

哈佛 凌晨四点半

哈佛大学教给青少年的成功秘诀

让你用哈佛方式成长，像哈佛人一样成功

邢群麟 / 编著

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社


哈佛凌晨四点半

哈佛大学教给青少年的成功秘诀

邢群麟
— 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛凌晨四点半:哈佛大学教给青少年的成功秘诀 /
邢群麟编著. -- 天津:天津科学技术出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5576-4840-4

I . ①哈… II . ①邢… III . ①成功心理—青少年读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 040092 号

责任编辑:张萍

责任印制:兰毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人:蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 880 × 1 230 1/32 印张 8 字数 200 000

2018 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元



前言

preface

哈佛大学，是一座拥有 300 多年历史的著名学府，是世界各国学子们梦想的殿堂，哈佛在人们心中已经成为成功的标志。300 多年来，哈佛大学先后出过 8 位美国总统、40 名诺贝尔奖获得者和 30 名普利策奖获得者，培养了数以百计的世界级财富精英，为商界、政界、学术界及科学界贡献了无数成功人士和时代巨子。

在人生的旅途中，大学只是一个短暂的历程，但哈佛让学生在这个短暂的历程中掌握了铸就成功人生的秘诀，教会了学生怎样做人、怎样做一个成功的人，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。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。”哈佛靠什么打造了这些巨人？他们的教育中有什么深藏未露的秘密？从这些成功者身上我们不难看到，在哈佛收获的成功智慧是他们获得如此成就的决定性因素，是哈佛的精神始终鞭策他们向成功的顶峰攀登，是哈佛大学成功的教育理念缔造

了他们辉煌的人生。哈佛并不是神话，它代表的是一种精神，一种气质，任何进入这种气质氛围的人，生命都会从此与众不同！

考入哈佛大学，亲自去感受哈佛大学精神气质，是多少学子梦寐以求的事情，然而，能真正走进哈佛大学的人毕竟是极少数，大多数人难以如愿以偿。为了帮助莘莘学子及广大渴望有所成就、有所作为的读者不进哈佛也一样能学到百年哈佛的成功智慧，我们编写了这本《哈佛凌晨四点半：哈佛大学教给青少年的成功秘诀》。

本书从勤奋、惜时、认真、负责、自制、自信、自立、坚忍、勇敢、进取、创新等方面深入阐述了哈佛大学教给青少年的成功秘诀，充分诠释了哈佛大学教育理念中的精髓，让青少年朋友在轻松的阅读中，犹如徜徉在哈佛大学的文化殿堂，切身感受到哈佛的成功理念带给自己的深刻体悟与巨大能量，获得完美的人生指导，铸就一个哈佛学子应有的优秀品质，并树立起明确的精英意识，学会在学习和生活中自我选择、自我塑造，为成长为社会精英打下坚实的基础。

本书是送给孩子的一份特殊的人生礼物。父母不仅要用牛奶和面包将子女养大，在他们成长的过程中，父母还要及时给孩子鼓气加油，给他们精神上的营养。通过本书，每个家长都可以与自己的孩子一同感受哈佛教育精华，帮助他们在成功的道路上迈出坚实的一步。对于孩子来说，这里没有冗长的说教，只有无穷无尽榜样的力量，可以激发青少年学生奋发向上，点燃学习热情，引导他们更加努力、更加自觉地学习知识，成为社会的有用之材。



走进哈佛 / 1

影响哈佛学子一生的箴言 / 5

哈佛大学图书馆训言 / 6

哈佛大学名人一览 / 7

第一章 勤奋——攀登成功的阶梯

俗话说，天下没有免费的午餐。要想收获美好的果实，就必须付出辛勤的劳动。勤奋是对成功的最好注解，也是通往成功的必由之路。勤奋是成功的秘诀，懒惰是成功的大敌。青少年要有所成就，就必须克服懒惰。一勤天下无难事，青少年时养成的勤勉努力的习惯，就会成为终身受用的法宝，它会伴随着你克服困难，取得人生的成功。

成功属于有刻苦精神的人 / 10

勤奋是克服“先天不足”的良药 / 12

美好的生活要靠勤劳获取 / 16

享受劳动的快乐 / 21

第二章 自信——成功的人生始于自信

自信是成功的第一秘诀，是一个人取得成功的内在驱动力。只有自信的人能够在成功的路上健步如飞，而缺乏自信的人则一定是步履蹒跚。对于青少年来说，树立

起自信，用信念激发出自己内在的勇气和雄心，是他们迈向成功人生的第一步。

每个人心头都隐伏着一头雄狮 / 26

信念是所有奇迹的萌发点 / 29

自信多一分，成功多十分 / 34

勇于挑战自己的缺憾 / 38

不要被他人评价所左右 / 42

第三章 行动——在行动中实现梦想

成功在于计划，更在于行动。再美好的梦想，没有行动，就会变成空想。再完美的计划，如果缺乏行动，就会变成空谈。只有计划才能让心中的蓝图变成现实。青少年朋友要实现自己的理想，就应当注重行动，在行动中实现自己的梦想。

只有行动才能让计划变成现实 / 48

不要只生活在梦想里 / 51

用目标激励行动 / 54

做好行动前的准备 / 57

不要被想象中的困难吓倒 / 61

第四章 认真——成功就怕“认真”二字

世界上怕就怕“认真”二字，无论做什么事情，只有抱着认真的态度才能够将它做好。青少年要有所成就，就要养成认真细致的品质，形成认真做事的习惯。不积跬步，无以至千里。青少年要成就一番伟业，就必须从身边最容易的事情入手，认真地做好每一件小事。踏踏实实地做好每一件事，你才能够更快地走向成功。

专心致志，一次做好一件事 / 68

精益求精，尽善尽美 / 71

不要做差不多先生 / 76

对小事认真才能对大事认真 / 79

第五章 坚忍——在充满荆棘的道路上奋进

挫败是成长的阶梯，困境是人生的另一所大学。一个生前没有经历过困难的人，他的生命是不完整的。一个人的成长，就是经历一连串磨难和考验的过程，迎接并克服磨难，你就会拥有足够的力量和智慧。困境和磨难就好像是运动器械，可以锻炼人，使人体格强健。青少年要成为未来社会的强者，就应当在生活中磨炼自己坚韧的意志，把不幸和困难当成自己人生最好的教材。

挫折是大自然的计划 / 84

在困难面前你需要重新站起来 / 87

用行动反击失败 / 91

用微笑迎接挫折 / 96

为成功付出耐心 / 101

第六章 进取——做自己命运的开拓者

在成长过程中，总有一种神秘的力量在推动着我们追求更高的理想，这种力量，就是进取心。进取心是一个人向上的动力，人生在世就应当努力进取，只有这样，生命的价值才能够不断地提升。进取心代表了一个人的发展方向和他所能达到的人生高度。人一旦养成不断自我激励，始终向着更高目标前进的习惯，进取心就会成为一种强大的自我激励力量，使你的人生变得更加充实。

害怕前进只能停留在原地 / 108

欲望是开拓命运的力量 / 111



每天都是一个新起点 / 116

超越自我，和自己比赛 / 119

第七章 自制——管理好自己才能管理别人

自制力不仅仅是人的一种美德，而且在成就事业的过程中也是一项决定成败的关键因素。自制对于青少年的成长和进步来说，有着十分重要的意义和作用。斯威夫特说过，只有自制的人才拥有真正的美德。控制自己能够让一个人变得更强大。青少年要想成为能够主宰自己命运的强者，就必须学会克制自己，管理自己。

控制自己让你更强大 / 124

不要成为情绪的奴隶 / 128

冷静沉着，遇事应付自如 / 132

破除陋习，养成好习惯 / 136

把时间花在解决问题上 / 140

第八章 主动学习——养成终身学习的习惯

人的一生中，都有接受教育的可能，换句话说，人的一生都是受教育的时间。如今，终身教育已经被联合国教科文组织定为“知识社会的根本原理”，并且成为世界各国指定教育政策的主导思想。未来社会是一个学习型社会。如果你不主动学习，就无法取得工作和生活所需要的知识，就无法使自己适应急速变化的时代，你要跟得上时代发展的步伐，就应当主动学习，养成终身学习的好习惯。

有目标、有计划地积累知识 / 144

建立合理的知识结构 / 148

掌握正确的学习方法 / 152

让学习变成一件快乐的事情 / 156

第九章 惜时——成功属于善用时间的人

时间是组成生命的材料。一切节约，归根到底都是时间的节约。时间是你可以掌握在手中的最宝贵的财富。如果你想取得成功，就必须认识到时间的价值。对于青少年来讲，时间尤其宝贵，你应当像珍惜自己生命一样珍惜自己的时间，只有这样，你才能够在有限的人生中做出更多有意义的事情。

重视时间的价值 / 162

警惕你的“时间窃贼” / 165

合理规划你的时间 / 168

用好 20/80 法则 / 172

善于利用零碎时间 / 177



第十章 创新——天才是自创法则的人

人类社会的发展进步就是一部不断创新的历史。从近代科学技术日益迅猛发展的趋势中，越来越多的人开始感受和认识创新的重要和可贵。创新是 21 世纪的通行证。模仿永远也成不了真正的大师，在知识经济时代，各行各业的成功人士身上都闪烁着创新的光彩。创新不仅是企业生存和发展的必需，而且也是个人取得成功、实现自我价值的必由之路。

创新：21 世纪的通行证 / 184

打破常规，敢于标新立异 / 187

展开想象的翅膀 / 192

勇于创新，不要畏惧失败 / 198

第十一章 勇敢——战胜自己，才能战胜别人

成功者与失败者之间的分水岭，并不在于天地之间的差距，而在于一点小小的勇

气。如果一个人内心充满勇气，那么没有什么东西可以阻碍他走向成功。有岛武郎说过，勇敢的人面前才有路。青少年在成长的过程中要勇于尝试，敢于挑战自己，勇敢地面对生活中的变化，只有积极勇敢地去拥抱和适应生活中的变化，才能够在变化中成长。

推开虚掩的成功之门 / 204

勇于冒险，没有尝试就没有成功 / 208

挑战生命中的“不可能” / 213

在行动中忘掉恐惧 / 218

第十二章 自立——自立自主方可驾驭人生

自立是自下而上的开始，是成功的保证。青少年应当学会在社会中自立，不能太依赖别人的帮助，因为依靠别人的帮助维持生活只能满足你的一时之需。但真正要想在社会中生存下去，还得依靠自己的力量。总在窝里的鹰永远也不会飞。青少年要在未来的社会竞争中取胜，就应当及早培养自立自主的意识，做到自立自强。你扔掉依赖的拐杖、发现自己的那一天，就是你人生成功的开始。

自助者天助 / 224

自食其力才能赢得尊严 / 229

学会自己拿主意 / 234

品味自己动手的快乐 / 239

走进哈佛

哈佛大学（Harvard University）创建于1636年，坐落于美国马萨诸塞州剑桥市。1636年10月28日马萨诸塞海湾殖民地议会通过决议，筹建一所像英国剑桥大学那样的高等学府。学校最初命名为“新学院”或“新市民学院”。1637年冬天，一位英国剑桥大学的毕业生移民到了新大陆。他叫约翰·哈佛，来自伦敦，时年29岁，刚结婚不久，住在查理斯镇，与这所新成立的学院隔着查理斯河。约翰·哈佛的梦想是成为查理斯镇教堂的助理牧师，不幸的是，1638年9月14日，约翰·哈佛就因患肺病而逝世。临死前，他立嘱将自己一部分财产和400本图书捐赠给了河对面那所新成立的学院。这是该学院成立以来所接受的最大一笔捐款，校方用这笔钱开发了不少的“硬件”和“软件”。也就从那时候开始，美国非常重视对文化教育的投资和捐献，这种习惯和氛围被一代又一代的美国人 and 外来移民者接受和继承。为纪念给予学院慷慨支持的约翰·哈佛牧师，马萨诸塞州议会一致决议，学院于1639年3月更名为哈佛学院；



1780年，哈佛学院正式改称哈佛大学。

哈佛大学的办学方针是求是崇真。哈佛大学的校训是：“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友。”这句话自哈佛建校以来，一直是哈佛学生所信奉的做学问和做人的准则。

哈佛大学的校徽是“Veritas”，它是拉丁文“真理”的意思。1643年12月27日，哈佛学院第二任院长邓斯特主持了一次会议，会议记录是这样的：校徽以三本书为背景（两上一下），在上面的两本书上分别印刻有“VE”和“RI”两组字母，而在下面的一本书上则印刻有“TAS”这组字母。三本书的背景则是一个盾牌图案。毫不夸张地说，这个校徽的设计是很有创意的。然而，这个图案在200年之后才被启用的。其原因是，邓斯特院长在主持了那次会议后，就随便将会议记录丢置在一堆文件中，一直无人问津。之后，时任哈佛院长的昆西在主持200年校庆过程中，无意中发现了这份重要的历史文件。他把这份失而复得的校徽图案作为本次校庆的一个重要内容来推介给师生，大家在欢呼之余，无不感慨万分。



▲ 哈佛大学的校徽

到20世纪，哈佛的地位及声誉随着所获捐助及教授人数的上升而逐渐提升，申请入学的学生人数也因课程内容的丰富及校园的扩建而增加。截至2014年，哈佛大学下设13个学院，分别为文理学院、商学院、设计学院、神学院、牙科医学、法学院、

医学院、教育学院、公共卫生学院、肯尼迪政治学院、工程与应用科学院、研究生院、哈佛学院,另设有拉德克利夫高等研究学院,总共在 46 个本科专业、134 个研究生专业招生。

20 世纪初,中国政府开始向哈佛大学选派留学生。首批留学哈佛的中国学生于 1909 年毕业,他们当中有罗邦辉、金岱、李嘉同、马岱君和刘瑞恒等人。中国近代也有许多科学家、学者、作家曾就读于哈佛大学,如赵元任、吴宓、林语堂、梁实秋、梁思成、竺可桢、陈寅恪、陈振汉等。1936 年,正值哈佛大学 300 年校庆,中国哈佛大学校友会给母校捐赠了一座大石碑,这是中国留学生在哈佛校园留下的集体足迹。到 1945 年,哈佛大学的外国留学生中,以中国学生人数为最多。



▲ 哈佛大学外景

使许多美国大学羡慕不已的是，哈佛大学还有 7 座规模较大的专业博物馆，它们分别为植物学博物馆、矿物学和地质学博物馆、比较动物学博物馆、考古学和人种学博物馆、沃伦解剖学博物馆、福格艺术博物馆和布希 - 瑞森格博物馆。这些博物馆在全世界学术界都享有美名。

哈佛大学对于教师和学生的质量要求亦是高水准的，教师要严选，学生要精挑。优秀的学生和出色的教师相得益彰，相辅相成，共同成就了哈佛的成功。担任哈佛大学校长长达 20 年之久的美国著名教育家科南特曾经说过：“大学的荣誉，不在于她的校舍和人数，而在于一代一代人的质量。”正是因为 在 择 师 和 育 人 上 坚 持 高 标 准、高 质 量 的 要 求，哈 佛 大 学 才 得 以 成 为 群 英 荟 萃、人 才 辈 出 的 第 一 流 著 名 学 府，对 美 国 社 会 的 经 济、政 治、文 化 科 学 和 高 等 教 育 都 产 生 了 重 大 影 响，在 世 界 各 国 求 知 者 心 中 具 有 极 大 的 吸 引 力，在 众 多 大 学 排 行 榜 上 一 直 名 列 前 茅，被 公 认 为 当 今 世 界 最 顶 尖 的 高 等 教 育 机 构 之 一。

哈佛大学被誉为高等学府王冠上的宝石，300 多年间，哈佛大学培养出数以百计的世界级精英，为商界、政界、学术界及科学界贡献了无数成功人士，成就了许多时代巨子。在美国历史上，哈佛大学毕业的学生中共有 8 位成为美国总统。分别是约翰·昆西·亚当斯、约翰·亚当斯、拉瑟福德·海斯、西奥多·罗斯福、富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·沃克·布什、贝拉克·侯赛因·奥巴马。此外，还培养出一大批知名的学术创始人、世界

级的学术带头人、文学家、思想家，如诺伯特·德纳、拉尔夫·爱默生、亨利·梭罗、亨利·詹姆斯、查尔斯·皮尔士、罗伯特·弗罗斯特、威廉·詹姆斯、杰罗姆·布鲁纳、乔治·梅奥等。另外，美国前国务卿亨利·基辛格、微软公司创始人比尔·盖茨也毕业于哈佛大学。

影响哈佛学子一生的箴言

- ① 阅读：无论走到哪，随身携带一本书。
- ② 思考：睡前五分钟向自己提出问题。
- ③ 选择：比汗水更重要的是选择的智慧。
- ④ 财商：智商可以让你聪明，情商可以帮助你寻找财富，赚取人生第一桶金，只有财商才能为你保存这第一桶金，并且让它增值。
- ⑤ 借力：永远都不要独自用餐。
- ⑥ 锻炼：选择一项自己最喜欢的运动。
- ⑦ 创新：创造他人需要却表达不出来的需求。
- ⑧ 感恩：在任何地方，对任何人任何事说声“谢谢”。

哈佛大学图书馆训言

- ① 此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。
- ② 我荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日。
- ③ 觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。
- ④ 勿将今日之事拖到明日。
- ⑤ 学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的。
- ⑥ 学习这件事，不是缺乏时间，而是缺乏努力。
- ⑦ 幸福或许不排名次，但成功必排名次。
- ⑧ 学习并不是人生的全部。但既然连人生的一部分——学习也无法征服，还能做什么呢？
- ⑨ 请享受无法回避的痛苦。
- ⑩ 只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。
- ⑪ 谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力。
- ⑫ 时间在流逝。
- ⑬ 今天流的口水，将成为明天的眼泪。
- ⑭ 狗一样地学，绅士一样地玩。
- ⑮ 今天不走，明天要跑。
- ⑯ 投资未来的人是忠于现实的人。
- ⑰ 受教育程度代表收入。
- ⑱ 一天过完，不会再来。
- ⑲ 即使现在，对手也在不停地翻动书页。
- ⑳ 没有艰辛，便无所获。