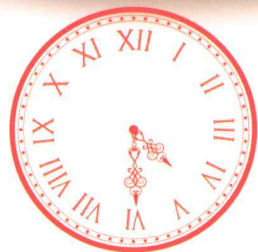


凌晨四点半：



# 哈佛最受欢迎的 50种思维方法

全球精英思维发育摇篮，卓越人生实践终极指导

全方位透析哈佛法则使用说明，面对面传授哈佛领袖成功经验  
思维对了，事才成了，足以让人惊呼自己的人生尚未开发！

孙明钧◎编著

# 凌晨四点半： 哈佛最受欢迎的 50种思维方法

全球精英思维发育摇篮，卓越人生实践终极指导

孙明钧◎编著

THE MOST POPULAR  
50 WAYS OF THINKING  
IN HARVARD



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

凌晨四点半：哈佛最受欢迎的50种思维方法 / 孙明  
钧编著. — 北京：北京联合出版公司，2014.10  
ISBN 978-7-5502-3778-0

I. ①凌… II. ①孙… III. ①思维方法—通俗读物  
IV. ①B804-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第240175号

## 凌晨四点半：哈佛最受欢迎的50种思维方法

作 者：孙明钧  
出版统筹：精典博维  
策划编辑：周 强  
责任编辑：赵晓秋 王 巍  
装帧设计：博雅工坊·肖杰

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京九天志诚印刷有限公司 印刷·新华书店经销  
字数180千字 710毫米×1000毫米 1/16 19.25印张

2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3778-0

定价：36.00元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有，侵权必究  
本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。  
电话：010-82061212转8050



# 目 录

凌晨四点半：  
哈佛最受欢迎的50种思维方法



## 能力篇

- 01 学习思维 .....002
- 02 目标思维 .....009
- 03 取向思维 .....014
- 04 魔鬼思维 .....019
- 05 立体思维 .....025
- 06 质疑思维 .....031
- 07 谈判思维 .....037
- 08 观察思维 .....044
- 09 机遇思维 .....049
- 10 效率思维 .....055



## 情商篇

- 01 人际思维 .....064
- 02 沟通思维 .....071
- 03 换位思维 .....078
- 04 合作思维 .....087
- 05 示弱思维 .....092
- 06 柔性思维 .....098
- 07 批评思维 .....103
- 08 仁爱思维 .....108
- 09 激情思维 .....114
- 10 借势思维 .....120



# 目 录

凌晨四点半：  
哈佛最受欢迎的50种思维方法



## 品格篇

- 01 高阶思维 ……128
- 02 进取思维 ……133
- 03 强者思维 ……138
- 04 感恩思维 ……144
- 05 坚持思维 ……150
- 06 主人思维 ……156
- 07 冒险思维 ……162
- 08 自省思维 ……168
- 09 标杆思维 ……173
- 10 优势思维 ……176



## 智慧篇

- 01 逆向思维 ……184
- 02 简单思维 ……190
- 03 创新思维 ……196
- 04 想象思维 ……201
- 05 策略思维 ……207
- 06 逻辑思维 ……213
- 07 发散思维 ……219
- 08 超前思维 ……225
- 09 迂回思维 ……230
- 10 火花思维 ……236



## 实践篇

- 01 变通思维 ……244
- 02 突破思维 ……250
- 03 活水思维 ……256
- 04 侧向思维 ……261
- 05 阳光思维 ……267
- 06 责任思维 ……272
- 07 选择思维 ……278
- 08 宽容思维 ……284
- 09 穷根思维 ……290
- 10 系统思维 ……296

壹



能力篇

凌晨四点半：  
哈佛最受欢迎的50种思维方法



## 01 学习思维

学习不一定改变命运，但没知识注定平庸一辈子。

### “打盹”与学习的较量，就是美梦与成真的距离

此刻打盹，你将做美梦；此刻学习，美梦将成真。

在哈佛，老师经常这样告诫学生：如果你希望将来离开校园、走上社会后，无论遇到什么样的问题都能得心应手地解决，并得到大家的称赞，成为一个了不起的人，那么，你在哈佛学习期间，就必须刻苦努力，甚至连晒太阳的时间都没有。

在哈佛广为流传的一句格言是：“忙完秋收忙春种，学习、学习，再学习。”

时间对每个人都是公平的，同时也是有限的，所以要利用时间抓紧学习。有的人会用业余时间来玩游戏，或者打瞌睡。而聪明的人却知道将它们加以利用。

爱因斯坦说过：“人的差异在于业余时间。”

一位哈佛大学的老师曾说过这样一句话。他说：“我常常可以判断出一个年轻人是否有出息，其中的道理很简单，只要看一下这个年轻人的业余时间是怎样度过的，那么，这个年轻人的前程就不难猜测了。”

有这样一道数学难题：2的76次方减去1的结果，是否为质数？

很多人绞尽脑汁试图证明这道题，攻克这一数学难关，其中包括很多科学家，但结果却都没能如愿。直到1903年，才有一位名叫科尔的科学家成功地证明了这道难题。

人们惊叹于科尔的成就，更想知道他为了解决这一世纪难题花了多少时间。于是，就有人问了科尔这一问题。

科尔的回答出乎所有人的意料：“我是在业余时间做这项研究的，论证这道题目，花去了我近三年里的全部星期天。”

奥斯勒是加拿大医学家，他同样善于利用业余时间。尽管每天的工作很繁忙，但是奥斯勒还是每天坚持挤出时间读书。他给自己定下一条规矩：在睡觉之前必须读十五分钟的书。这个习惯他坚持了将近五十年。在这五十年中他共读了一千多册书。后来，奥斯勒成功地研究出了第三种血细胞。利用业余时间读书学习这一习惯，无疑对他的成功起了很大的作用。

如今是知识经济时代，知识本身就是一笔无形的财富。英国大哲学家培根曾指出：“知识就是力量。”中国改革设计师邓小平将这句话稍作改动，提出了“科学技术是第一生产力”这一论断。然而，无论怎样表述，他们的话都证明了一点：知识是一种资源，一种财富。

一个人的资产是会变化的，而知识这笔财富是稳定的，任何时候都不必担心会流失。有了知识，就能够创造大量财富，改变人生。

有一家调查机构就学历和收入情况，对经理人这一职业做了详细的调查分析，结果显示：博士学历经理人的平均月薪，是本科学历经理人平均月薪的三倍；而大专学历经理人的平均月薪最少，只及博士学历经理人平均月薪的四分之一。另外，MBA学历硕士生的平均月薪，也比非MBA学





历硕士生的平均月薪高出一筹。虽然学历不一定就能代表知识的多少，但是，却在某种程度上说明了知识的作用。所以，聪明的人会着眼于未来，去学习知识、培养能力，以谋求更大的发展。

正如哈佛大学的老师在教导学生时经常说的那样：通过学习，可以改变自身的命运。

一个有着音乐梦想的年轻人来到美国。起初，他只能靠在街头卖艺来维持日常生活。他找到了一条人流较多的街道，在一家大银行门口拉琴，和他一起的还有一位琴师。那里人来人往，他们都能挣不少钱。

这个年轻人用挣得的钱进入音乐学院学习，后来，他成了小有名气的小提琴家，开始在全世界各个地方巡回演出。十年后，他又回到了当初的那座城市，他发现那位琴师还在那家银行门口拉琴，就跑过去打招呼。

琴师看到他也很高兴，还问他：“嘿，伙计，你现在在哪儿拉琴啊？”

年轻人说了当地最有名的音乐厅的名字，他将在那里举行个人专场演出。

琴师却不无担心地说：“那个地方人倒是不少，可是人们都是去音乐厅里面欣赏音乐，谁会在外面听你演奏呢？”

正是学习，使年轻人的音乐梦想得以实现，也让他的人生从此出现转机。而那个琴师却没有意识到这一点，也许，他终生都会站在那家银行门口拉琴。

每个年轻人都有自己五彩斑斓的梦想，实现梦想的道路也各不相同。如果仅仅是空想，那么梦想再美丽，也是镜花水月。只有通过学习，让自己具备足够的力量，梦想的实现，才指日可待。

哈佛的学生都明白这个道理，所以哈佛的图书馆常常是座无虚席。学生在这里往往学习到很晚。有人拍到这样的照片：凌晨四点的时候，哈佛

大学的图书馆里依然灯火通明，里面坐满了认真学习的学生。在哈佛，即使是餐厅，也随处可以看到边用餐边看书或是边做笔记的哈佛学生。有人感叹地说：在哈佛，餐厅其实是一个可以吃东西的图书馆，是哈佛近一百个图书馆之外的又一个图书馆。哈佛的医院，同样的宁静，来到这里就诊的学生也没有一个人说话，没有一人不在阅读或做笔记。医院俨然又是哈佛的另一座图书馆。

哈佛学生之所以如此努力，是因为他们懂得：他们的勤奋努力；将会让他们的人生梦想一步步接近真实。

## 把自己准备好，幸福自然会降临

锁志刚教授毕业于西安交大，一个偶然的的机会，他与来西安旅游的哈佛教授约翰·哈特勒森相识，并跟随他出国深造。现在，锁志刚教授已经是美国工程院院士，哈佛大学终身教授。回忆自己的这份机遇，锁志刚教授说：“机遇好比公共汽车，必须做好准备，才能在车来时搭上它。”他以自己的实际经历教育学生要“时刻准备好自己，把握到来的机遇”。

从2012年2月开始，美国NBA赛场上，刮起了一股“林旋风”。年轻的华裔球员林书豪在场上发挥出色，帮助球队取得了一场又一场胜利，成为无数球迷心中的偶像。事实上，林书豪也是一名哈佛人——高中毕业后，林书豪考入哈佛大学，曾经带领哈佛大学篮球队创下过21胜7负的最佳历史战绩。但是，林书豪刚进入NBA的时候，并不被人看好，先后被勇士、火箭等球队淘汰掉。后来，他加入了尼克斯队，但也很难得到上场的机会。然而，林书豪没有放弃，他刻苦训练，每天比那些上场队友都练得更辛苦。

功夫不负有心人。2012年2月尼克斯队对阵篮网队时，面对比分落后



的局面，教练抱着试试看的心态，将林书豪换上场。林书豪上场后，立刻投中2分，随后，他与队友配合默契，连连得分，很快就扳平了比分。在其后的比赛中，他个人得到25分、7次助攻，帮助球队反败为胜。再之后，林书豪有如神助，连续力克对手，即使面对科比所在的湖人队也拿到38分，豪取五连胜，让人刮目相看。

正因为有了平时的刻苦努力，所以当机遇到来的时候，林书豪才及时地抓住，不但改写了球队战绩，也改写了自己的人生之路。

一个人的成功，离不开勤奋努力的学习与训练，只有通过学习具备了足够的能力，当机遇降临时，才有可能及时地把握。爱因斯坦说过：“机遇只偏爱有准备的头脑。”同样也可以说，机遇偏爱有准备的人。

那么，怎样才算是有准备的人？

首先，应该做知识的积累。如果没有渊博的知识，没有足够的能力，即使机会降临到你面前，你也没有能力把它握在手中。

很多人都知道牛顿和苹果的故事——一只成熟的苹果落到了牛顿的头上，牛顿发现了万有引力定律——但是，很少有人想到，千百年来，应该不止牛顿一个人喜欢坐在苹果树下乘凉，苹果也不应该只砸到过牛顿，为什么在牛顿之前，就没有人发现这一定律呢？究其原因，一方面是因为，牛顿是研究重力问题的物理学家；另一方面则是因为，他曾对这一问题做过很多思考。所以，当这只苹果落到他的头上时，一下子激发了他的灵感火花，让他豁然开朗，顿悟出深刻的科学道理。

哈佛人认为：对年轻人来说，学习就是最好的准备。追求财富的人更应该追求知识。没有知识，就算有发财的机会降临到你的头上，你或许都根本意识不到。如果现在的你财富不是很充足，那就更应该积极追求知识：因为知识不会拒绝任何一个执著追求它的人。

香港首富李嘉诚，十二岁时被迫中断学业，但是，李嘉诚深知知识的价值。六十多年来，他从未间断过自学，这使他拥有广博的学识，也让他得到了让人艳羡的财富，更开启了他不平凡的人生。

李嘉诚出身于书香门第。1940年全家逃难到香港，投奔他的舅父。后来，被生活所迫，十二岁的李嘉诚无法继续学业，只能做小学徒，每天都有做不完的工作。更为悲惨的是，两年以后，他的父亲因为染上肺结核不幸去世了。父亲的死，给了十四岁的李嘉诚一个沉重的打击，让他开始正视人生的坎坷。

虽然身处困境，但是李嘉诚自学不懈，带在身边的一本旧辞典被他翻了又翻，都快翻烂了，他也成了工友眼中识文断字的“小先生”。

这天，工厂里的书记员请假，老板急着要发信，却找不到能写信的人，厂里的工人便推荐了李嘉诚。老板起初还不相信：李嘉诚不过是个还不满十七岁的小孩子，怎么可能完成这项工作呢？不过，由于实在找不到人，老板便抱着试试看的心态口述了几封信。没想到，李嘉诚很轻松地记录了下来，并成功地发了出去。自此，李嘉诚的命运出现了转机。

老板的朋友收到信后，对信的内容及文笔赞不绝口，这让老板开始对李嘉诚另眼相看，很快就把他从做杂役的小工调为货仓管理员，负责管理名表、表带等贵重货品的进出，后来又把他转为推销员。

因为李嘉诚无论做什么，业绩都很突出，老板也就越来越看中他，对他委以重任。李嘉诚十八岁时就晋升为经理，十九岁升为总经理，管理二百多名工人和二十名写字楼职员，他的生活也得到了根本性的改变。

“知识改变命运啊！”后来，回忆当年的创业史时，李嘉诚发出了这样的感慨，“如果没有一点儿文学底子，写信慢，或者写得不够通畅，我也得不到货仓管理员的职务。而正是这一职务让我了解了货品的进出、价格，懂得了管理货品。”



正是因为有了知识，李嘉诚把握住了一个又一个出现在他面前的机会，最终成为华人中最成功的企业家之一。

美国人格劳福特·格林瓦特，是世界最大的化学公司——杜邦公司的总裁。令人意想不到的，他竟然出版了一本关于蜂鸟方面的著作，而且被权威专家称赞为“自然历史丛书中的杰出作品”。格林瓦特之所以能写出这本书，是因为他每天都要花一小时的时间来观察、研究蜂鸟，并用专门的摄像设备拍下蜂鸟的生活细节。可以说，他为写这部著作做了充足的准备。

休格·布莱克是美国的国会议员，令人惊讶的是，他从没有读过大学，完全是自学成才。他每天工作再忙，也要抽出一小时到图书馆里查阅资料，阅读有关政治、历史、法律方面的书籍。功夫不负有心人，持之以恒的努力，让他终于进入美国议会，最终当上了美国最高法院的法官。

尼古拉是一名电梯维修工，他喜欢在工作之余阅读物理学方面的书，因而掌握了大量的物理学知识。最终，他发明了一种新型粒子加速器，不仅比其他类型的加速器便宜，而且更有效。尼古拉因为该项发明，被聘请到加州大学实验室工作。

这些事例表明，只有做好充分准备的人，才能抓住每一个出现在他面前的机会，做出了不起的成就。在未来社会中，每个人都会面临这样或那样的机会，但是每个人对机会的识别和把握的能力却各不相同。今天的努力学习，就是让你在机会降临到面前时，能够敏锐地识别并抓住它，不会因为缺乏相关能力而使它与你擦肩而过。

## 02 目标思维

看上去很美的理论，有可能是阻碍目标实现的元凶。

### 目标引爆激情

人生因为有梦想、有目标而精彩。

哈佛名人亨利·戴维·梭罗说：“坚持自己的目标，做自己的主人，人生所有的法则都将变得简单，孤独的人将不再孤独，贫穷的人将不再贫穷，脆弱的人将不再脆弱。”

“目标是人生的清醒剂，计划是人生的加速器。”目标赋予人生命的意义和目的。哈佛有这样一条警句：“目标不能决定一切，但是，就像一艘航船需要罗盘一样，没有罗盘的船不知道朝什么方向航行，不知道什么时间到达……”

国外一家科研机构对一百个年轻人进行了长达数十年的追踪调查。当这些年轻人从意气风发的少年成长到五六十岁时，他们中间只有一个人变得很富有，另外还有五个人有一定的经济基础，可以保证自己的生活。剩下九十四个人的情况都不太好，可以说是人生的失败者。他们失败的原因，并不是他们年轻时不够努力，而是他们年轻时没有树立明确的目标。



对一个人来说，有明确的人生目标非常重要。有了目标，你才会把注意力集中在对这一人生目标的追求上；有了目标，你才会每天都充满动力，洋溢着奋斗的热情。人生的目标不要太多——什么是你这一生真正想要的，什么是你真正想要实现的，那么，它就是你奋斗的目标。

如果在众多的目标面前无法取舍，你可以把这些疑似目标都用一句话写下来，然后把那些无关紧要的目标清除掉，再把剩下的、必须要实现的目标，分轻重缓急设为长期目标、中期目标和短期目标。接下来，你要做的，就是瞄准离你最近的一个目标，以最正确的方向前进。这样一来，你就可以牢牢掌控人生航船的罗盘，笔直地向着一个又一个目标航行，而不必担心会走弯路。

松毛虫在松树上生活，它们群居在一起，共同结网为巢。每天黄昏的时候，它们就倾巢而出，列队爬过树干，爬到松叶上去吮吸汁液。这些松毛虫在前进时，有一种与生俱来的本能，就是首领“走”在前面，其他的松毛虫一条接一条地跟在后面，秩序井然，蜿蜒前行。

“走”在前面的松毛虫，一边爬行，一边吐丝，“走”到哪里，丝就吐到哪里。后面的这些松毛虫就沿着这条“丝路”前进，不管走出多远，都能沿着这条“丝路”返回而不至迷失方向。

法国昆虫学家法布尔针对这一现象做了一个实验：他把一队离巢的松毛虫引到一个高大的花盆上，用布将领头的松毛虫吐在花盆四周的丝擦掉，只留下花盆边缘上的丝，并在花盆中央放了一些松叶。结果，这些松毛虫就开始沿着留在花盆边缘的丝爬行。它们明明是来寻找食物的，而可以维生的食物就在离它们只有几步之遥的花盆中央，但它们却根本不去寻找，而是围着花盆爬，一圈又一圈，如此反复不止地爬了几天几夜，最终因饥饿、疲劳而死。

许多人就像这些松毛虫一样，没有明确的目标，只知道机械地按照惯常的方式去生活，盲目地度过每一天。如果有人提醒他们这样有错误，他们也许还会振振有词地说：“别人不都是这样过日子的吗？”这就是没有目标的人生状态。他们的人生就像是失去罗盘的航船，迷茫不定，永远也到达不了理想的彼岸。

目标对每个想成功的人都至关重要。制定明确的人生目标，是开启人生的第一要素。因为目标就是动力，目标就是方向，只有朝着确定的目标不断前进，才能成就丰富、成功的人生。

## 目标的高度，决定人生的高度

毕业于美国哈佛大学的著名学者爱默生说过这样一句名言：“你，正如你所想。”这句话被很多人奉为经典。

哈佛大学有一个非常著名的、关于目标对人生影响的跟踪调查。

调查的对象是一群智力、学历、生活环境等条件差不多的年轻人。在这些人中：没有具体目标的占27%；目标模糊的人占60%；有清晰但比较短期目标的占10%；有精确的、长期目标的人只占3%。

哈佛大学对他们进行了长达二十五年的跟踪调查。结果显示，他们的事业发展和人生道路，与他们的目标有着紧密联系：有明确的长期目标的人，他们一直没有放弃为实现目标所做的努力。二十五年后，他们中的绝大部分都成了社会各界的顶尖成功人士。有的白手创业，成为商业精英；有的成为行业领袖、某一专业方面的权威；也有的积极投身社会，成为议员、律师。

有明确的短期目标的人，他们通过努力，也获得了一定的成功。他们的身份一般在社会的中上层，大部分是各行各业不可或缺的专业人士，





如医生、工程师、高级主管，等等。

那些目标不明确的人，几乎都在社会的中下层，他们一般会有一份安稳的工作，但在工作方面成绩平平，没有什么特别的作为。

剩下的那些二十五年来都没有目标的人群，他们的生活过得不如意，经常遭遇失业，有的不得不靠社会救济来生活。这些人对自己的生活不满意，常常抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界，却从没有想过改变自己，更没有想过为自己制定一份可行的计划目标。

这份调查结果充分说明，人生在世需要有一个目标。有了这个目标的指引，你就会明确肩上的责任，进而会有一种使命感。你就不会随意浪费时间，更不会无所事事。如果你在进入大学之初就有明确的目标并努力达成，你的大学生活就一定是充实且富有成效的。

参加过立定跳远这一运动项目的人或许都有这样的经验：起跳的时候，眼睛注视着前方的某个标志，把它作为自己要跳到的地方，那么跳远的成绩也会尽可能地接近那个标志。正如爱因斯坦说过的：“一个人目标制定得越远大，他的进步也越大。”

一个人给自己制定的目标有多远，他的人生高度就会有多高。这是哈佛人笃信不疑的信条。

### 立长志还是常立志

哈佛法学院教授德里克·博克说：“我早已致力于我决心达到的目标，我将沿着自己的路走下去，什么也无法阻止我对它的追求。”

人生的目标一旦确定，就不应该随意更改，更不能朝三暮四，尤其是人生的最高目标，更是如此。中国人经常说：“无志之人常立志，有志之人立志长。”但是，实现人生目标的计划和方法是可以根据情况不断做出调整