



**4:30AM**      秦泉◎主编  
**IN HARVARD**

# 哈佛 凌晨四点半



——哈佛大学送给青少年的最好礼物

哈佛不仅是一所学校，还是一种精神，更是青少年走向优秀、成功、辉煌的梦想殿堂。

走近哈佛，领悟“凌晨四点半”的哈佛精神！

汕头大学出版社

4:30AM  
IN HARVARD

哈佛



凌晨四点半

——哈佛大学送给青少年的最好礼物

藏书章  
泉 主 编

## 图书在版编目(CIP)数据

哈佛凌晨四点半:哈佛大学送给青少年的最好礼物 /  
秦泉主编. —汕头:汕头大学出版社, 2014. 11  
ISBN 978-7-5658-1464-8

I. ①哈… II. ①秦… 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 249227 号

哈佛凌晨四点半:哈佛大学送给青少年的最好礼物

HAFOLINGCHENSIDIANBAN: HAFODAXUESONGGEIQINGSHAONIANDEZUIHAOLIWU

总策划:杨建峰

主 编:秦 泉

责任编辑:宋倩倩

责任技编:黄东生

装帧设计:松雪图文 王 进

印刷监制:高 峰 苏画眉

出版发行:汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码:515063

电 话:0754-82904613

印 刷:北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:27.5

字 数:686 千字

版 次:2014 年 11 月第 1 版

印 次:2014 年 11 月第 1 次印刷

定 价:59.00 元

ISBN 978-7-5658-1464-8

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有,翻版必究

如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中,参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难,我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系,对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后,及时与我们联系相关事宜。联系电话:010-84853028 联系人:松雪

## 前言/PREFACE

美国哈佛大学,它的正式注册名称为:The President and Fellows of Harvard College,是位于美国马萨诸塞州波士顿城的一所私立大学,1636年由马萨诸塞州立法机关立案成立,迄今已是美国历史最悠久的高等学府,也是北美第一间和最古老的法人机构,也是常春藤盟校成员之一。至今,哈佛大学是一所在世界上享有顶尖学术地位、声誉、财富和影响力的高等教育机构,并获誉“美国政府的思想库”。

哈佛大学被誉为高等学府王冠上的宝石,300多年间,先后培养出8位美国总统、40位诺贝尔奖获得者、32位普利策奖获得者,以及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的成功人士和时代巨子。哈佛学者云集,人才辈出,教与学相辅而行,是实至名归的世界超一流的高等学府。

哈佛学子的成功,正是哈佛人生哲学教育的硕果、素质教育的结晶。哈佛教育的一大核心理念,就是让每个学生都学会创造自己的卓越人生。

也许,你并不能身处哈佛这个学习圣殿中获取知识,但是,翻开手边的这本《哈佛凌晨四点半:哈佛大学送给青少年的最好礼物》,你将收到哈佛送给你的这份珍贵无价的礼物。

向哈佛学子学习,你要学会抓住机遇,机遇是实力的展示台。机遇是成功的最后一步,也是最关键一步。谁把握好机遇,谁就是财富的拥有者。人与人之间的差别,就在于你是否抓住了身边的机遇。最有希望成功的人,并不是能力最出众的,而是那些最善于做好充分准备并利用好每一次机遇的人。

向哈佛学子学习,你要学会制定目标,目标决定人生。人的一生不能没有一个明确的目标和方向。若一个人心中没有一个明确的目标,就会虚耗精力与生命,就如一个没有方向盘的超级跑车,即使拥有最强有力的引擎,最终仍是废铁一堆,发挥不了任何作用。目标与方向主导了我们一生的命运与成就,它是驱使人生不断向前迈进的原动力。

向哈佛学子学习,你要学会控制自己,成功来自严格的自控。自控力是指一个人在意志行动中善于控制自己的情绪,约束自己的言行,主要表现在两个方面:一方面使自

己在实际工作、学习中努力克服不利于自己的恐惧、犹豫、懒惰等;另一方面应善于在实际行动中抑制冲动行为。自控力几乎是一个人取得各种成功的通用技能。

向哈佛学子学习,你要学会时间管理,不要浪费任何一寸光阴。上帝给予我们每一个人的时间都是相同而有限的,但是成功的人往往能够把相同的时间使用得更有效率,把每一分钟都充分利用好。不浪费一分钟,就意味着比别人多一分钟去学习、去成功。

向哈佛学子学习,你要学会创新,突破思维的局限。没有创新就缺乏竞争力,没有创新也就没有价值的提升。我们每个人所接触到的事物大多相同,但是对此做出的反应却不尽相同,这就是由思维所决定的。只有突破思维的局限,不断创新变通,才能看到别人看不到的事物和机会,化腐朽为神奇。

向哈佛学子学习,你要不断学习,积累知识经验,学习就是对未来的投资。俗话说得好:知识改变命运。没有一个优秀或成功的人是没有任何一点知识的人,学习使得人变聪明、变明智、变成熟。学习就是在为自己的未来发展投资、打基础。

向哈佛学子学习,你要马上行动,不要让拖延症毁了你。现代人都有一个弊端,习惯了把事情拖着放着直到最后一刻才去干、才去赶,这就是拖延症。拖延症不是病,而是一种心理懒惰,它直接导致了办事马虎、无质量的结果。优秀的哈佛人才,是具有强效的行动力的,绝不拖延。

向哈佛学子学习,你要培养专注力,全神贯注,突破人生。在我们的学习过程中,注意力是打开我们心灵的门户,而且是唯一的门户。门开得越大,我们学到的东西就越多。而一旦注意力涣散了或无法集中,心灵的门户就关闭了,一切有用的知识信息都无法进入。正因为如此,法国生物学家乔治·居维叶说:“天才,首先是注意力。”非凡的注意力造就非凡的人才。

向哈佛学子学习,你要学会自信,自信是让你成功的力量。没有信心,成功的机会就会少些。生活需要自信心:现实是残酷的,没有自信心是难以生存的;道路是坎坷的,自信心能帮你顺利地走过;希望是渺茫的,自信心能让你看到美好明天。自信心对一个人来说是十分重要的精神支柱,也是人们行为的内在动力。

向哈佛学子学习,你要努力勤奋,勤则天下无难事。塞缪尔·斯迈尔斯说:“如果你是天才,勤奋将使你如虎添翼;如果你不是天才,勤奋将使你赢得一切。”认认真真,努力干好一件事情,不怕吃苦,踏实工作,那么世界上便没有所谓的难事了。不勤奋而梦想一步登天,无异于自掘坟墓!勤奋,可以让你的人生有一个好的结果!

本书用通俗易懂的语言、娓娓动人的故事、实际有效的例证,把哈佛送给青少年的每一份礼物送到读者面前。

现在,不管你身在何处,欢迎你的心灵加入哈佛!

# 目录/CONTENTS

## 第一章 哈佛大学送给青少年的第一份礼物——抓住机遇

把握机遇,让命运靠自己转弯 .....	2
挫折也是人生的机遇 .....	3
运用机遇的能力决定机遇的价值 .....	5
碰运气不如抓机遇 .....	7
在冷门中觅得机遇 .....	8
于变化中预知机遇 .....	10
嗅觉灵敏,察觉机遇 .....	12
见微知著,举一反三 .....	14
在思考中挖掘机遇 .....	15
从空白处抓取机遇 .....	17
风险就意味着机遇 .....	19
机遇垂青有准备的人 .....	20
机遇总属于乐观者 .....	23
主动出击,把握机遇 .....	25
自信乃抓住机会的第一秘诀 .....	27
认定机遇,全力以赴 .....	28
把握机遇,事半功倍 .....	30
机不可失,时不再来 .....	32
强者能够抓住机遇,更能创造机遇 .....	35

## 第二章 哈佛大学送给青少年的第二份礼物——锁定目标

确立清晰的目标,光阴才不会虚度 .....	37
-----------------------	----

没有目标的人生是一片荒芜	39
将目标变为实际行动	41
成功源自目标的指引	43
模糊短视的目标等于无目标	44
学会把大目标分解成明确具体的小目标	45
给你的目标制订计划	46
目标是如何设定的	47
梦想可以催生奇迹	49
自己给自己一个目标	50
找到真正属于你的“床”	51
激活动力,瞄准目标	52
提高办事效率,才能尽早实现目标	54
强大的野心是一种前瞻力	56
思想的前行需要方向	56
找准自己人生的舞台	57
当一块石头有了愿望	58
坚定地追求自己的信仰也是一种幸福	59
有什么样的目标,就有什么样的人生	60
如何快速地实现目标	61
梦想激发潜能,但它不等于妄想	62
如何追寻理想	64

### 第三章 哈佛大学送给青少年的第三份礼物——严于自控

学会调整自己的情绪	68
自控力改变习惯,习惯决定命运	70
自控力的几种形态	71
别让情绪欺骗了理智	72
不因别人的无礼而恼怒	74
冲动是对自己的惩罚	76
大脑比身体先死	77
时时处处皆能锻炼自控力	79
愤怒要冷处理	80
别像孩子一样爱插话	82
“刹车”的意义	83
戒掉瘾症,驱走内心的魔鬼	85
做思想的主人	86
信念也有控制力	88

拒绝向惰性妥协	89
学会自制,别在工作时闹情绪	90
驯服欲望,自在人生	91
有耐心,你才能赢	92
成熟者才能对自己的情绪负责	93
别让他人的舌头左右你	95
打造“自制”之刃	96
心理暗示的神奇效力	97
储存并控制你的能量	99
自嘲的艺术	100
我的思想会飞	101
面对诱惑,你是否 hold 住?	102
清理情绪垃圾	104
口吐莲花也需要控制节奏	105
自律——自我控制和自我调整的艺术	106
自制是一种美德	107
自控力可以带来健康	109

## 第四章 哈佛大学送给青少年的第四份礼物——抓紧时间

生命的账单	111
珍视时间,做有价值的沟通	111
时光是丢失最快的东西	113
荒废时间等于荒废生命	114
有多少时间被你随意浪费了	116
当心懒惰空耗了你的时间	117
放纵欲望容易流失时间	118
做事没主见,往往赔时间	119
振奋精神,珍惜时间	121
尝试优化你的时间管理方式	122
不在枝节的完美上耗费过多时间	123
今天的事情不要留到明天	124
时间的价值是“挤”出来的	126
一日之计在于晨,充分利用起床到上班的时段	127
控制“中间”时段,就能“拉长”有效时间	128
把零碎时间串成个“珍珠项链”	129
让闲散时间得到充分利用	130
为时间算账,可以用“统筹分配法”	132



随时留心“墨菲定律” .....	133
你意识到自己的“时间管理风格”了吗? .....	134
科学地扩充时间:把一天利用成48小时 .....	135
价值20美金的时间 .....	136
5分钟造就一生 .....	137
假如明天不再来临 .....	137
“时间管理”是企业的效率工具 .....	138
是工作偷走了你的时间吗? .....	140
摒弃烦琐制度,灵活地对工作进行时间管理 .....	142
做好时间管理表,才能心中有数 .....	143
顺应天时,制订“黄金时间表” .....	144
先把大的石块放进去 .....	146
运用时间四象限法则,了解你的时间花在什么地方 .....	148
时间思维导图,使计划一目了然 .....	151
改善时间管理就要克服时间管理障碍 .....	153
克服缺乏自律而造成的时间浪费 .....	154
为什么说“快节奏”也是一种时间浪费 .....	156
尝试将重要的事情变得更紧急 .....	158
珍惜每一分每一秒,才能拥有今天 .....	160

## 第五章 哈佛大学送给青少年的第五份礼物——不断创新

独辟蹊径,做别人不做之事 .....	163
逻辑思维,把一切纳入因果 .....	164
敢于打破旧有的秩序 .....	166
走不通时,不妨换个思路 .....	169
跳出思维的误区 .....	172
为什么哈佛毕业的成功人士最多 .....	172
思维的变通,拥有改变一切的力量 .....	175
用灵活的头脑激发无限的创意 .....	176
培养思维能力,拥有多变的思维方式 .....	178
不同的眼界,不同的收获 .....	179
不妨换一个角度考虑问题 .....	181
用头脑风暴进行思维创新 .....	182
思维方式决定事情成败 .....	186
思维的花朵,久开不谢 .....	187
找到思维的“幽径” .....	188
为什么没有先例就会不安 .....	189

年轻人,不要太死板	189
激发创意,任何问题都有最佳的解决之道	191
学会换你的思想	191
让自己拥有 360 度的思维	192
不要迷信权威	194
告别自我设限	196
敢于创新是成功的翅膀	198

## 第六章 哈佛大学送给青少年的第六份礼物——学无止境

培养正确的思考方法	207
学习要有正确的方法	208
学习的目的	211
学习的痛苦是一时的,没有知识则痛苦终生	212
学习者才是成功者,这是永远的真理	213
成功的奥秘在于勤学	214
懂得学习,随时准备	216
一分耕耘一分收获	218
知识改变命运	219
终身学习	221
虚心学习	224
更新知识,与时俱进	226
学习是改变人的工具	228
好学能成大事	230
学习是命运的主宰	231
你也能成为专家	232
岗位知识,成就事业	233
工作就是带薪学习	234
让自己不断地升级	236
做一名善于学习的员工	237
增强学习力,才能有竞争力	239
读书能改变人的气质	240
按照自己所需而学习	242
熟悉——便可成为天才	242
创造性学习,培养创新能力	243
虚心——“学然后知不足”	245
坚持——“锲而不舍,金石可镂”	247
享受——“学而时习之,不亦乐乎”	248

主动——从“要我学”变为“我要学”	249
离开了校园,也不要告别学习	250
知识高于金钱	251
知识 + 思维 = 能力	252
知识越多,离不可知的事物越近	254
知识胜过一切	255
读书可以提高修养	257
制订一个切实可行的学习计划	258
学习是件快乐的事	259

## 第七章 哈佛大学送给青少年的第七份礼物——拒绝拖延

只有普通人才会拖延吗?	263
现在就做,决不拖延	264
凡事拖延,贻误时机	266
对失败的恐惧导致有意识地拖延	268
用心体会拖延时的内心挣扎	272
不可小觑的拖延后果	274
别再为自己的拖延找借口	276
端正态度:我才是事情的执行者	278
从目标设定开始进行一场告别拖延的大实战	279
笑对困难,别让热情冷却	283
重要的事情都要记录下来	284
活用“工具”,时刻提醒自己不要拖延	286
休息不是浪费时间	288
从每天的吃饭洗漱开始,彻底告别拖延	289
进行一次非去不可的旅游	290
终结拖延的恶性循环	290
你的行动力就是你成功的宣言	292
行动,梦想的催化剂	293
永远把任务完成在“昨天”	294
认清拖延类型,对症下药来矫正	295
突破自设障碍,改掉拖延习惯	298
采用 ABCDE 法,逐步搞定拖延问题	301
潜移默化的拖延形成于家庭	303
不要为你的等待找任何借口	308
桌面脏乱的人为何总拖延	309
如何把拖延发生的概率降到最低?	310

快速决断,思虑太多不是好事 ..... 311

## 第八章 哈佛大学送给青少年的第八份礼物——全神贯注

让思想聚焦,注意力回归 ..... 314

不要任由思维漫游 ..... 315

控制思想的重要性 ..... 315

成功是某些思想情绪和思维方式的结果 ..... 316

控制思想的方法 ..... 317

使集中思考这一念头成为日常习惯 ..... 318

集中精力的收获与时机 ..... 319

将思维专注于目标 ..... 319

要把事做好,就要提高专注力 ..... 320

学会专注:一次做好一件事 ..... 321

心无旁骛,才能最终达成目的 ..... 322

持久专注地做每一件事 ..... 324

只专注对自己有益的事 ..... 325

朝三暮四让人一事无成 ..... 325

将视线放在一幅画上 ..... 327

集中注意力 ..... 328

猎豹,生存于专注 ..... 328

专注给人以平和的心态 ..... 329

专注于理想,就能将其变为现实 ..... 330

专注于内心的动力 ..... 330

专注于“超我” ..... 331

专注当下:专心地做好目前最应做好的事 ..... 332

对干扰有免疫力 ..... 333

因为专注,所以简单 ..... 334

约束注意力获得专注的力量 ..... 340

## 第九章 哈佛大学送给青少年的第九份礼物——充满自信

深呼吸,打破自我设限 ..... 344

自信不仅仅是自我相信 ..... 345

即使失败,也不能失去自信 ..... 347

培养自信,一切掌握在我手里 ..... 349

使一个人拥有强大力量源泉的是他的内心 .....	350
心态比事实更重要 .....	352
没有自信就只有永远的平凡 .....	353
拥有自信并善于付诸行动 .....	354
你是自己最大的敌人 .....	356
真正能帮助你的人 .....	357
人的软弱一面是能克服的 .....	358
一个一点儿也不漂亮的妻子 .....	359
自信与能力是齐头并进的 .....	360
没有做不到,只有想不到 .....	361
决心是力量,信心是成功 .....	362
自信中透露着智慧 .....	363
送你一只“自信罐” .....	363
神奇的黑痣 .....	364
让生命拥有一切可能 .....	366
播撒自信之种,盛开完美之花 .....	367
敢于毛遂自荐才会脱颖而出 .....	368
相信自己,做命运的“拳击手” .....	369
强大的内心足以战胜一切困苦 .....	371
成功不靠运气,而源于心底的自信 .....	373
告别自卑,不要让自信沉睡太久 .....	375
思想对头,事业才能兴旺发达 .....	377
相信自己,你就是最大的财富之源 .....	379
地位的高低取决于你信心的多少 .....	380
安于现状不可怕,自卑才可怕 .....	382
找出更多的理由来赞美自己 .....	383
学会适时地肯定自己 .....	385
没有什么不可以,你也可以成功 .....	387
握住自信,做一个想改变的人 .....	389
不要自暴自弃 .....	390
自信,但别骄傲自满 .....	392
不要被眼前的挫折和困难吓倒 .....	395
获取自信的六个步骤 .....	397

## 第十章 哈佛大学送给青少年的第十份礼物——勤奋敬业

成功源自勤奋 .....	403
做个勤奋的人 .....	403

勤奋创造奇迹 .....	405
坚守勤奋的原则 .....	408
勤奋刻苦,努力工作 .....	409
命运掌握在勤奋工作的人手上 .....	411
当勤奋成为一种习惯 .....	413
勤奋、律己、守分,才能通往成功 .....	415
勤能补拙是良训 .....	416
真正的“金子” .....	417
成功源自奋斗 .....	417
能救你的只是你自己的奋斗 .....	418
让梦想照进现实 .....	419
只管去做,一步一个脚印 .....	420
勤勤恳恳者永为第一 .....	421
拿出 200% 的努力对自己 .....	422
“勤奋”描绘人生蓝图 .....	423
真正的精英并不是天才,而是付出更多努力的人 .....	424
多一分努力,多一分机会 .....	426

## 第一章

哈佛大学送给青少年的第一份礼物

# ——抓住机遇



## 把握机遇,让命运靠自己转弯

每一天都会有一个机遇,每一天都会有一个对某个人有用的机遇,每一天都会有一个前所未有的、绝不会再来的机遇。

哈佛学子都懂得,在促成自己实现实质性飞跃的因素里,机会是不可或缺的,它就像一个装有弹簧的踏板,踩到它,你会被弹得很高,甚至会让命运就此转弯。

机会就像闪着光芒的蒲公英,它总会悄悄地出现在你身边,如果你能有一双慧眼,能够发现并且抓住它,那么成功就会来临;但是如果你视若无物,任其随风飘走,即便你扼腕叹息,它也不会再回来。所以,能否抓住机会常常决定了一个人事业的成败。

“抓住机遇”这句话我们经常可以听到,每个人都在极力推崇这一观点:“机会只留给有准备的人。它不相信眼泪,它与怯弱、懒惰无缘。”意思就是说,机遇是稍纵即逝的,没有胆识和眼光的人是无法抓住的。其实,机遇能不能抓住,这都是看个人了,因为机遇留给每个人的机会都是平等的。

机遇是人生中很重要的部分,机遇无处不在。那些整天抱怨没有机会的人,其实是因为他们不善于发现机会,他们总是仰望天上的星星,却忽略了脚下的宝石。

哈佛的一位教授曾经给学生们讲过这样的一个小故事:

很多年前,美国穿越大西洋底的一根电报电缆线因破损需要更换,这则不起眼的消息,在人们看来根本没什么意义,所以被人们直接忽略了。可是有一位珠宝店的小老板却不这么认为,所以他毅然买下了这根报废的电缆线。

当然,人们想不到这个老板到底在想什么,认为他疯了或是别的什么,总之认为他这样做太不值得了。

小老板关起店门,细心地将那根电缆线洗干净,然后切成金属段,经过一些简单的操作,加工成装饰品,作为纪念物出售。

大西洋底的电缆线纪念物,难道还有别的纪念物比这个更有纪念意义吗?

他一夜暴富了。不久,他又花了大价钱买下了欧仁皇后的一颗钻石、淡黄色的钻石闪烁着稀世的光彩。大家都在猜测他的意图:他会抬高价格转手卖呢还是自己收藏?他却出人意料地举行了一个首饰展览会。观众当然是冲着皇后的钻石而来。

可想而知,皇后钻石的吸引力有多大,各地的参观者都蜂拥而至,聚集到此就为了一睹皇后钻石的风采。

他几乎毫不费力就赚了一大笔钱。

他就是美国的“钻石之王”查尔斯·刘易斯,一个磨坊主的儿子,如今已经成了家喻户晓的富豪。

目光敏锐、头脑灵活的人,总能看到别人看不到的东西,在机遇来临的时候,牢牢抓住,并做出最好的策略。查尔斯·刘易斯的成功,正是因为他有敏锐的眼光和灵活的头脑。他看出了一根报废的电缆线背后隐藏的巨大商机,他把这次的判断作为人生的第一次磨砺,终于成就了自己,在商海展露出了自己过人的一面。



不要整天抱怨没有机会到来,整天都在盼望兔子跑到你的面前撞死。成功的机会无处不在,关键在于自己,机会到来了,你能否抓得住。聪明的人从生活中领悟机会,他们能从一件小事上,看到机会的影子,然后紧紧跟随,而愚笨的人即使机会放在他面前也不知。

1865年,美国南北战争宣告结束。然而由于总统林肯被刺,使得全国都陷入了悲痛与萧条中。这时,在铁路部门工作的卡耐基意识到:战争刚结束,首先肯定要发展经济,而发展经济必须要钢铁。因此,他决然地辞去待遇优厚的工作,主持组建了联合制铁公司。当美国和墨西哥的战争取得胜利后,急需在加利福尼亚修建一条铁路。随后,又需要修建三条横贯美洲大陆的铁路线。接下来的那段日子,各地都申请修建铁路线,一时间,铁路的修建数量达到几十条,而这最大的关键就是需要大量的钢铁。因此,在这个联合制铁厂里,卡耐基建了一个当时世界上最大的熔炉,并聘请了一些有名的化学专家到厂里检测材料的品质,从而达到了产品、零件及原材料的系统检测。随后,卡耐基大力整顿经营方式,让每个层次的工作分明,这样工作的效率就大幅提高了。

但是,经济的猛然发展必然会渐渐回落,卡耐基根据社会发展状况,早已预料到了,于是便做好了安排。他首先买下了英国道兹工程师“兄弟钢铁制造”专利和“焦炭洗涤还原法”的专利。1873年经济大萧条的到来,银行倒闭,证券交易所关门,铁路工程被迫中断,一切都好像突然静止了,许多公司在经济大萧条中倒闭,然而卡耐基由于有先到手的各项专利,公司正常运营。

在那个经济萧条的年代,很多人看到的都是死气沉沉的景象,很少有人想到社会发展的规律,因此与千载难逢的好机会失之交臂。卡耐基没有像别人那样悲观地看待这个社会,他认为社会的发展有高潮,肯定就会有低谷,当低谷过后,经济又会复苏。因此,他又向钢铁制造方面追加了投资。经济的大萧条时期不久就过去了,经济又开始了蓬勃发展。当所有公司正常运营的时候,卡耐基已经抓住了主动权,公司生产的钢材和钢轨在同等资源短缺的情况下依然能被大量订购,他从中赚了高额的利润。经过十几年的发展,卡耐基足以垄断钢铁行业。

世界无时无刻不是处在变化中,而机会就藏在变化中。社会发展是大环境,身边事物的变化是小环境,只要你能认识到环境的变化会带来机遇,并细心地观察和寻找,就能找到改变你一生的机会。

在生活中,我们不能因为环境的变化而对这个世界改观,要相信,机会总会有。只要认真地观察时态的变化,在大事件中,认真思考环境变化对经济发展的巨大影响,你就会发现,机会到来了。

善于抓住形势的变化,懂得如何抓住契机,这是成功人士必备的素质和能力。

## 挫折也是人生的机遇

顺利进入哈佛大学的学生可能没经历过什么挫折和失败,但哈佛紧张有序的学习和严格苛刻的考核让许多学生遭遇了打击和挫折,当然也不乏因承受不了压力而退学或因考核不合格而被退学的学生。其实,这也是哈佛大学给学生们上的一课——如何面对挫折。