

# HARVARD

AT 4:30 IN THE MORNING 秀英 编著

畅销珍藏版

# 哈佛 凌晨 四点半

哈佛大学送给青少年的礼物



**奥巴马 比尔·盖茨 爱默生  
富兰克林·罗斯福 肯尼迪……**

曾经在哈佛得到了什么启示？

读懂这本书，即使不进哈佛，你也能领悟哈佛精神，拥有哈佛精英一样的能力！  
哈佛不是神话，哈佛只是一个证明——人的意志、精神、抱负、理想的证明。

文匯出版社

HARV

AT 4:30 IN THE MORNING

D

# 哈佛凌晨四点半

畅销珍藏版



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

哈佛凌晨四点半 / 秀英著. -- 上海 : 文汇出版社,  
2014.12

ISBN 978-7-5496-1364-9

I. ①哈… II. ①秀… 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287835号

## 哈佛凌晨四点半

---

出版人 / 桂国强

作者 / 秀英

责任编辑 / 戴铮

封面装帧 / 嫁衣工舍

出版发行 /  文汇出版社

上海市威海路755号

( 邮政编码200041 )

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 三河市金泰源印务有限公司

版 次 / 2015年2月第1版

印 次 / 2015年2月第1次印刷

开 本 / 710 × 1000 1/16

字 数 / 212千字

印 张 / 16

ISBN 978-7-5496-1364-9

定 价 : 32.80元

## 作者简介

秀英，擅长写心理学及心灵  
励志类文章，对青少年教育也有一  
定的研究。已出版多部作品。

★★★★★★

## 哈佛大学最经典、最受欢迎的人生管理课！ 帮你打造成功人生的修炼模式！

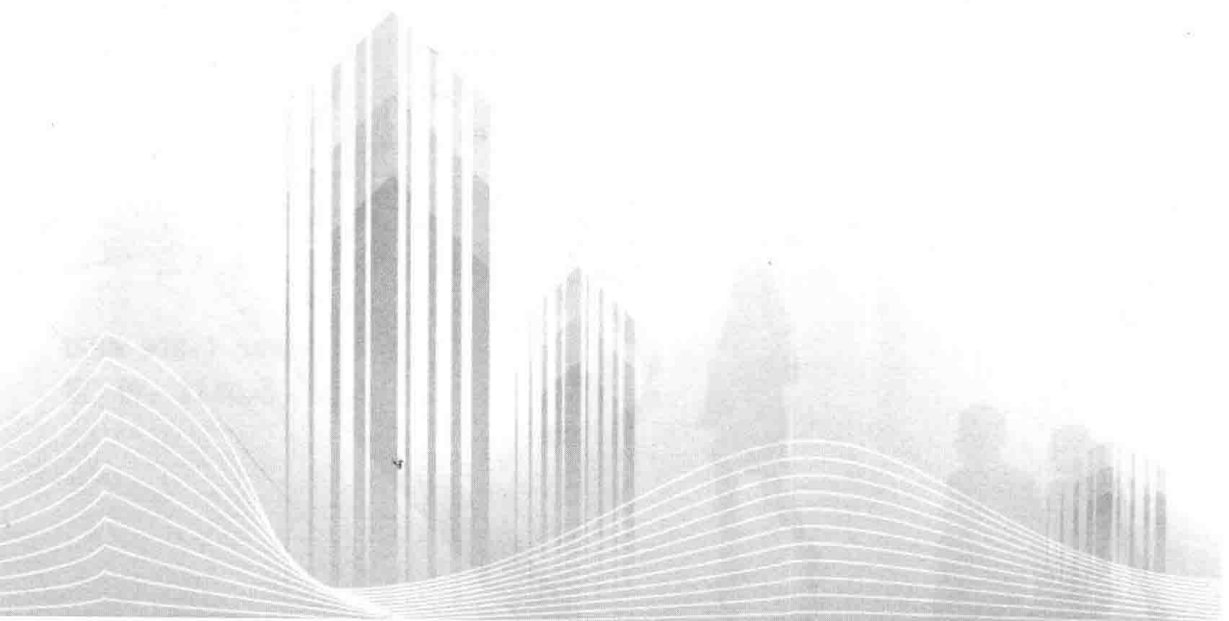
### 究竟是什么让哈佛成为精英的摇篮？

大量呈现哈佛课堂上的经典案例、哈佛精英的成功经验和哈佛教授的研究成果，由浅入深，帮你打造成功人生的修炼模式。

帮你把人生负能量转化为原动力，摆脱迷茫、无奈和平庸！

★ 每个人心中都有一座哈佛大学， ★ 每个人都应该看一看、问一问自己：  
不见得走进，但一定要明白。 你的凌晨四点半在干什么？

**哈佛不是神话，哈佛只是一个证明，  
人的意志、精神、报负、理想的证明。**



## 前言 比我成功的人，也比我努力

拥有近 400 年历史的哈佛大学，是一所享誉世界的私立研究型大学，培养出大批的政治家、诺贝尔奖获得者、行业精英……几乎在各个领域都拥有崇高的学术地位和广泛的影响力，被公认为当今世界最顶尖的高等教育机构之一，令无数学子心驰神往。

为什么哈佛大学能够培养出这么多社会精英呢？难道一个人的才情、理想在哈佛大学更容易实现吗？还是因为哈佛大学有什么不为人知的成功秘诀？答案只有一个，那就是依靠个人努力。世界上优秀的人有很多，不怕比你优秀的人，就怕比你优秀的人比你还努力。

许多人都以为美国的教育是寓教于乐的，只有在亚洲才能看到苦读的学子，可事实并非如此。如果你有机会亲自置身于哈佛大学之中，你就会明白，真正的精英并不是天赋异禀之人，而是比别人付出了更多努力的人。在每一年的开学典礼上，哈佛大学的教授都会这样告诫来自世界各地的新生：“这里不是你们奋斗的终点，而是另一段更漫长的征程的起点。”

是的，学习没有终点。虽然能够进入哈佛大学的学生都是精英，可是他们却丝毫没有满足于此，自从踏进这座令无数人心驰神往的世界级著名学府之后，他们就从未对学习产生过懈怠心理，而是继续努力。他们坚信：“成功并不是随便得来的，它来自彻底的自我管理和坚韧的毅力。即使我现在不是最优秀的，但是只要坚持下去，十年之后我一定能够成为精英中的精英。”

英国一家电视台曾经做过一期题为《凌晨四点半》的专题节目，反映

哈佛大学学生的学习生活。早在凌晨四点半时，哈佛大学的图书馆里就已经坐满了或凝神思考，或急促地翻阅书页、查阅资料，或认真做笔记的学子们。校园里几乎看不到华丽的衣饰，也没有谁在四处游荡，只有匆匆的脚步。即便是在学生餐厅里，也很难听到说话声，学生们往往一边吃东西一边看书或做笔记。对他们来说，餐厅只不过是哈佛正宗的100个图书馆之外的一个另类的图书馆。医院也一样，无论候诊室里有多少人，都只能听到学生们小声阅读或记录的声音。在哈佛大学，学习是不分白天和黑夜、课内和课外的。

也正因为比别人努力，所以在哈佛大学的毕业生之中诞生了八位总统、44位诺贝尔奖得主、30位普利策奖得主，还有不计其数的行业精英。

人们往往只注意到了哈佛人头顶上耀眼的光环，却忽视了他们付出了多少努力，流了多少汗水。事实上，哈佛大学并不是一个神话，而是一个证明，是人的意志、精神、胸怀、抱负的证明，更是坚定的信念、顽强的意志力、不折不扣的行动力的象征。它的教育目标，绝不只是让学生学到知识，更在于磨砺和教化学生，教给学生成功的方法。

虽然并非人人都有机会走进哈佛大学这座圣殿，但是每个青少年心里都一定要清楚，这一点并不重要，重要的是你如何选择自己前进的道路。青少年时期虽然短暂，但是也正是这短短几年之间产生的差异，对一个人的未来具有不可估量的作用。这段成长路，你可以选择走曲线，也可以走直线。不过，如果你想拥有一个美好的未来，那么从现在开始，你就应该学习哈佛学子从平凡到非凡的转变法则，用哈佛学子的方式成长。只要具备了“哈佛素质”，那么无论身处世界的哪个角落，你都有机会脱颖而出。

本书以哈佛人所具备的素质为着眼点，注重培养青少年优秀的品质、坚强的意志和良好的学习、生活习惯，能够让青少年从中体会到战胜困难、挑战失败、勇敢前进的喜悦，有助于青少年逐步具备“哈佛素质”，令青少年从失败走向成功，从平庸走向非凡。





## 第一章

### 确定你的目标：十年之后你想成为谁

专注目标本身，成为你想成为的那个人	002
没有目标的人，如同船没有舵	005
有方向要坚定，没方向要试行	009
单凭天分不够，更要坚定信念	013
学会分解目标，成就十年之后的优秀	017
设定好路线，然后烧掉地图	021

## 第二章

### 哈佛优等生的经验——勤奋是通往成功的捷径

勤奋，是成功的资本	026
以“痴迷”的状态去学习	029
驯服自己的懒散基因	033
机遇总是眷顾那些勤于奋斗的人	037
每天让自己进步一点点	040
记住，别想着不劳而获	043

## 第三章

### 靠自己，你是自己的“命运导师”

能掌握命运的只有你自己	048
每个人的价值都无可取代	051
自立自强，没有人能代替你成长	054
自己的人生无须浪费在别人的标准中	057
不奔跑，你怎么知道能跑多远	060
成功者只想自己要的，而非不要的	063

## 第四章

### You are your own belief: 我相信，我一定能做到

做独一无二的自己，像王者那样自信	068
把自卑还给上帝	071
跨越缺陷，你可以做得更好	075
把自己从一无是处的错觉中拉出来	078
保持自信，就不会错过每一个机会	082
永远不要对自己说“NO”	086

## 第五章

### 情商——哈佛卓越人生的核心竞争力

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 哈佛 MBA 最重要的一课：情商 | 092 |
| 影响人生成败的五种情商能力    | 096 |
| 一切困难都是提高情商的契机    | 100 |
| 你是情绪的奴隶吗         | 103 |
| 情绪是做好的牛排，切割的却是自己 | 107 |
| 改变可以改变的，接受不能改变的  | 111 |

## 第六章

### 积极乐观——好心态赢得好未来

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 既然已经发生，你就得勇敢地面对  | 118 |
| 乐观地面对生活，无论它给了你什么 | 121 |
| 绝望是另一个成长的开始      | 125 |
| 发现自己的优点，珍视自己的价值  | 128 |
| 积极拼搏，前方终有猎物      | 131 |

## 第七章

### 每一个哈佛人背后，都有一个出色的团队

- |                      |     |
|----------------------|-----|
| 懂得合作：没有完美的个人，只有完美的团队 | 136 |
| 有效沟通，融入团队的黄金法则       | 140 |
| 学会站在对方的角度上看问题        | 144 |
| 会赞美的人让人际关系更融洽        | 147 |
| 真正的成长是与团队共同成长        | 150 |
| 学会分享：分享是人际交往中重要的内容   | 153 |

## 第八章

### 永远坐在前排：让优秀成为一种习惯

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 不走寻常路：哈佛学生“可怕”的领袖风范 | 158 |
| 不放过每一次主动争取的机会       | 161 |
| 将兴趣进行到底             | 164 |
| 不是战胜别人，而是超越自己       | 167 |
| 立即行动，将梦想变成现实        | 171 |

## 第九章

### 这些品质，帮助哈佛学子迈向顶尖之路

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| 自律：懂得约束自己才能突破自己        | 176 |
| 责任：有担当才能成就大事           | 179 |
| 诚信：和谐人际交往的原则           | 182 |
| 尊重：高贵的品质让你更受欢迎         | 185 |
| 热忱：哈佛学子成功的首要秘诀         | 189 |
| 专注：成功者的特质              | 193 |
| 细节：一个不注意小事的人，永远不会成就大事业 | 196 |

## 第十章

### 坚持住，苦难总是伴随着价值

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 苦难是信念的试金石         | 200 |
| 让这一次的“失”变成下一次的“得” | 203 |
| 逆境是人生修炼的高等学府      | 206 |
| 任何一种磨难，都不是最糟的     | 209 |
| 能负重前行的人，才会拥有彩色的人生 | 213 |
| 伤痛往往是另一番生命的开始     | 215 |

## 第十一章

### 让哈佛学子铭记一生的七句箴言

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 阅读：“贵族化”你的气质       | 220 |
| 思考：不能无视积极思考的力量     | 223 |
| 眼界：眼界开阔，内心才会丰饶     | 227 |
| 选择：方向对了，努力才有价值     | 230 |
| 锻炼：选择两三项喜欢的运动，坚持下去 | 233 |
| 创新：成为一个探路者，而不是追随者  | 237 |
| 感恩：我们原来如此幸运        | 241 |



## 第一章 确定你的目标：十年之后你想成为谁

## 专注目标本身，成为你想成为的那个人

专注于目标的人就如同荆棘鸟，最后总能唱出绝美的歌谣。

——哈佛大学毕业的美国作家、哲学家 亨利·戴维·梭罗

在一次新生致辞中，哈佛大学前校长劳伦斯·H·萨默斯教授为了鼓励哈佛新生专注于自己的目标，说了这样一段话：“你想成为什么样的人，就有机会成为那样的人。不过，只有始终紧盯着目标不放的人，才能得到命运的青睐。在实现目标的过程中，你们一定要经常用这句话来鼓励自己，直到它变成你生命的一部分为止。因此，你们一定要让自己的目光专注于目标本身，并把全部的精力贯彻到行动当中，不断地激励自己朝着目标前进，而不能有丝毫的松懈，也不要浪费一丝精力在自我怀疑上，更不要因为任何原因灰心失望。如果你们这么做了，将会发现那些阻挡在目标前方的犹豫都将烟消云散，你们也在不知不觉中成了自己想成为的那个人。”

接着，萨默斯教授给新生们讲了弗拉伦兹·恰克的故事。

弗拉伦兹·恰克于1952年7月4日在浓雾当中走下加利福尼亚以西20海里的卡塔标纳岛，向加州游去，想成为第一个横渡这个海峡的女人。

当时雾很大，她甚至看不见领航的船只，海水冻得她浑身都麻木了，



海中还有鲨鱼在时刻威胁着她。15个小时过去了，她觉得自己再也坚持不下去了，就想到了放弃。她的母亲和教练在另一条船上，他们都告诉她海岸就在前方，叫她不要放弃。她向前方望去，发现除了浓雾什么也看不到，于是她坚决地放弃了。

到了岸上之后，她渐渐地觉得暖和起来了。这时她才发现，人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里。

后来，她不无懊悔地对记者说：“说实在的，我不是为自己找借口，如果当时我能看见陆地，也许我还可以坚持下去。”

其实，令她功亏一篑的不是疲劳，也不是寒冷，而是她在浓雾中看不清目标。在弗拉伦兹·恰克的一生当中，只有这一次没有坚持到底。

两个月后，她成功地游过了同一海峡。

如果弗拉伦兹·恰克始终坚信自己可以横渡英吉利海峡，不为外界的环境所动摇，或许她就不会在与成功近在咫尺的时候放弃了。不断地自我怀疑和犹豫，不但会增加你的阻力，还会让你一时忘记甚至丢掉自己的目标，迷失在前进的道路上。

萨默斯教授讲完这个故事，告诉哈佛大学的新生们：要想实现目标，必须心无旁骛，盯紧自己的目标。

为了强调盯紧目标的重要性，他还举了“汽车大王”福特的例子。

当亨利·福特在底特律生产汽车并进行试车时，许多人都对他冷嘲热讽，说汽车是既昂贵又不实用的东西，谁会为了那个“会跑的铁盒子”掏腰包呢？

然而，福特丝毫不为所动，并且信心十足地预言：“在不久的将来，汽车会跑遍整个地球。”现在看来，福特的预言已经成了事实。

在开发引擎时，福特面临着一个巨大的困难。他想制造一个八汽缸