



## Before Dawn in Harvard

本书以勤奋、专注、自信、坚韧、  
豁达等品质为切入点，  
全方位地详细阐述了哈佛大学的人生哲理，  
生动呈现了哈佛精神。

李少聪◎著

# 哈佛 凌晨四点半



哈佛大学送给青少年最好的礼物

8位美国总统，40余位诺贝尔奖得主，无数的政要、企业精英，  
哈佛大学在300多年的历史中创造了让人难以企及的荣耀。

（“哈佛模式”为何能在教育界独领风骚？  
“哈佛思维”为何能让哈佛学子所向披靡？）

跟随本书走近哈佛，品读“凌晨四点半”的哈佛精神！

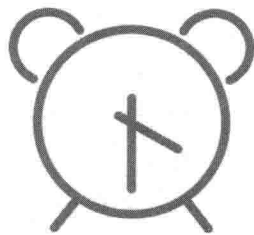
台海出版社



# Before Dawn in Harvard

李少聪◎著

# 哈佛 凌晨四点半



哈佛大学送藏青少年最好的礼物

【“哈佛模式”为何能在教育界独领风骚？  
“哈佛思维”为何能让哈佛学子所向披靡？】

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛凌晨四点半:哈佛大学送给青少年最好的礼物 /  
李少聪著.--北京:台海出版社,2014.6

ISBN 978-7-5168-0364-6

I. ①哈… II. ①李… 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 153230号

哈佛凌晨四点半:哈佛大学送给青少年最好的礼物

---

著 者:李少聪

---

责任编辑:王 萍

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:唐思磊

责任印制:蔡 旭

---

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

---

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

---

开 本:710×1000 1/16

字 数:209千字

印 张:15

版 次:2014年9月第1版

印 次:2014年9月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0364-6

---

定 价:35.00元

版权所有 翻印必究



# 前言

## Preface

在中国各大校园的社区网络中,曾经流传着这样一幅图片:凌晨4点多的哈佛大学图书馆内,灯火通明,座无虚席……这张照片一经传出,立刻在各大校园中引起了不小的轰动。

这所闻名世界的著名学府,曾历经300多年的风霜雪雨,先后培养出了8位总统和40余位诺贝尔奖获得者。然而,它的巨大成就不仅仅在于其高超的学术水平,更重要的是它教会了学生应该怎样做人,怎样做一个成功的人。

“哈佛”不仅仅是一所大学的名字,更是一种精神、一种智慧;百年哈佛带给世界的不仅仅是优秀的人才,更珍贵的是经典而深刻的人生哲学。正如哈佛大学第23任校长科南特所言:“大学的荣誉,不在它的校舍和人数,而在于它一代又一代人的质量。”

在漫漫人生旅途中,大学只是一个短暂的历程。有别于其他学校的硬性式教育,哈佛更主张让学生在这个短暂的历程中汲取智慧的营养,并引领他们思考和感悟人生,为实现人生目标、取得成功做好积极而充分的准备。

哈佛告诉学生:“要始终保持着思考的姿态,并时刻追随真理的脚步永不言弃。不要以为自己的智慧很高,搞明白比高智慧更重要。人,要有自己独立的思想,不要入云亦云,盲从和谬误不会给人带来幸福,只有坚持真理才能帮助一个人在其人生道路上走得更好更远。”

哈佛告诫学生:“成功没有形状,不要为成功设定种种标准。名利双收并不一定就是成功。想当官,想发财,就不要到哈佛来;要为增添智慧和才干而走进来,为服务社会而走出去。对于每个人来说,成功需要量身定做,人生最大的成功在于规划一个适合自己的有意义的人生,并保持生活和工作的平衡。”

可以说,在哈佛,每一名学生都能够在这种轻松自如的学习气氛中不断地进行自我改造。因为哈佛为社会所培养出来的人才并不只是单纯地为了能够在某一领域为人类作出贡献,更重要的是哈佛告诉了学生们如何才能正确地认识自己,清楚自己所需的人生。因为清楚自己能够做什么固然重要,但清楚自己不能做什么更为重要。

当然,在哈佛,不仅学生有压力,老师一样有压力。在哈佛的课堂上,老师讲的东西都必须是新的,要跟上前沿科学的发展变化。因此,哈佛的老师必须处在最前沿科学的研究阵地。哈佛认为,教授首先应当是个学者,能够享受挑战和创新的乐趣,而且能与他人进行有说服力的交流。

哈佛的人生哲学值得我们拜读,其中的智慧更能成为指引我们每个人一生的航标。本书浓缩了哈佛的经典人生哲理,是哈佛精神的生动呈现。在本书中,你将切身体会到哈佛学子和哈佛巨匠们对人生的感悟以及对理想的追求。在书中,你可以聆听哈佛教授的精彩哲思,将自己融入到哈佛大学的浓郁求知气息中去,像哲人一样沉思。

# 目 录

## Contents

<b>第一章</b>	<b>勤能补拙,坚持必有所获</b>	<b>1</b>
	1.现在淌的哈喇子,将成为明天的眼泪	1
	2.懒惰,比勤奋更能消耗身体	3
	3.想比别人成功,就必须比别人努力	5
	4.辛勤的蜜蜂永远没有时间悲哀	7
	5.不急功近利,每天进步一点点	9
	6.与其幻想奇迹,不如脚踏实地	12
	7.赢在闲暇时间	14
	8.勤能补拙,勤奋不等于埋头苦干	17
<b>第二章</b>	<b>今天不走,明天得跑</b>	<b>19</b>
	1.一天过完,不会再来	19
	2.你并不总是最好的	22
	3.尽力而为还是全力以赴	24
	4.主动学习,“书到用时方恨少”	26
	5.即便是现在,对手也没停止翻书本	28
	6.向成功者学习	30
	7.机会总是留给不断学习的人	32

## ■ 目录 Contents

### **第三章 既要拼命工作,也要享受生活 ..... 35**

1. 现在就做,绝不拖延 ..... 35
2. 向睡眠要时间 ..... 38
3. 休息是为了更好地工作 ..... 40
4. 在感到疲倦以前就休息 ..... 42
5. 工作和生活同样重要 ..... 44
6. 既要拼命赶路,也要欣赏沿途的风景 ..... 46
7. 不能赚钱不要命 ..... 49

### **第四章 把你的精力集中到一个焦点上 ..... 52**

1. 重要的事要先做 ..... 52
2. 你只能坐一把椅子 ..... 54
3. 没有目标的专注等于零 ..... 56
4. 把小事做到极致 ..... 59
5. 一次只做一件事 ..... 61
6. 心无旁骛,做事时身心全部投入 ..... 62
7. 专注经营自己的强项,从平凡到卓越 ..... 65

### **第五章 除了你自己,没人能否定你 ..... 68**

1. 不甘平庸,必须像王者一样自信 ..... 68
2. 摆脱自卑的枷锁 ..... 71
3. 相信自己,勇于尝试 ..... 73

## ■ 目录 Contents

- 4.不要给自己“判死刑” ..... 76
- 5.哈佛MBA的最后一堂课——把自己“卖”出去 ... 78
- 6.告诉自己：只要去做，没什么不可能 ..... 81

### **第六章 如果你经历过地狱，便能爬上天堂 ..... 84**

- 1.神也有失败的时候 ..... 84
- 2.不经历风雨，怎么见彩虹 ..... 86
- 3.不幸是人生最好的大学 ..... 88
- 4.你是萝卜、鸡蛋，还是咖啡豆 ..... 91
- 5.命运在坚韧面前转变 ..... 93
- 6.不急于绝望，用顽强的意志给自己加油 ..... 96
- 7.与其怨天尤人，不若策马扬鞭 ..... 98
- 8.在困难中练就最好的自己 ..... 101

### **第七章 请享受无法回避的痛苦 ..... 104**

- 1.不能流泪就学着微笑 ..... 104
- 2.缺陷是一种恩惠 ..... 106
- 3.失去是一种获得 ..... 109
- 4.最美的是过程 ..... 111
- 5.准备一个丢弃错误的垃圾桶 ..... 113
- 6.不要让心智老去 ..... 115
- 7.拥有享受每一天的智慧 ..... 118



## ■ 目录 Contents

### **第八章 过去属于死神,未来属于自己 ..... 121**

- 1.不留恋过去,时刻保持一颗归零的心 ..... 121
- 2.潮落之后会潮涨,冬天过去必是春天 ..... 123
- 3.不要给你的未来穿上“鞋子” ..... 125
- 4.积极进取,奔跑前方就会有猎物 ..... 128
- 5.不必为过去的遗憾而耿耿于怀 ..... 130
- 6.把握当下幸福,手握未来方向 ..... 132

### **第九章 找准定位,驱除内心的无力感 ..... 135**

- 1.你在为什么而努力 ..... 135
- 2.贫穷只因无梦想 ..... 138
- 3.目标有多远,我们就能走多远 ..... 140
- 4.做你喜欢的,你才能真正幸福 ..... 143
- 5.持久的热忱源自哪里 ..... 145
- 6.一味攀比会使你迷失方向 ..... 148
- 7.认清自己的优势所在 ..... 151
- 8.走出别人给你画的圆 ..... 153

### **第十章 成功的路上,情商比智商更重要 ..... 156**

- 1.哈佛校长的一次终生错误 ..... 156
- 2.只有强者才能做到遵纪自律 ..... 158
- 3.篱笆上永远都有拔不掉的铁钉孔 ..... 161

## ■ 目录 Contents

- 4.在任何情况下,都要保持冷静 ..... 163
- 5.战胜内心的恐惧 ..... 166
- 6.忍耐是金,做事不要冲动 ..... 168
- 7.没有永远的仇恨 ..... 171

### **第十一章 让你受益一生的8堂哈佛气质课 ..... 174**

- 1.乐观:常常微笑,你的气质就会越来越好 ... 174
- 2.沉稳:永远不疾不徐,娓娓道来 ..... 177
- 3.坦诚:你为人真诚,别人才会与你推心置腹 ... 180
- 4.魄力:果断决策,气质非凡 ..... 182
- 5.慷慨:不吝啬,大方一点显气质 ..... 184
- 6.豁达:不嫉妒,分享别人的喜悦 ..... 187
- 7.独立:有主见,不盲从权威 ..... 189
- 8.真实:做自己,不过分取悦他人 ..... 192

### **第十二章 全世界最昂贵的7堂哈佛领导课 ..... 195**

- 1.少说给别人听,多做给别人看 ..... 195
- 2.真诚地关心自己的员工 ..... 198
- 3.拥有亲和力的领导最有魅力 ..... 200
- 4.该冷酷的时候也冷酷 ..... 203
- 5.用饱满的工作热情影响下属 ..... 206
- 6.管理越少越好 ..... 208
- 7.不搞“一言堂” ..... 210

## ■ 目录 Contents

### **第十三章 优秀是一种习惯 ..... 214**

- 1.睡前5分钟向自己提出问题,让思考成为习惯  
..... 214
- 2.选择一项自己最喜欢的运动,让锻炼成为习惯  
..... 217
- 3.创造他人需要却表达不出来的需求,让创新成  
为习惯 ..... 219
- 4.在任何地方,对任何人任何事说声“谢谢”,让  
感恩成为习惯 ..... 222
- 5.永远都不要独自用餐,让分享成为习惯 ..... 224
- 6.169个儿子来认爹,让诚信成为习惯 ..... 227

## 勤能补拙,坚持必有所获

### ■ 1.现在淌的哈喇子,将成为明天的眼泪

哈佛教授总是提醒学生们说:“今天不学,明天自然没有所得;没有所得,自然会懊恼昨天;懊恼昨天,自然会痛苦万分,意志差点的自然掉泪。”想要很好地投资未来,就要积累一定的资本,而其中最主要的就是不断完善自己。所以,他们一直都坚守着这样一个信念:成功需要积累,不学习就要被淘汰,只有不断进步,才能积极应对各方面的挑战。

查尔斯从哈佛大学毕业,就职于纽约的一家软件公司。后来,公司因经营不善被一家法国公司兼并了。在兼并合同签订的当天,公司的新总裁宣布:“我们不会随意裁员,但如果你的法语太差,导致无法和其他员工交流,那么,不管是多高职位的人,我们都不得不请你离开。另外,这个周末我们将进行一次法语考试,只有考试及格的人才能继续在这里工作,请大家做好准备。”总裁说完就绝情地走了。

散会后,几乎所有的人都拥向了图书馆去补习法语。只有查尔斯表现



得很轻松自在,像平常一样直接回家了。同事们都认为他已经准备放弃这份工作,毕竟,哈佛的学习背景和公司管理层的工作经验会帮助他轻而易举地找到另一份不错的工作。

然而,令所有人都想不到的是,考试结果出来后,这个在大家眼中没有希望的人却考了最高分。原来,查尔斯来到这家公司后,发现工作中与法国人打交道的机会特别多,不会法语会使自己的工作受到很大的限制,所以,他很早就开始自学法语了。他利用可利用的一切时间,每天坚持学习,最终学有所获。

一个人的成才与事业成功并不完全取决于文凭与学历,关键在于持续不断地学习与锲而不舍地奋斗。当若干年后回想起曾经的梦想时,希望你拥有的是无尽的欣慰笑容,而不是因蹉跎而流下的悔恨泪水。

李嘉诚原本只有小学文化水平,但他凭借持续不断地学习和向上向善的精神,历经坎坷与磨难,终成为亚洲首富,名列美国《财富》排行榜;齐白石没机会上学,从牧牛砍柴到学做木匠,再到痴迷艺术,凭着对艺术的不懈追求和不断学习,从不让一日闲过,他终成为一代绘画大师,名扬海内外。

在哈佛大学,有的教授已经获得了诺贝尔奖,但仍孜孜不倦地学习;有的教授已年逾古稀,还仍坚持到实验室做研究……这对于每个想在事业上更进一步的人都是个极大的鞭策。

NBA球星迈克·詹姆斯是一个不断充实自己、升级自己的典范。

迈克·詹姆斯在NBA是一位不折不扣的“流浪球员”。他没有参加过NBA球员选秀,从进入NBA到现在,他一共换了9支球队,期间为自己赢得了金光灿灿的总冠军戒指。

詹姆斯随时都在为自己充电,做最好的准备来迎接变化。2008年,在热火队打球的詹姆斯出席了在斯坦福大学举办的球员商机发展联合会,并接受了职业生涯规划的教育。之前他就已经获得了儿童心理学硕士学位,他

坦言希望斯坦福大学的课程能有助于他日后成为一名出色的商人。

迈克·詹姆斯能在鲜花和掌声的包围中保持清醒，时刻不忘充实自己，是因为他明白，一个球员终究要退役，但人生不可能就此结束，唯有不停地学习，才能适应变化，不被时代所淘汰。

我们常说学无止境，但真能每天都坚持学习新的知识的人寥寥无几。从某种程度上说，每个人都是自己的投资者。如果你不去努力，不去付出，不让自己有所进步，那就像存折里的金钱一样，不仅不会有利息的回报，反而会使钱财不断流失，最终让自己身无分文。所以，一定要不断地前进，增加自身的筹码，因为你今天所付出的一切，在将来都能得到回报。

《沉思录》里说过：“人能掌握的只有现在。”所以，我们要抛掉过去的遗憾、悔恨、痛苦，把握现在，莫待日后再来懊恼今日。

## ■ 2. 懒惰，比勤奋更能消耗身体

哈佛名人富兰克林·罗斯福说：“懒惰像生锈一样，比操劳更能消耗身体。”懒惰就像一个很有诱惑力的怪物，每个人都会与这个怪物相遇。它是人类最难对付的一个敌人，许多本来可以做到的事，都因为一次又一次的懒惰而错过了成功的机会。

懒惰是人的一种劣根性，为了做成某件事，你必须与它抗争，摆脱这种劣根性的钳制。这种抗争，一开始总要有由一些外力来强制，然后才会逐渐内化为恒定的精神和行为习惯。一旦养成勤劳的习惯，你就会拥有一份稳定的愉快心情。因为人在专注的时候，意念与行为协调归一，恶劣的情绪便没有潜入的机会，更没有盘踞的空间。一个进入勤劳状态的人，心中就不会有长久驻足的懒惰。所以，想要克服懒惰，最直接、最有效的方法就是勤奋。



露西娅是美国一家家族企业的老板。事业上,她完全依赖于自己的丈夫,自己也因此变得越来越懒惰。后来,她的丈夫突遇车祸意外身亡,公司也跟着倒闭了,家庭的全部负担都落在了露西娅一个人身上。面对如此困窘的境况,露西娅不得不想办法工作赚钱。有一天,露西娅发现很多现代妇女都因外出工作而无暇整理家务。于是她灵机一动,花了7美元买来清洁用品,为有需要的家庭整理琐碎家务。为了这一份工作,露西娅付出了很大的勤奋与辛苦。渐渐地,她把料理家务的工作变为了一种技能,并成立了专门的公司。后来,甚至大名鼎鼎的麦当劳快餐店也找她代劳。如今的露西娅拥有了自己的保洁公司,每天的订单滚滚而来,但是她并没有因此而松懈,仍然夜以继日地工作。

懒惰,从某种意义上讲就是一种堕落,它就像精神腐蚀剂一样,慢慢地侵蚀着你。一旦背上了懒惰的包袱,生活就会变成你掘下的坟墓。马歇尔·霍尔博士认为:“没有什么比无所事事、懒惰、空虚无聊更加有害的了。”

对于懒惰的人来说,想要成大事几乎是不可能的,因为懒惰的人总是贪图安逸,遇到一点儿风险就会被吓破胆,而且,他们缺乏吃苦耐劳的精神,总存有侥幸心理。而那些能够成大事的人,他们更相信“勤奋是金”。所以,在被懒惰摧毁之前,你要先学会摧毁懒惰。从现在开始,摆脱懒惰的纠缠,不能有片刻的松懈。

你可以没有天赋,没有机遇,但你不能没有勤奋。有人说,这个世界不公平,但也是最公平的,只要你愿意付出,肯努力,就一定会有收获。任何时候,天道都酬勤。

在美国,有一个人,在一年之中的每一天里,几乎都做着同一件事:天刚刚放亮,他就伏在打字机前,开始一天的写作。这个男人名叫斯蒂芬·金,是国际上著名的恐怖小说大师。



斯蒂芬·金的经历十分坎坷，他曾经潦倒得连电话费都交不起，电话公司因此而掐断了他的电话线。后来，他成了世界上著名的恐怖小说大师，整天稿约不断。常常是一部小说还在他的大脑之中储存着，出版社高额的订金就支付给了他。如今，他也算是一个富翁了。可他的每一天，仍然是在勤奋的创作之中度过的。

斯蒂芬·金的成功秘诀很简单，只有两个字：勤奋。一年之中，他只有3天是例外，不写作。也就是说，他每年只有3天的休息时间，这3天是：生日、圣诞节、美国独立日。勤奋给他带来的好处是永不枯竭的灵感。他说：“我从来没有过没有灵感的恐慌。”做一个勤奋的人，阳光每一天的第一个吻触，肯定是先落在勤奋者的脸颊上的。

“勤奋是通往成功的必经之路！”这是古罗马皇帝临终前留下的遗言。古罗马人有两座圣殿，一座是勤奋的圣殿，一座是荣誉的殿堂。他们在安排座位时有一个顺序，必须经过前者的座位，才能到达后者。勤奋是通往荣誉圣殿的必经之路。人生的道路也是如此，要想到达成功的圣殿，唯一的道路就是勤奋。

在哈佛，所有的学子都明白这样一个道理：懒惰的人缺少的是行动，他们是思想的巨人，行动的侏儒。所以，我们要时刻提醒自己：“成事在勤，谋事忌惰。”要知道，人生短暂，懒惰就如同自杀。

### ■ 3.想比别人成功，就必须比别人努力

哈佛广为流传的一句校训是：“只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。”哈佛的学生说，在哈佛学习的强度大，睡眠时间少，有炼狱的感觉，对于意志是一个很大的挑战；但是如果能挺过去，那以后遇到再





大的困难都能克服。到了哈佛,你才会知道,真正的精英并不是天才,而是付出了更多努力的人。

有一个在哈佛学习的北大女孩说,她在这里一个星期的阅读量相当于在北大一年的阅读量,而且,哈佛的作业量很大。“我们课后要花很多时间看书,预习案例。每堂课都需要提前进行大量的准备,课前准备充分了,上课时才能在课堂上和别人交流,否则,你是无法融入课堂教学中的。”

哈佛学生的学习压力也来自学校的淘汰机制。哈佛平均每年有大约20%的学生会因为考试不及格或者修不满学分而休学或退学,而且淘汰的20%的学生的考评并不是学期末才完成,每堂课都要记录发言成绩,平均占到总成绩的50%,这就要求学生要均匀用力,不能放松。

哈佛大学终身教授丘成桐教授说:“中国大学生的大学生活相比之下太轻松了。我们总是说,中国的孩子为了高考受了多少苦。其实,在美国,到了大学时是最苦的,而中国的孩子到了大学却一下子放松下来了。他们放松的4年,恰好是美国大学生最勤奋的4年,积蓄人生能量的黄金4年。”所以,美国的高科技人才一直是世界上最多的。

美国最高法院法官休格·布莱克在进入美国议会前,并未受过高等教育,但他从未放弃过学习,他一直告诉自己,想要比别人成功,就一定要比别人努力。所以,他坚持每天从百忙中挤出时间到国会图书馆去看书,政治、历史、哲学、诗歌等方面的书他都有涉猎。数年如一日,就是在议会工作最忙的日子里,他也从未间断过。后来,他成了美国最高法院的法官,同时也是最高法院中知识极为渊博的人士之一。

上世纪初,一个日本人和一个美国人都在为自己的人生努力着。日本人坚定了要“勤俭节约”的信念,每月雷打不动地坚持把工资的三分之一存入银行;美国人则把美国证券市场有史以来的记录搜集到一起,在那些杂乱无章的数据中寻找着规律性的东西。