅力。这样不仅可以为自己节约很多时间，还



能从小培养相互合作的习惯。

北大人之所以聪颖过人，就是因为脑子活泛。他们懂得合作提高效率的方法，有些事情自己无法亲自去做，可请他人协助。个人的力量是有限的，要充分利用时间，就要尽量利用别人的力量，变别人的时间为自己的时间。

【北大考考你】

在中国，没有人不知道北京大学，然而你真正了解它吗？你清楚它的前世今生吗？

1898年，当人们苦苦寻觅可以求学的地方时，一所名叫“京师大学堂”的学府成立了，这就是北京大学的前身。作为我国第一所国立大学，它的成立开启了中国高等教育的新篇章。同时，北大也是中国最早以“大学”命名的学府。

作为教育部直属大学，作为文、理、医学等均有涉及的综合性大学，北京大学在国内的地位不可撼动。此外，北京大学作为中国大学的标志，同清华大学一样，在国际上也享有盛誉。

历经风雨，经过逐年发展，今天的北大已经颇具规模，并且在诸多领域为国家乃至世界做出了巨大贡献，培养了一批又一批的优秀人才。据统计，中国科学院有67名院士来自北大，这是一项非常惊人的记录。

此外，北大之所以吸引莘莘学子，因为它有着高质量的师资力量，培养出了许多行业的领头人，以及有着突出贡献的重要人物。比如，我们的国务院总理李克强，就是从北大毕业的。

接受过教育的北大人，正在世界的各个角落做着贡献，传承并延续着北大精神！

我的黑夜跟你们不一样

勤奋的含义是今天的热血，而不是明天的决心、后天的保证。

——北大人箴言

很多人都想知道北京大学的学生到底有什么与众不同，为什么与一般人差距那么大。于是，很多人开始将他们神化，认为这群学生天赋超群，智商高出常人，完全是遗传基因更好。

其实，北大学生跟普通人没什么明显差距，完全没必要将他们神话。要说北大学子与普通学生之间最大的差距，那就是勤奋程度。

在北大，传统自习室一般晚上十点半以后就关门了，比如第二、第三教学楼，以及北大理科教学楼，然而有一些院系的专门自习室是24小时开放的。不过随着社会竞争压力不断加剧，学业负担加重，学生们对于通宵自习室的需求急剧增长，因此很多院系也放宽了限制。

总之，在北大，尤其到了应考季，那些通宵开放的教室一定挤满了学生。例如勺园2号楼自习室，这里是为留学生准备的，24小时开放，还有无线网络，环境不错，但是只有八张大桌子，资源紧张，非本院系的学生只能混进去，一般在晚上七点左右是最佳时机，晚了就抢不到地方了。

然而，这样的通宵自习室并不多，完全不能满足应考季学生的需要，没抢到地方的同学就只能去“牛教”了。

“牛教”是什么？这是北大人的戏谑之词，就是卖牛肉面的地方，也就是北大周边的各种小吃店。

北京大学，中国最顶尖的大学之一，无论是硬件还是软件，都是其他大学所无法比拟的。然而更胜一筹的，则是北大百年传承的文化与精神，那是一种在潜移默化中形成的文化氛围。



“我的黑夜与你们不一样”，北大人的夜晚静悄悄，但他们却没有安然熟睡，而是静静地读书思考。他们很清楚，想要在每年的百万毕业生中脱颖而出，制胜的关键就是在北大的每一个夜晚，那么安静，那么美。

小勾是某地级市的高考状元，刚到北大时，他感到前所未有的放松，像很多学生一样，想要疯玩一整年，谈恋爱，四处走走逛逛，当他看到学姐学姐还在拼命学习，甚至晚上熬通宵看书时，简直不可理解。

开学几个月之后，小勾玩疯了，却突然感到强烈的空虚感，看着周围的同学，每个人似乎都有明确的目标，每天按部就班地向着目标努力。而小勾之前在地级市的优越感也很快消失殆尽，像他这样的地市级状元在北大校园可谓一抓一大把，他的学习成绩只能从后面数起。

直到此刻，他才真正认清了差距，再也不敢嘲笑那些通宵自习的学生了。小勾也加入了通宵自习的队伍，还因为抢不到自习室而只能跑到校门外的“牛教”读书。

在众多“牛教”中，城隍庙小吃店是他最喜欢的，在这儿，饿了就买碗面吃，困了就趴到桌子上眯瞪一会儿，不会有人打搅，因为夜里还混在这里的，大多是自己人。

从周一到周四，几乎每天都能看到小勾的身影。最初，小勾只是来凑热闹，跟着同学们起哄，两三点就困得不行了，吵着回去睡觉，因为那时他的心思根本没完全放在学习上。后来，随着小勾与同学们的差距越拉越大，他也急了，几乎每天都跑过去，甚至带着枕头和洗漱用具。

后来，忙着托福考试的小勾，白天参加辅导班，晚上通宵自习，连轴转的学习把他累得够呛。“其实，要是习惯了这种日子，也不觉得太苦，精神上也会得到另一种享受。我感觉这里的通宵自习已成为校园文化的一部分，我既是在上自习，也是在品味一种文化。”小勾在与学弟交谈时坦然地说道。

在进入北大之前，他们是天之骄子，是所在地区最顶尖的学生，是高考状元。然而，在进入北大之后，所有的优越感顿时烟消云散，不仅是因为他们的才华在北大简直不值一提，更是因为北大谦卑的氛围。每个人都有明确

的目标，每个人都清楚地认识到自己的水平还远远不够，因此每个人都在拼命追赶。

在北大，几乎每个人都像小勾一样，拥有明确且现实的目标，他们有着明确而具体的计划，稳步向着目标迈进。由于大一、大二的课程安排得很满，没有多少空闲时间，夜晚就成为他们实现目标、超越别人的最好时间段，在每一个拼命付出的夜里，高下也就分了出来。

“我的夜晚跟你们不一样，因为我有梦尚未实现，我要在有限的生命中尽可能做一些有意义的事，此生也就不曾白活。”

北大成功秘诀——大学生熬夜学习分析

大学生熬夜学习现象已经十分普遍，因此相关专家进行分析，认为学生熬夜原因主要受两大因素影响：

1. 个人独立性

研究证明，个人独立意识较强的学生往往根据是否需要选择是否熬夜学习，而独立意识较差的学生从众熬夜程度较高。

如果你是一个独立意识较差的人，就需要在决定是否熬夜学习之前，认真地问自己以下两个问题：“今晚熬夜主要是为了什么？”“今晚熬夜付出的身体健康，与熬夜之后获得的知识，谁的总体价值更高？”

2. 情境因素

大学生熬夜行为，很容易受到情境因素影响。研究证明，当群体达到3~4人时，从众行为发生的可能性较高。比如当寝室、社团中的大多数人表示要去熬夜学习时，那么很可能引领更多人加入进来。

相比于单独熬夜学习，教育研究者认为，多人一起熬夜学习效率更高。因为在这个过程中会情不自禁地产生竞争心理。所以非得熬夜学习的话，就叫上自己的室友或同学吧！

【北大考考你】北大周边的“通宵自习室”

你知道北大周边有哪些“通宵自习室”吗？也就是在北大学生抢不到真正的自习室时，他们往往会去哪里自习呢？