

感受哈佛朝气，接受哈佛洗礼 与哈佛同行，成就最好的自己

8位总统、44位诺奖获得者、数万企业精英

给青少年朋友的成长礼物 揭秘哈佛学子从平凡到非凡的黄金法则

精华本

哈佛凌晨四点半

哈佛大学送给青少年的成功励志课



文启智/编著

精华本

哈佛凌晨四点半

哈佛大学送给青少年的成功励志课

文启智/编著

图书在版编目(CIP)数据

哈佛凌晨四点半 / 文启智编著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5158-1906-8

I. ①哈… II. ①文… 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(2016)第320504号

哈佛凌晨四点半

作 者: 文启智
策划编辑: 傅德华
责任编辑: 楼燕青
封面设计: 周 源
责任审读: 于建廷
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市宏盛印务有限公司
版 次: 2017年2月第1版
印 次: 2017年2月第1次印刷
开 本: 710mm × 1020mm 1/16
字 数: 200千字
印 张: 15.5
书 号: ISBN 978-7-5158-1906-8
定 价: 32.00元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区二环广场A座
19-20层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

序言|Preface

与哈佛同行，成就最好的自己

哈佛大学，一所创建于1636年，被誉为“高等学府王冠上的宝石”“常青藤八大盟校”之首的高等学府，培养出了8位总统、44位诺贝尔奖获得者、30多名普利策奖获得者以及数以万计的企业精英。如此的哈佛大学已不仅仅是一个名字，更是一种象征，象征着最高的智慧，它已然成为世界学子们心目中的理想殿堂，是年轻人梦寐以求的圣地。

那么，究竟是什么让哈佛成为精英的摇篮？在回答这个问题之前，让我们先来看一看有关哈佛校园的情形吧！

在哈佛，随处可见浓浓的学习氛围，学生们经常是不分昼夜地学习。

即使是在凌晨，我们也能看到校园里一片灯火辉煌的场景。英国的一家电视台曾录制过一期名为《哈佛凌晨四点半》的节目。在一个凌晨四点半的哈佛大学图书馆里，灯火通明，里面坐满了认真学习的学生，他们在专注地看书、积极地思考。除此之外，哈佛的学生餐厅，同样也基本听不到说话的声音，每个学生端着比萨可乐坐下后，边吃边看书或是边做笔记。

虽然考上哈佛大学的人都是非常优秀的，但是为了成为最好的自己，为了实现自己的梦想，为了在这些人才济济的卓越者中脱颖而出，哈佛学子选择用自己勤劳的汗水，坚忍不拔的毅力去孜孜不倦地努力读书。他们知道成功没有捷径，真正的精英并不是天才，而是付出了更多努力的人。所以要想出类拔萃，必须靠勤学苦练。哈佛的教授也经常这样告诫学生们：“如果你想在进入社会后，在任何时候、任何场合下都能得心应手并且得到应有的评价，那么你在哈佛学习期间，就没有晒太阳的时间。”

当然，哈佛大学在这300多年来有着如此巨大的成就，与它的教育理念、追求真理等方面是分不开的。它教会了学生们如何做最好的自己，如何成为一个成功的人，并为他们实现自己的目标积聚能量，为其做好充分的准备。

是的，每一个人的心底都有想成为最好的自己的冲动，都希望自己能成为未来的成功者。相信从拿起这本书开始，你已经决心要改变自己，让自己变得更卓越。

让我们打开这本《哈佛凌晨四点半》，这里有哈佛校长、教授们的谆谆教导，有哈佛人的精神和思想，更有哈佛学子和各界成功人士的精彩故事。这里没有冗长的说教，有的只是无穷的榜样的力量。

如果你也想像哈佛学子一样优秀，那么就请用哈佛的方式成长，像哈佛人一样成功。我们可以从哈佛精神中得到启发，点燃自己的学习热情，发掘自身的无限潜力，从而引导自己实现自我，创造卓越的人生。所以，请跟随我们一起，与哈佛同行，我们就是未来的精英。

目录 | Contents

第一章 有梦想，谁都可以了不起 / 1

人生因梦想而伟大 / 3

梦想不只是说说而已 / 6

找到自己的梦想 / 9

如何实现梦想 / 13

第二章 设定目标，然后实现它 / 15

没有目标，你将一事无成 / 17

树立正确的目标，坚持不懈地为之奋斗 / 21

如何制定目标 / 24

让达成目标成为习惯 / 26

第三章 勤奋，是成功者最好的信仰 / 29

天才就是勤奋的结果 / 31

今天不走，明天要跑 / 34

最好的学习方法是勤奋 / 37

勤奋能让你不断突破自我 / 40

如何让自己勤奋学习 / 43

第四章 自信，让你活出不平凡的自己 / 47

自信帮你赢得一切 / 49

千万别怀疑自己 / 52

找回战胜挫折的自信 / 55

如何获得自信的力量 / 58

第五章 比汗水更重要的是思考的智慧 / 61

一天的思考胜过一周的蛮干 / 63

像成功者一样思考：成功，并不遥远 / 66

不断思考才能变得卓越 / 69

如何培养独立思考的能力 / 72

第六章 兴趣，永远是最好的老师 / 75

兴趣将引领你成功 / 77

找准自己的兴趣 / 80

你的兴趣，你做主 / 83

如何培养你的兴趣 / 86

第七章 成功，源于不懈的坚持 / 89

坚持能让梦想扬帆 / 91

坚持就是永不放弃 / 94

你离成功只差一个坚持 / 97

如何培养坚持不懈的精神品质 / 100

第八章 要有不断超越自我的勇气 / 103

年轻就要敢于拼搏 / 105

安于现状是最大的危险 / 108

勇于挑战“不可能” / 111

如何培养超越自我的勇气 / 114

第九章 做好时间管理，善待自己的每一分钟 / 117

你荒废的今日，是昨日殒身之人祈求的明日 / 119

上天总是偏爱珍惜时间的人 / 122

你不管理好时间，时间就不会善待你 / 126

如何高效地管理好时间 / 129

第十章 磨炼，在苦难中成长 / 133

挫折，永远没有想象中那么可怕 / 135

阳光总在风雨后 / 138

有磨炼才叫成长，才会让你变得更强大 / 141

如何磨炼自己的意志 / 143

第十一章 拖延症，戒了吧 / 147

拖延等于死亡 / 149

拖延会让你一事无成 / 152

觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候 / 155

认为正确的事情要立即行动 / 158

如何戒掉拖延症 / 161

第十二章 独立，为自己的未来买单 / 165

依靠自己才不会失望 / 167

没有人能替你成长 / 170

保持自我是最精彩的活法 / 173

如何培养自己的独立性 / 176

第十三章 自控，做自己情绪的主人 / 179

不要成为情绪的奴隶 / 181

别让愤怒冲昏头脑 / 185

抱怨就是在吸引不幸 / 188

你的悲观情绪远比坏事本身更糟糕 / 191

情绪自控力的培养 / 194

第十四章 团队的力量，合作铸就成功 / 197

信任是合作的基石 / 199

合作能不断提升你的价值 / 202

合作可以弥补你的不足 / 205

如何提升自己的团队合作力 / 208

第十五章 细节决定成败 / 211

成大事者，要拘小节 / 213

1%的错误导致100%的失败 / 216

差距，往往在最不起眼的地方 / 219

如何做一个注重细节的人 / 222

第十六章 创新，让你不可限量 / 225

创新就是突破思维定式 / 227

换个好想法，你就是No.1 / 230

可以失败，但不可以不创新 / 233

如何提高创新力 / 237



第一章

有梦想，谁都可以了不起

哈佛大学的教授曾说过：“作为年轻人，你们一定要敢于梦想、勇于梦想，因为这个世界永远都属于追梦的人。”当你怀揣着梦想，勇于去实践时，没有什么能阻挡你，这样你才能离梦想更近一步，才能收获伟大的成就。

人生因梦想而伟大

托马斯·伍德罗·威尔逊

美国第28任总统

我们因梦想而伟大，所有的成功者都是大梦想家：在冬夜的火堆旁，在阴天的雨雾中，梦想着未来。有些人让梦想悄然绝灭，有些人则细心培育、维护，直到它安然度过困境，迎来光明和希望，而光明和希望总是降临在那些真心相信梦想一定会成真的人身上。

美国前总统威尔逊曾说过，人类因为梦想而伟大。

那么，梦想是什么呢？梦想不是做梦，梦想是我们对人生的一种期望，对生活方式的一种期许，对我们想拥有的东西的一种期待……

每个人都曾在心里描绘过自己的梦想，或绚烂夺目，或平淡真实。而在追寻梦想的道路上，有人放弃，有人坚持，有人迷茫，有人执着。

“醒醒吧，别做梦了！”

“就凭你那点本事，还想干大事？没睡醒吧？还是赶紧续上你的春秋大梦吧！”



“我哪有那么好的运气？”

“我恐怕是痴心妄想了吧！”

.....

面对着别人对自己想法的“歧视”和自我的否定，很多人还没踏上梦想之路，就被三振出局了。比尔·盖茨曾说过，成功始于想法。一个连成功的想法都没有，连想都不敢想的人，何来成功之说？哈佛大学的教授就经常这样跟学生说：“作为年轻人，你们一定要敢于梦想、勇于梦想，因为这个世界永远都属于追梦的人。”当你怀揣着梦想，勇于去实践时，你就离梦想更近了一步。

一个人的成功，有时候就是源于他小时候的一个愿望。正是这个在别人看来是异想天开的愿望，在他的心里播下了梦想的种子，随着时间的流逝，种子慢慢生根发芽，最后长成参天大树，开了花，也结出了梦想的果实。

媒体上曾经报道过一个衡水女孩张媛琦，她放弃了国内高考，却被美国一流名校诸如哈佛大学、麻省理工学院、斯坦福大学、康奈尔大学等争相录取的报道在网上引起热议。最后，张媛琦选择了哈佛大学数学系。

那么，哈佛女孩张媛琦是怎样炼成的？这成了当时诸多网友心头的疑问。

进入哈佛大学读书，其实是张媛琦儿时的梦想。在她5岁的时候，爸爸带着她去北京旅游，在参观国家博物馆的时候，张媛琦第一次从爸爸的口中听说了哈佛大学这个名字。谁知，她也将这个大学的名字刻进了自己的心里。

“我要上哈佛！”回家后，这个刚刚学会写自己名字的女孩就将这个梦想歪歪扭扭地写在一张小纸条上，并将它贴在了家里的冰箱上。

谁知这一贴就是14年，家里的冰箱已经换了一台，但那张纸条却从来

没有换过，虽然纸条已经发黄，但她的梦想没变。

在她19岁，同龄人都在忙着备战高考的时候，她已经接到了哈佛大学的录取通知书。当有人询问她成功的经验时，她略带羞涩地回答道：“我只是完成了我儿时的梦想。”

有一位优秀的哈佛学子也曾说过：“只有喜欢仰望星空的人，才有可能成为天文学家。让自己的脸转向梦想，才有可能实现梦想。哈佛让我学到了只要紧紧盯着那座心里的灯塔，不惧风雨，就一定能征服大海，从而驶入成功的港湾，最终收获完美的人生。”

是的，梦想可以激发人的潜能，让一个人能为了自己的信念而不懈努力。只要有了梦想，即便是普普通通的石头，也能变成一座座令人称奇的城堡。正是因为有了梦想，才会有梦想成真的那一刻。

第85届奥斯卡奖再一次被华人导演李安斩获！当李安手捧着小金人被镁光灯聚焦时，这个总是笑意盈盈的导演道出了自己的“血泪史”。曾被父亲强烈反对学电影，依靠妻子的微薄薪水当了七年的“家庭煮夫”，一度曾想过放弃并改学计算机专业。然而最终一直支撑着他的信念的是妻子林惠嘉的一句话：“安，要记得你心里的梦想。”正是这一句温馨得扣人心弦的话，使李安多年来坚定地行走在梦想的旅途上，最终凭借执导3D电影《少年派的奇幻漂流》二度斩获奥斯卡最佳导演大奖。

心理学家们已经证明了目标与成功之间的关系，就是有明确目标和梦想的人，他的成功概率要比没有目标和梦想的人大得多。给自己一个梦想，其实就是给自己一个承诺，而承诺本身会给我们带来更好的结果和未来。

成功始于梦想。梦想是我们前进的方向，是帮助我们克服困难的密匙，搏击巨浪的双桨。梦想就像黑暗中的启明灯，为我们指引着前进的方向。

做一个有梦想的人吧，只要拥有梦想，你的人生就会变得充实而伟大。对了，你找到自己的梦想了吗？如果没有，那就赶快行动起来，勇敢地去寻找它吧。

梦想不只是说说而已

阿·安·普罗克特

英国天文学家

梦想一旦被付诸行动，就会变得神圣。

梦想给了我们乘风破浪的勇气，给了我们披荆斩棘的动力。但仅有梦想就可以成功了吗？当然不！梦想只是你通往成功的入口，试着扪心自问一下，你是否有过为自己的梦想真正地实干过一把？为了实现心中的梦

想，你努力了多少，付出了多少？没有？！那你只不过是空想罢了。

梦想，不只是说说而已，如果你不做，那就永远只是定义上的梦想，现实中的空想。网上流传着这样一段话：18岁读大学，问你的理想是什么，你说环游世界；22岁读完大学，你说找了工作以后再去；26岁工作稳定，你说等买了房以后再说；30岁有车有房，你说等结婚了再带老婆一起去；35岁有了小孩，你说等小孩子大一点再去；40岁孩子大了，你说养好了老人再去。结果到最后，你哪儿也没有去。因为你一直都没有迈出实现梦想的那一步。

那么，怎样才能实现梦想呢？我们需要勇气，需要懂得实践和坚持，这时你就会发现梦想原来已经离你越来越近，甚至触手可及了。

1819年，在横跨得克萨斯州的火车上，一个瘦高个子、大约13岁的男孩，正在卖报纸和雪茄烟。当旅客们谈论有关投资方面的事情时，这个年轻人总会全神贯注地听着。

这个卖报纸的孩子名叫威廉，他的梦想是自己能成为一个预测未来的交易商。过往的人纷纷嘲笑他：“噢！祝你好运吧！但是没有人能预测未来。”

威廉对他的梦想是认真的。为了这个梦想，长大后的威廉整天躲在狭小的地下室里，将数百万根的K线一根根地画到纸上，贴到墙上，接下来便对着这些K线静静地思索，有时他甚至能面对着一张K线图发上几个小时的呆。

后来，他把美国证券市场有史以来的纪录都收集到一起，在那些杂乱无章的数据中寻找着规律性的东西。由于没有客户，挣不到薪金，他很多时候不得不靠朋友的接济才能勉强度日。

这样的情况延续了6年之久。在这6年时间里，威廉集中研究了美国证

券市场的走势与古老数学、几何学和星象学的关系。

终于，他发现了有关证券市场发展趋势的最重要的预测方法，他把这一方法命名为“控制时间因素”。他也因此在金融投资生涯中赚取了5亿美元，成为华尔街上靠研究理论而白手起家的神话人物。

他的全名叫威廉·江恩，世界证券行业尽人皆知的最重要的“波浪理论”的创始人。

就像故事中的小男孩一样，不管有什么样的梦想，请你一定要付诸实践，不要害怕别人的嘲笑，虽然前面有可能是坦途，也可能是荆棘密布，请相信自己，一旦选择了，就勇敢地走下去，要知道，有志者事竟成，立志成才，始于脚下，路就在脚下。

成功需要梦想，梦想需要坚持，这是一条简单而纯粹的真理。都说梦想是一种让你感到坚持就是幸福的东西，它没有高低贵贱之分，只要你满怀激情，并为之不懈努力，它便是你心中最美的风景，而所谓的辛苦，也就变成了快乐，同时，你也能成就自己的人生。

马云曾说过这样一段话：“第一，要有梦想。一个人最富有的时候是有梦想，有梦想是最开心的。第二，要坚持自己的梦想。有梦想的人非常多，但能够坚持的人却非常少。阿里巴巴能够成功是因为我们坚持下来。在互联网激烈的竞争环境里，我们还在，是因为我们坚持，并不是因为我们聪明。有时候傻坚持比不坚持要好很多。”

请记住，实现梦想不能只是说说而已。因为只有多一分耕耘，才会多一分收获！