

挑战哈佛优等生

能力拓展训练

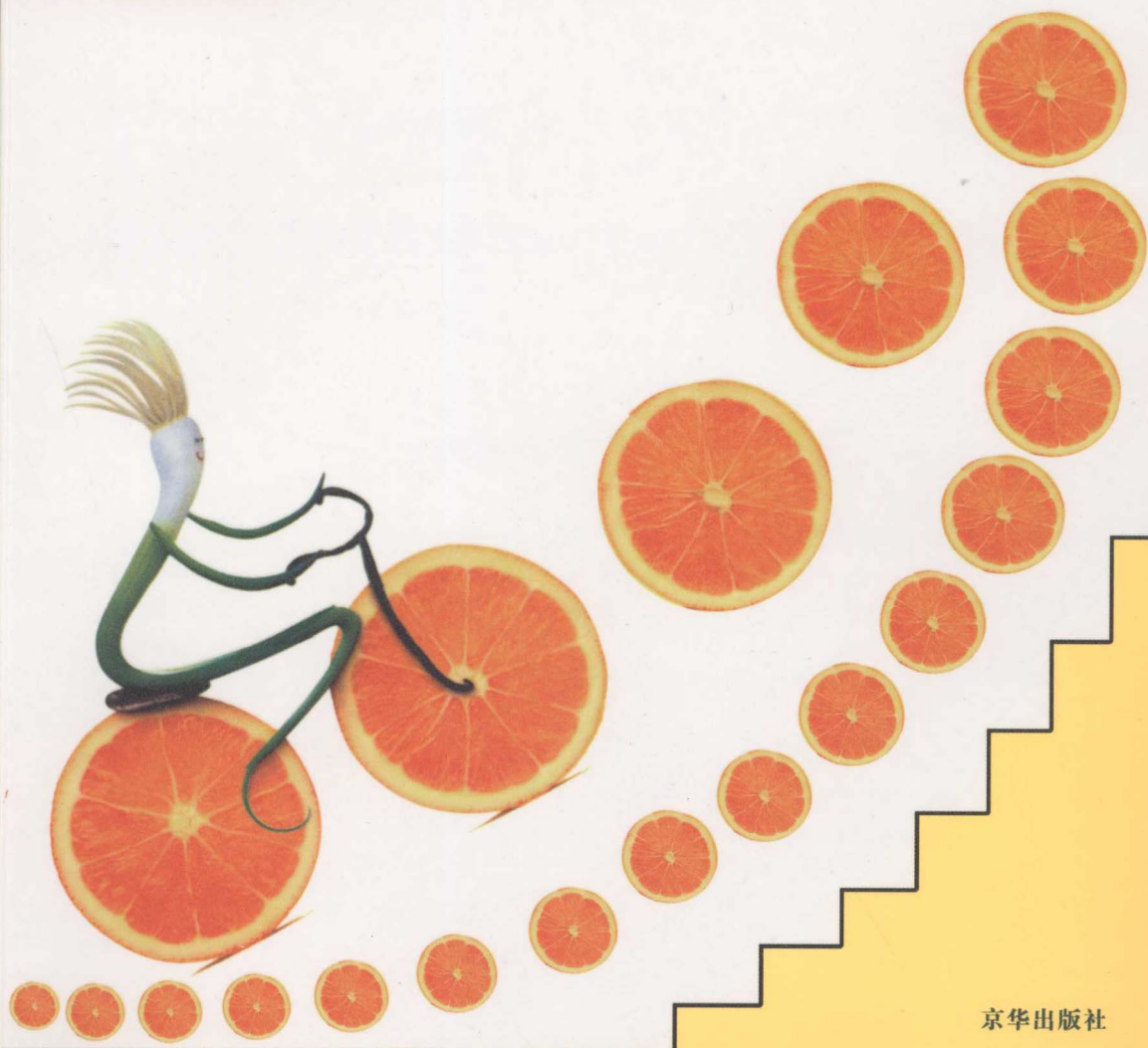
HARVARD
TOP STUDENTS



发掘成长潜能的拓展训练
体验出神入化的哈佛技法

砥砺成功人生的第一课堂
打造卓尔不群的优秀品质

宿春礼 廉勇◎主编



京华出版社



“先有哈佛，后有美国。” 建于1636年的哈佛大学，独领风骚三百多年，是世界各地莘莘学子神往的圣殿。

迄今为止，哈佛大学培养了数不胜数的著名政治家、科学家、学者和作家等社会精英。

本书通过记忆力训练、观察力训练、计算力训练、思维能力训练、创新力训练、潜能训练、自我管理训练、行动力训练、耐挫力训练、冒险能力训练、口才训练、交往能力训练、竞争力训练、领导力训练、情商训练、财商训练等等，为你全方位地揭示哈佛优等生成功的奥秘，帮你找到成为超级优等生的最快通道。

挑战哈佛优等生

能力拓展训练

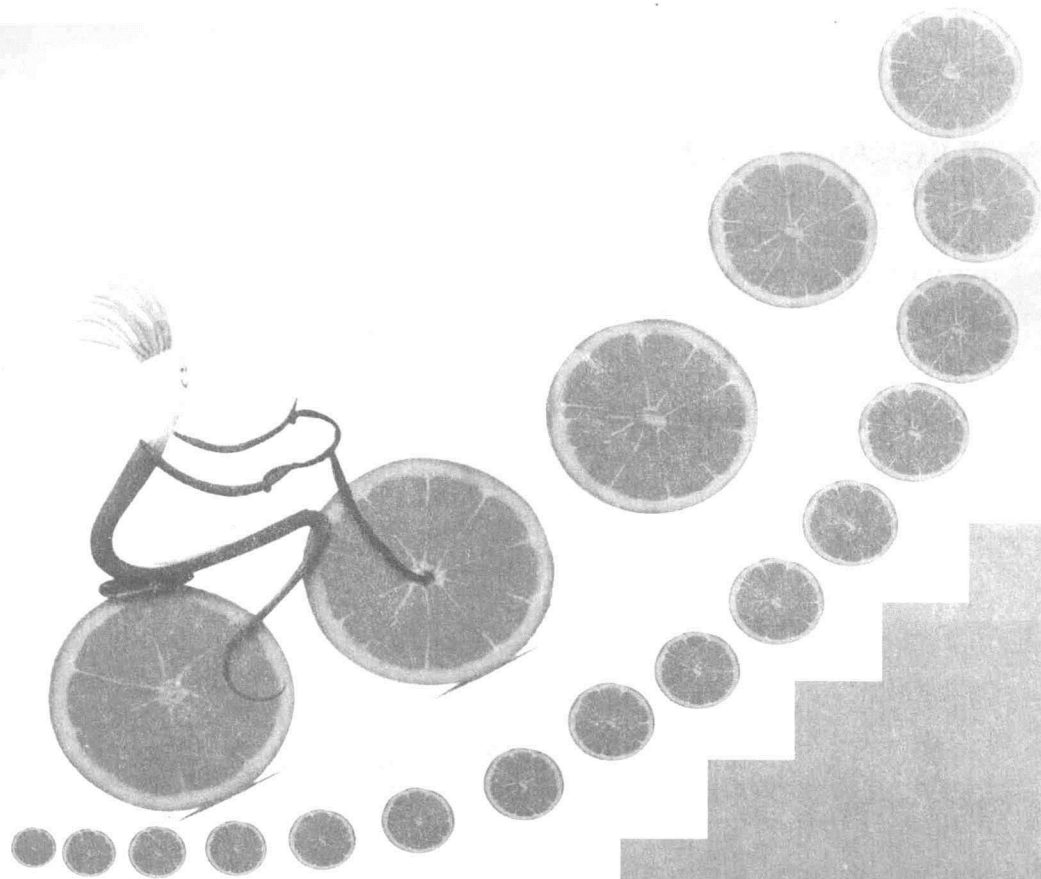
HARVARD^{TOP STUDENTS}

ISBN 978-7-80724-392-2



9 787807 243922 >

定价:24.80元



HARVARD
TOP STUDENTS

宿春礼 廉 勇◎主编

挑战哈佛优等生 能力拓展训练

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

挑战哈佛优等生能力拓展训练/宿春礼, 廉勇主编.

—北京: 京华出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-80724-392-2

I. 挑... II. ①宿... ②廉... III. 青少年—能力培养
IV. G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 137976 号

挑战哈佛优等生能力拓展训练

宿春礼 廉 勇 主编

- 出版发行 京华出版社
(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)
(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)
(010) 64259577 (邮购、零售)
(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)
E-mail: jinghuafaxing@sina.com
- 印 刷 北京市威远印刷厂
- 开 本 787mm × 1092mm 1/16
- 字 数 280 千字
- 印 张 数 18.5 印张
- 版 次 2007 年 10 月第 1 版
- 印 次 2007 年 10 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-80724-392-2
- 定 价 24.80 元
-

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系

HARVARD TOP STUDENTS

期待读者能够脱颖而出，成为优等生，
进而成为社会精英和时代骄子！

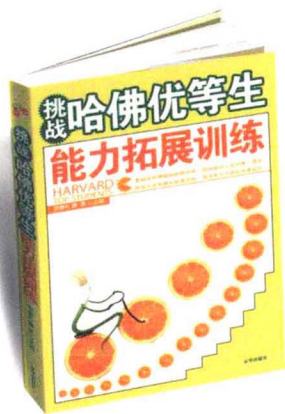
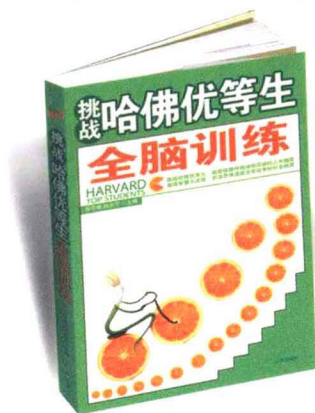
在训练中尽享动手的乐趣，成长也快乐。

让脑筋飞转，让肢体勤动，让情绪振奋，让理想升华。我们将从趣味无穷的拓展训练中，汲取哈佛骄子的成功智慧，全面培养杰出的自身能力。

拓展训练是锤炼成功素质的必要手段，
助你赢在奔向理想的起跑线上！



**挑战哈佛优等生
能力拓展训练**



HARVARD TOP STUDENTS

☆ 启迪思维 ☆ 增进智慧 ☆ 激发潜能 ☆ 完善品质

拓展训练是哈佛优等生奠定自身卓越超凡素质的关键。本书将为青少年营造一个坐在哈佛大学的课堂里训练能力的情境。虽然哈佛与我们之间存在着空间上的距离，但我们完全可以通过本书，分享哈佛优等生的成长智慧。

与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友。

——哈佛校训

获得成功通常并非靠天赋，而是靠把寻常的天资发展到不同寻常的高度。

——哈佛高才生、美国第26届总统 西奥多·罗斯福

即使你再孱弱、再贫穷、再卑微，你仍有别人也会羡慕的优势。对于梦想成功的人来说，不是缺少才能，而是缺少对自己才能的发现，对自己人生价值的开发利用。

——哈佛教授 赛缪尔·哈恩曼

如果没有好奇心和纯粹的求知欲为动力，就不可能产生那些对人类和社会具有巨大价值的发明创造。

——哈佛大学荣誉校长、前任校长 陆登庭

责任编辑：宁 凡

封面设计：KING

卷首语

PREFACE

下一个哈佛骄子就是你

放眼社会，传统教育更注重知识积累等智力因素，对青少年提出较高要求，而常常忽视非智力因素方面的发展，如人的情感、意志、个性、心理、社交等等。殊不知，证书、文凭是有形的人际资本，情感、意志、能力等则孕育着无形的巨大的能量。

哈佛大学——一所有着370年建校历史的世界顶级名牌大学，比美国作为独立国家的建立还要早上一个半世纪。数百年来，一张哈佛的文凭，几乎就是地位与金钱的保证。

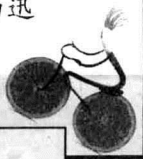
哈佛大学创建三百多年以来，有七位美国总统、三十多位诺贝尔奖获得者，三十多位普利策奖获得者，数十家跨国公司总裁均出自哈佛。

请看这张从哈佛走出的精英名单：

前美国总统富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪；现任美国总统乔治·布什、美国前副总统戈尔，菲律宾总统阿罗约；世界首富比尔·盖茨；文学家海伦·凯勒、亨利·亚当斯、亨利·梭罗、林语堂；思想家、杰出的散文大师、美国文艺复兴的领袖爱默生；心理学大师威廉·詹姆斯；新闻记者沃特·李普曼、约瑟夫·艾尔索普；“汉语言学之父”赵元任；气象学家竺可桢；电脑巨人王安；建筑大师贝聿铭、梁思成；香港特区行政长官曾荫权；世界顶级大提琴家马友友……

与我们相比，这些被誉为世界骄子的哈佛优等生究竟赢在何处呢？答案就是他们具有出类拔萃的综合能力！

他们记忆超群，观察细致；他们精于计算，思维开阔；他们追求创新，与智慧为伴，与真理为友；他们独树一帜、别具匠心；他们的见解不同常人，却更胜一筹；他们的自制力强，是驾驭自我的能手；他们行动迅





捷，以冒险为乐；他们乐观积极，坚韧不拔；他们口吐莲花，能言善辩；他们擅长交际，人脉雄厚；他们热衷竞争，是杰出的领导者；他们情商高超，财商卓越……

每一种能力正如一块通往成功的基石，铺得越多越平，走起来才会更容易、更轻松。缺乏足够的实际能力，将导致一个人的生活、学习和事业步履维艰。

正确地操作和有效地提升自身潜能，让综合能力最大限度地得以发挥，正是哈佛优等生制胜的关键。

那么哈佛优等生又是进行了怎样的训练来挖掘自身潜在资源的呢？相信渴望杰出的青少年朋友一定能在本书中找到答案。本书通过记忆力训练、观察力训练、计算力训练、思维能力训练、全脑训练、创新力训练、潜能训练、自我管理训练、行动力训练、耐挫力训练、冒险能力训练、口才训练、交往能力训练、竞争力训练、领导力训练、情商训练、财商训练等内容，全方位地揭示了哈佛优等生成功的奥秘。

本书将为青少年营造一个坐在哈佛大学的课堂里接受能力训练的情境。虽然哈佛与我们之间存在着空间上的距离，但我们完全可以分享哈佛优等生的成长智慧。

本书寓教于乐，寓教于训练，涵盖丰富，趣味性、操作性强，能帮助更多的青少年快乐地学习、成长，并促进他们综合能力和素质的全面提高。

“优等”不仅是一个目标，也是一种能力。归根结底，我们是为了获取一种成功的能力而学习，为将来拥有成功的人生而学习。

《挑战哈佛优等生能力拓展训练》将开拓你的视野，发掘你的潜能；引领你学会把握生命轨迹，拨正未来的航向，创造卓越的人生！

序

FOREWORD

哈佛优等生的非凡特质

“先有哈佛，后有美国。”建于1636年的哈佛大学，独领风骚三百多年，是世界各国莘莘学子神往的圣殿。

迄今为止，哈佛大学培养了无数著名政治家、科学家、学者和作家等社会精英。归纳研究后我们不难发现，哈佛骄子有如下非凡的特质：

1. 有质疑精神

哈佛的校训是“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友”。这是哈佛学生学习和为人的准则。其意义在于让学生破除迷信去探求真理。哈佛鼓励学生向一切权威提出质疑。正因这一观念深入哈佛师生的脑海，所以他们做出了许多影响重大的科学贡献。

2. 适应能力强

哈佛集中了来自世界各地的优秀人才。另外大约只有10%到15%的哈佛本科生可以直接考入哈佛的研究生院，这又是大多数的哈佛学生的奋斗目标，所以竞争相当激烈。初次走进哈佛的学生大都经历过一个心理调整的阶段，要适应新的教学方式和承受更多的心理压力。走进哈佛校门的每个学生各有特长。

每个哈佛学生都要面对巨大的学业压力。他们可以选几门课，但每门课的教授都留下大量的作业和阅读材料。完成一门没问题，两门还可以，三门就很紧张。要想出色地完成所有的作业，就只有缩短晚上睡觉时间和牺牲周末休息。临近大考，很多学生每天睡眠只有两三个小时。

3. 综合素质高

哈佛喜欢全面发展的学生甚于喜欢具有某方面天才的学生。哈佛着眼于培养未来各个领域的领军人物，综合素质是这类人物成功的必要条件。





如果你拿过国际奥林匹克数理化金牌，但英语写作只在平均水平之上一点；或者你各科成绩都不错，但在社会活动方面很被动，你可能很顺利被 MIT 或 CalTech 录取，但你可能不被哈佛招生人员喜欢。

所谓全面发展，主要指的是优秀（并不一定要优异）的学业，较强的组织能力和创新能力，贡献于事业和社会的热情。这几方面中任何一方面的欠缺都是致命的。

“我可以自信地说，我的综合素质是复旦附中最好的，即使和美国本土录取的学生相比也毫不逊色。”这是高三女生汤玫捷自信的话。她是国内第一个，也是 2004 年全亚洲仅有的两名被哈佛大学提前录取的学生之一。素以严谨闻名的哈佛大学凭什么提前录取“这个在复旦附中 400 名学生的考试中只能排百名左右的女生”？原因很简单，“打动哈佛的并非优异的学习成绩，而是超出普通学生一大截的综合素质和能力”。

汤玫捷从小博览群书，养成了深厚的文学修养，演讲、作文、艺术也成了她擅长的领域；小学时她便在上海最为知名的电视台任少儿频道记者；初三时获得“上海十佳好少年”奖；在高二举行的上海高中生辩论赛上，她以深厚的文化底蕴和杰出的语言能力荣获最佳辩手称号。此外，她还在艺术类、文史类、应用类等多个方面荣获市级、国家级奖项，是上海市被授予“市区三好学生”、“优秀学生干部”荣誉最多的学生。

4. 有创造性

哈佛喜欢有创造性的学生甚于喜欢按部就班的学生。不管是学业还是社会活动，一定要有亮点。各门功课平均 95 分只能说明你聪明和用功。许多门课平均虽然只有 93 分，但拿过州际或省际某些竞赛的冠军，更说明你有成功的潜能。另外如果你参加学校好几个俱乐部，只说明你兴趣广泛。但如果你主持某个俱乐部后，翻新花样，吸引加入俱乐部的人数翻倍，则表明你有感召力，有创意。

5. 了解社会

在哈佛的校门上刻着这样一段话：“为增长智慧走进来，为服务祖国和同胞走出去。”许多哈佛人称之为“校训”。

哈佛很重视学生的全面发展，注意培养的是综合素质，从国内来的学生往往需要在这方面花更多的时间补课，尤其是在独立工作能力、人际交往和动手能力方面。

了解社会是哈佛学生的“必修课”。他们大都在读书期间坚持做义工，比如到附近的中小学去讲课，帮助改作业；到医院去做看护等。不少学生还利用假期到华盛顿去给国会议员做助手，或是去欧洲某个大学学习，还

有的到附近社区去做社会调查。

哈佛女孩王渊说，她读高中期间，每天下午都要去做义工，到老人院去帮助老人料理生活，给伤残儿童上课，或是给新移民讲选举法等。进了哈佛后她仍然每周都去当地一家律师事务所工作，以便积累实际经验，为在法学院深造打基础。哈佛学生的履历表上，都有“社会服务”这一条。不仅考哈佛时要看，从哈佛毕业时也要看。

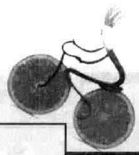
6. 有好奇心和求知欲

在世界大学校长论坛上，哈佛大学校长陆登庭说：“如果没有好奇心和纯粹的求知欲为动力，就不可能产生那些对人类和社会具有巨大价值的发明创造。”因为一切发明创造都是来源于对事物永不满足的好奇心和求知欲望。

在哈佛的理念中，学生学术成绩只是一个基本要求，学生还需通过参加学校的协会、社团组织的活动来丰富自己。每年的招生季节，哈佛会组成考官团对学生进行细心选拔。学生直接面对考官团的面试，所有的面试内容将会整理成一份报告。考官团通过若干天的时间回顾商议，按照成绩高低将所有学生依次排名。学生在学习上的潜能、对学习的渴望与追求、扩展学习的能力是最被看重的素质。

最后，仔细研究“哈佛校方报告”中“附加的个性评价（additional general ratings）”所涉及的15个方面，我们就会发现，哈佛关注的学生素质所涉及的内容，我们一点都不陌生：

1. Intellectual curiosity 好奇心（或求知欲）
2. Intellectual creativity 创造性（或创造力）
3. Academic achievement 学业成绩
4. Academic promise 学业前景
5. Leadership 领导能力
6. Sense of responsibility 责任感
7. Self-confidence 自信心
8. Warmth of personality 为人的热忱
9. Sense of humor 幽默感
10. Concern for others 关心他人
11. Energy 活力
12. Maturity 成熟
13. Initiative 主动性
14. Reaction to setbacks 对挫折的反应





15. Respect accorded by faculty 受老师们的重视程度

其实，只要平时有意识地训练自己，我们每一个人都能拥有以上的素质和能力。

亲爱的青少年朋友，带上你智慧的脑、勇敢的心、欢乐的笑，跨进我们的能力拓展训练营吧！向哈佛骄子们发起挑战，去赢取属于你的未来的桂冠！

目录 CONTENTS

第一章 给大脑一个超级加速度：记忆力拓展训练（1）

拓展训练1：快速记词语（4）

拓展训练2：巧记书名（5）

拓展训练3：数字测试（5）

拓展训练4：水果与数字（6）

拓展训练5：找图形（7）

拓展训练6：时间记忆（7）

拓展训练7：图符相对（8）

拓展训练8：慧眼识星（9）

拓展训练9：倒扣的扑克（9）

拓展训练10：口诀记忆（10）

拓展训练11：数字也奇妙（11）

拓展训练12：巧背《老子》（11）

拓展训练13：考考你的记忆力（12）

第二章 打开认识世界的窗口：观察能力拓展训练（15）

拓展训练1：图形匹配（17）

拓展训练2：看图猜字（18）

拓展训练3：填三角（18）

拓展训练4：妙手回春（19）

拓展训练5：挑衅书（20）

拓展训练6：有趣的天平（20）

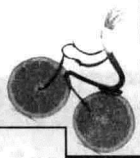
拓展训练7：数字幻方（21）

拓展训练8：猜扑克（21）

拓展训练9：一笔成图（22）

拓展训练10：我会变（22）

拓展训练11：我家在哪里（23）



第三章 奠定优秀的基石：计算能力拓展训练（25）

拓展训练1：作案时间（27）

拓展训练2：过隧道（27）

拓展训练3：填数字（28）

拓展训练4：奇怪的算式（29）

拓展训练5：算数字（30）

拓展训练6：韩信点兵（30）

拓展训练7：两鼠打洞（31）

拓展训练8：士兵归队（32）

拓展训练9：科学家的一生（33）

拓展训练10：数字链（33）

拓展训练11：挖金蛋（34）

拓展训练12：补空缺（34）

拓展训练13：分割平面（35）

拓展训练14：抢救乘客（35）

第四章 锻造智力的CPU：思维能力拓展训练（37）

拓展训练1：蓝精灵偷宝石（39）

拓展训练2：找矿石（40）

拓展训练3：脸谱名词（40）

拓展训练4：猜字谜（41）

拓展训练5：点餐难题（41）

拓展训练6：猜纸牌（42）

拓展训练7：给工人付费（43）

拓展训练8：猜蜡烛（43）

拓展训练9：破译情报（44）

拓展训练10：颠倒计算器（44）

拓展训练11：成语加减法（45）

拓展训练12：填字游戏（46）

拓展训练13：填字训练场（46）

拓展训练14：改片名猜成语（48）

拓展训练15: 有趣的数字谜 (49)

拓展训练16: 东方明珠电视塔有多重 (50)

拓展训练17: 辨别真伪 (51)

拓展训练18: 决斗谋略 (52)

拓展训练19: 巧过关卡 (52)

拓展训练20: 古怪的教练 (53)

拓展训练21: 爱因斯坦的问题 (53)

拓展训练22: 真话假话 (54)

拓展训练23: 应聘司机 (55)

拓展训练24: 捉苍蝇 (55)

拓展训练25: 冒险家的问题 (56)

拓展训练26: 怎么办 (57)

拓展训练27: 挑钻石 (58)

拓展训练28: 运动的蚂蚁 (58)

拓展训练29: 称出“缺陷球” (58)

拓展训练30: 狡猾的皇帝 (59)

拓展训练31: 海盗分金 (60)

拓展训练32: 推算病狗数 (61)

拓展训练33: 你的思维是否定势 (61)

拓展训练34: 测测你的思考类型 (62)

第五章 天才可以这么简单: 全脑开发拓展训练 (63)

拓展训练1: 太阳的方向 (65)

拓展训练2: 阿龙整队 (66)

拓展训练3: 看图猜成语 (66)

拓展训练4: 沙漠奇案 (67)

拓展训练5: 手势和影子 (67)

拓展训练6: 补地毯 (68)

拓展训练7: 图形变换 (69)

拓展训练8: 摆花盆 (70)

拓展训练9: 偷金球 (70)



拓展训练10: 奇妙的石碑诗 (71)

拓展训练11: 魔圈降妖 (71)

拓展训练12: 折叠立方体 (72)

拓展训练13: 填充游戏 (73)

拓展训练14: 画出藏宝图 (73)

拓展训练15: 巧填圆环 (74)

拓展训练16: 比大小 (74)

拓展训练17: 丢失的正方形 (75)

拓展训练18: 排列图形 (76)

拓展训练19: 填充ABC (76)

拓展训练20: 快速阅读 (77)

拓展训练21: 青少年“右脑度”小测验 (78)

第六章 让头脑冲破牢笼: 创新力拓展训练 (81)

拓展训练1: 禄东赞求亲 (83)

拓展训练2: 犯人的安全 (84)

拓展训练3: 赛马比慢 (85)

拓展训练4: 巧画观音 (85)

拓展训练5: 检查替代品 (86)

拓展训练6: 火灾逃命器 (87)

拓展训练7: 燃香计时 (88)

拓展训练8: 猜帽子 (88)

拓展训练9: 指针重叠 (88)

拓展训练10: 巧种树 (89)

拓展训练11: 智沉敌船 (89)

拓展训练12: 华生的联想 (90)

拓展训练13: 争抢考卷 (90)

拓展训练14: 大吃一惊 (91)

拓展训练15: 巧卖西装 (91)

拓展训练16: 推销美酒 (92)

拓展训练17: 智索稿酬 (93)

拓展训练18: 聪明的艺术大师 (93)

拓展训练19: 处理垃圾 (94)

拓展训练20: 发挥想像力 (94)

拓展训练21: 巧取圆球 (95)

拓展训练22: 图画联想 (95)

拓展训练23: 预测未来 (96)

拓展训练24: 脑筋急转弯抢答 (97)

拓展训练25: 自制明信片 (99)

拓展训练26: 设计童鞋 (99)

拓展训练27: 为台灯做加法 (99)

拓展训练28: 未来的电脑 (100)

拓展训练29: 帮盲人上网 (100)

拓展训练30: 安全设计 (100)

第七章 挖掘你自身的宝藏: 潜能拓展训练 (103)

拓展训练1: 九点连线 (105)

拓展训练2: 移棋子 (106)

拓展训练3: 克莱克的迷宫 (107)

拓展训练4: 反口令 (108)

拓展训练5: 纸上谈“音” (109)

拓展训练6: 下棋挖潜能 (109)

拓展训练7: 数字作画 (110)

拓展训练8: 成长四法 (111)

拓展训练9: 快乐拼图 (111)

拓展训练10: 硬笔书法比赛 (112)

拓展训练11: 把握你的潜能 (112)

第八章 不断优化自己: 自我管理能力拓展训练 (115)

拓展训练1: 认识真实的我 (118)

拓展训练2: 注意力测试 (118)

拓展训练3: 自我管理好习惯 (119)

