



少年版

哈佛

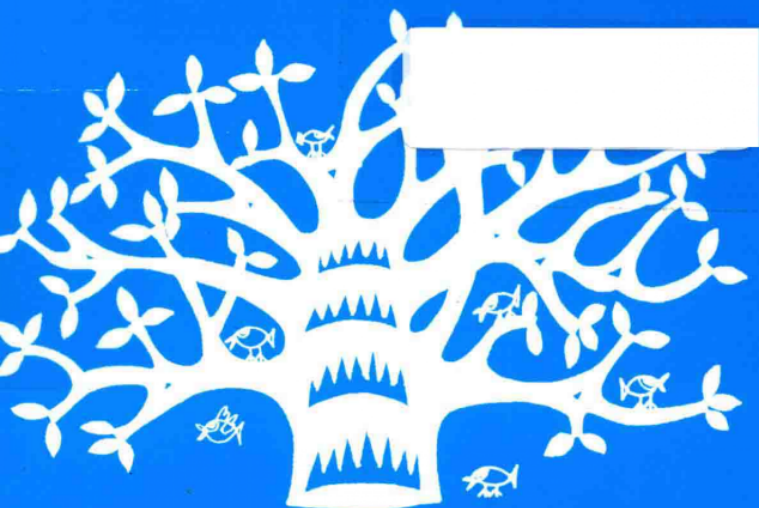
凌晨四点半

梦想卷 ★ 每个人都输不起

韦秀英◎编著

梦想就是

照亮未来的明灯



河北出版传媒集团 河北少年儿童出版社



哈佛凌晨四点半少年版

梦想卷

每个人都输不起

韦秀英 编著



河北出版传媒集团
河北少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每个人都输不起: 梦想卷 / 韦秀英编著. -- 石家庄:
河北少年儿童出版社, 2016.4
(哈佛凌晨四点半: 少年版)
ISBN 978-7-5376-8777-5

I . ①每… II . ①韦… III . ①成功心理 - 少年读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 048917 号

丛 书 名 哈佛凌晨四点半少年版·梦想卷

书 名 每个人都输不起

作 者 韦秀英

选题策划 温廷华 董素山 李雪峰

责任编辑 赵 鑫 陈悦韬 穆 杰

美术编辑 穆 杰 李欣璐

装帧设计 绿叶美术

绘 画 孙瑞静 穆 今等

出版发行 河北出版传媒集团 河北少年儿童出版社
(石家庄市中华南大街 172 号)

印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司

开 本 878 × 1092 1/16

印 张 11.75

版 次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5376-8777-5

定 价 19.80 元



目 录

第一章

有一个梦想叫“哈佛”

- 伟大的“哈佛之梦” 2
- 自我激励——一件实现梦想的法宝 6
- 给梦想插上一对飞翔的翅膀吧 12
- 趁早立志，10年后的我是什么样子 16
- 敢于坐在第一排 20
- 把梦想写在纸条上 23

第二章

有一种标签叫“二代”

- 你是“穷孩子”还是“富孩子” 28
- 没有梦想的孩子，一辈子都是穷人 31
- 起点高，并不代表飞得高 34
- 被“星光”照耀的孩子 38
- “贵族学校”不等于成功 41
- 炫富的时代你应该怎么做 44
- 你是温室中的小花朵吗 47



第三章

有一种力量叫“知识”

- 不惧怕小偷的“知识” 52
- 读书有用还是无用 54
- 通过头脑风暴来获得知识 58
- 你的态度决定你的人生 62
- 学习也要做到劳逸结合 65
- 按部就班地学习 68

第四章

有一个开始在“当下”

- “当下”才是最美的 74
- 想到什么，马上就行动吧 78
- 你必须重视“5分钟的价值” 81
- 宁可提前半小时，也不要迟到一分钟 85
- 猫头鹰是如何合理安排时间的 88
- 今天的事情，要在今天完成 91
- 睡前“挤”出来的时间 93

第五章

有一条捷径是“努力”

- 努力迈向你的“第一名” 98
- 微小的步伐与伟大的梦想 102
- 不断努力，让你成为不可替代的人 105
- 勤奋是通往荣耀的殿堂 108
- 方向错了，越努力越痛苦 110
- 努力奋斗时也要及时休息 113



第六章

有一双翅膀是“坚持”

- 坚持到底就是胜利 118
- 坚持自己的梦想 121
- 坚持真理，不要害怕挑战权威 124
- 坚持梦想需要默默地付出 127
- 努力变成一只飞翔的蜘蛛 130
- 一粒白色金盏花的种子 133

第七章

有一种态度叫“我能”

- 乐观的“驼背王子” 140
- 永远都装不满的水杯 143
- 地震中的“父与子” 146
- 人生的第一次登台演出 150
- 来听一听白头翁的“教诲” 153
- 学会跳舞的小象 156

第八章

有一种认识叫“自知”

- 找准自己的“人生坐标” 162
- 你就是一道美丽的风景线 165
- 你的身上贴着什么标签 169
- 可怜又可悲的王鱼 172
- 不要变成愚蠢的老鸵鸟 175
- 属于自己的成长日记 178

第一章

有一个梦想叫“哈佛”

孩子的梦想就像满天的繁星一样，将童年的天空装点得格外美丽。也许你的梦想是成为宇航员、发明家、科学怪人、海盗……又或者，你仅仅想踏入世界顶级学府——哈佛，让自己成为精英中的精英。不管你的梦想是什么，只要愿意为此付出努力，总有一天会实现的！



伟大的“哈佛之梦”

“你有自己的梦想吗？”当别人问起这个问题的时候，你的脑海中第一时间会出现什么？是漫无边际的外太空，还是装满各种机器的实验室？是碧海蓝天下的巨型舰艇，还是一座高高耸立的学府——哈佛大学？

孩子的梦想总是千奇百怪的！有人说自己想成为宇航员，去未知的宇宙空间寻找外星人，寻找另一个适合人类居住的星球；有人说自己想成为科学家，发明一种冬暖夏凉的衣服，让人类不再受寒冷和炎热的影响；还有人说自己想上哈佛大学，然后将所有人的梦想都通通实现……如果你的梦想是“上哈佛大学”，那么你对于哈佛大学有多少了解？你知道怎样才能成为哈佛学子吗？

哈佛大学是一座历史悠久的名校，她伟大、热情、充满智慧，就像一颗璀璨的明珠镶嵌在美国的马萨诸塞州。每年想要考入哈佛的学生多如牛毛，如果你长大以后有幸成为哈佛学子，就好比登上了埃及的金字塔尖一样。到目前为止，哈佛大学已经出过8位美国总统、32名普利策奖获得者和34名诺贝尔奖金获得者。另外像微软、Facebook、IBM等商业奇迹的缔造者，也都出自鼎鼎大名的哈佛大学。怎么样？你是不是觉得哈佛大学很厉害呢？

有太多的孩子拥抱着“哈佛之梦”，埋头苦学，不断奋斗着。如果你也



把自己的梦想放在哈佛，就必须做好全力奔跑的准备了。因为哈佛大学需要的不仅仅是优异的成绩，还有德智体美劳的全面发展。这就像一场万人马拉松比赛，你必须拥有突出的体力和耐力，才有可能赢得最后的胜利。当然，进入哈佛大学只是另一个梦想的开始。在这所顶级名校中，聚集了世界各地的优秀人才，你只有发挥自己的潜能，付出更多的努力，才能从这些优秀的人才中脱颖而出，成为真正的成功者。要知道，哈佛大学最看重的不是你装下了多少东西，而是你未来能够装下多少东西。

“哈佛之梦”也是中国几代人的梦想。你知道吗？著名作家刘墉先生小时候的梦想就是上哈佛大学，可是由于种种原因，他并没有实现自己的梦想，只能和哈佛大学失之交臂。这可能是刘墉先生最大的遗憾了。不过值得庆幸的是，刘墉先生的儿子刘轩从小就立志要考入哈佛大学，弥补父亲的遗憾。为了实现这个梦想，刘轩付出了极大的努力，也经历了重重的困难，最终以优异的成绩和高水平的综合素质打开了哈佛的大门。刘轩的成功并不是偶然，像他这样的“中国学子”在哈佛并不少见。或许你早就听过“哈佛女孩刘亦婷”或者“哈佛男孩于智博”的故事吧！他们都通过自己的努力，实现了自己的“哈佛之梦”；他们都是活生生的例子，就在我们的身边。你还觉得自己的“哈佛之梦”遥远吗？

【哈佛梦想小课堂】

想要实现自己的梦想，就要在此刻全力出发！正如曾经的哈佛学子爱默生所说：“人的一生就像他一天中所设想的那样，你拥有怎样的期待、怎样的梦想，就会拥有什么样的人生。”梦想就像一盏耀眼的明灯，会给你指引方向，让你不再迷茫。不过，实现梦想的道路却在你的脚下，要怎样走下去，就是你自己的事情了。

下面几件关于哈佛的事情，或许能够为你的梦想增加一些动力：

你是否将自己的梦想放在哈佛

在你作出回答之前先好好考虑一下吧！世界上的名校可不止哈佛大学一所，很多孩子从小就把剑桥、耶鲁、牛津、斯坦福挂在嘴边，这些名校也是很不错的。如果你放弃这些同样优秀的名校，执意要上哈佛大学，那么恭喜你，



你已经迈出梦想之路的第一步了。因为你已经把“哈佛之梦”放在了自己的心上。

提前做好“圆梦规划”很有必要

梦想给了你方向和力量，可是它毕竟在很遥远的未来，你必须为此走很长一段路，这段路就叫做“成长”。当然，你可以先设想一下：未来的某一天，你在家人、老师和同学的欢呼声中，终于进了梦想中的哈佛大学。你看到了林立的哈佛教学大楼，看到了古朴的哈佛纪念教堂，还看到了凌晨四点半还灯火通明的哈佛图书馆……可是在这之前呢？你必须出国，出国前必须参加各种考试和面试，必须拥有优异的学习成绩和良好的综合素质，必须付出很多汗水和努力——这就是你现在需要做的事情！在你拥有“哈佛之梦”后，就要提前做好“圆梦规划”，然后才能一步步前进！

学好语言是实现“哈佛之梦”的关键

未来社会，英语不再是一种工具，而是一种能力。你想上哈佛大学，想去以英语为母语的国家留学，没有学好英语是万万不行的。所以你现在就要努力学习英语了，这样才能在哈佛大学正常地学习和交流，才能更好地融入“国际化”的教育环境。而且，想去美国留学，还必须提供托福成绩，想要进入哈佛大学，还必须参加美国高考。如果你的英语不过关，就无法顺利实现自己的“哈佛之梦”了。

遇到困难的时候应该怎么办

实现梦想的道路永远不会平坦，总会遇到挫折和困难，也许“学好英语”对你来说就挺困难的。在遇到各种困难的时候，你要做的就是调整好自己的心态，坚持再坚持！你可以告诉自己：“这点难题算什么！根本难不倒我！”然后再拿出足够的勇气和信心，去战胜那些困难。通往哈佛的道路有太多曲折，可是对于有志气的孩子来说，却是成长和成功的动力！

【趣味小测试】

你的梦想有几分？“是”得1分，“否”得0分。

为了让你对自己的梦想更加了解，请你和爸爸妈妈一起来做下面的测试，让他们来提问，你来回答，再让他们根据你的真实情况来打分：



1. 如果你的梦想实现了，你将是世界上最快乐的人吗？
2. 你是否把自己的梦想告诉了身边的人，包括你的家人、老师和朋友？
3. 当你的梦想遭到别人的质疑时，你依然会坚持自己的梦想吗？
4. 你是否已经将自己的梦想写了下来，包括主要的目标和计划？
5. 你是否每天都在思考自己的梦想，包括每天睡觉和醒来的时候都想看它？
6. 为了实现自己的梦想，你是否已经对自己的生活和学习做出了一定的改变？
7. 你是否愿意为了实现自己的梦想，去做一些特别困难的事情？
8. 如果你的梦想实现了，你能说出除你之外将受益于你的梦想的人吗？
9. 就算你的梦想最后没有实现，你也觉得自己付出的努力是值得的吗？
10. 你为自己的梦想至少坚持了一年的时间吗？

结果分析：

1 ~ 3 分：你的“梦想”可能只是一时兴起的想法，并没有考虑太多，所以要花点时间反思一下，什么才是你真正的梦想。

4 ~ 6 分：你对梦想的认识是模糊的，虽然心里想那样做，也给自己定下了具体的目标，可是没有落实到具体的细节。

7 ~ 9 分：相信你已经为自己的梦想付出了一定的努力，只要坚持下去，努力克服重重困难，就有机会实现自己的梦想。

10 分：恭喜你对自己的梦想认识清晰，也知道怎样去做，相信你坚持下去，就能够看到自己的梦想结出果实。





自我激励——一件实现梦想的法宝

每个孩子都拥有伟大的梦想，可是最后究竟能不能实现自己的梦想，还是未知的。你这时可能在想：“我应该如何实现自己的梦想呢？”有这样一件法宝，它能够帮助你更好地实现自己的梦想，这件法宝就是——自我激励！

美国哈佛大学的威廉·詹姆斯教授曾经做过一个调查，结果发现没有受过激励的人，只能够发挥自己潜能的 20% ~ 30%，可是当他们受到激励时，却能够发挥自己潜能的 80% ~ 90%。也就是说，一个人在受到激励或者进行自我激励之后，能够让自己的潜能充分发挥出来。在一堂哈佛公开课上，威廉·詹姆斯教授还给学生们的讲述了一个有趣的故事：

一天下班途中，威廉·詹姆斯教授发现马路边有一个牛奶罐，罐里的牛奶快将两只小青蛙淹没了。出于好奇心，威廉·詹姆斯教授便走过去瞧了瞧，结果听到其中一听小青蛙说：“这次完蛋了！这么高的牛奶罐，我肯定跳不出去，肯定会被牛奶呛死的。”果然，这只小青蛙很快就沉入了牛奶之中。

威廉·詹姆斯教授觉得很可惜，又听到另一只小青蛙说：“我的同伴已经沉下去了，我不能和它一样！我有坚强的意志和发达的肌肉，只要我努力，就一定可以跳出去的。”说完，它开始努力地跳跃，每一次都拼尽全力。没



过多久，它发现自己脚下的牛奶变得粘稠和坚固起来。威廉·詹姆斯教授惊讶地发现，小青蛙反复的跳跃，居然把液状的牛奶变成了奶酪！终于，经过不断的自我激励，它轻盈地跳出了牛奶罐，重新获得了自由。而那只不懂得自我激励的小青蛙，则永远留在了奶酪中。

威廉·詹姆斯教授的讲述，让课堂上的学生发出一阵阵哄笑声，他们都夸教授太幽默了，居然能够听到小青蛙说话，还看到小青蛙将牛奶变成了奶酪，这也太不可思议了！

这时，威廉·詹姆斯教授却收起了笑容，十分严肃地说道：“这些都不是重点！重点是连小青蛙都懂得自我激励，可是你们呢？”

课堂上突然安静下来，所有学生都不发声了。威廉·詹姆斯教授又接着说：“那只跳出牛奶罐的小青蛙始终相信自己，所以才获得了最后的成功。如果我们每个人都懂得自我激励，那么也能够克服重重困难，跳出自己的牛奶罐了。”

听完教授的这番话，课堂上的哄笑声都变成了热烈的欢呼声和鼓掌声。

自我激励对于一个人的成功十分重要。如果你想实现自己的梦想，想充分发挥自己的潜能，就要学会自我激励。这也是实现梦想的法宝！

你知道什么是自我激励吗？就是一种能够激发个人潜能的东西，它可以唤醒你心中的“小巨人”，让你的能力迅速提升。当你懂得自我激励之后，就能够拥有源源不断的动力，在面对困难和挫折的时候，也能够勇往直前，无所畏惧。

【哈佛梦想小课堂】

美国成功学之父拿破仑·希尔曾经说过：“成功者之所以能够获得成功，就是懂得自我激励，不断积极进取。自我激励能够帮助他们从一个胜利走向另一个胜利，从一个辉煌迈向另一个辉煌。”

一个人是否相信自己，是否懂得自我激励，将决定他能否实现自己的梦想，也决定他能否获得成功。如果你懂得自我激励，就算自己的天赋平平，也能够克服重重困难，大步向梦想迈进；如果你不懂得自我激励，哪怕自己天资



聪颖，也无法发挥自己的潜能和优势，在困难面前止住脚步。

自我激励能够给你这么大的帮助，那么如何才能学会自我激励呢？以下几点或许能够帮助你唤醒心中的“小巨人”，让你拥有更多追逐梦想的力量。

梦想的力量是无限的

远大的梦想能够给你无穷的力量，懂得自我激励的孩子，一定是拥有远大梦想的孩子。在梦想的指引之下，你才能够进行自我激励，才能够朝着自己的梦想不断前进。

喜欢赛车的孩子一定对查理·派迪并不陌生。在查理·派迪小的时候参加了一次赛车比赛，并且幸运地获得了第二名的好成绩。小查理兴冲冲地跑回家，对妈妈说：“我今天获得了第二名，参加赛车比赛的一共有5个人呢！”

妈妈听后却对小查理说：“这有什么值得高兴的呢？你不是输给第一名了吗？别人能够跑第一名，你也可以的！”妈妈的话给小查理留下了深刻的印象。在之后的比赛中，小查理都将“第一名”当成自己的梦想和目标，并且不断进行自我激励。结果你一定已经猜到了，查理·派迪获得了无数个“第一名”，成为运动史上赢得奖牌最多的赛车选手。

查理·派迪的成功，就是因为自己的梦想和目标，也因为他懂得自我激励。现在你已经拥有了远大的“哈佛之梦”，难道不应该为此而付出努力吗？

给自己一点积极的心理暗示

当你学会积极的心理暗示之后，就能够发挥自己的各种潜能，努力去实现自己的梦想。比如在遇到某些困难或挫折的时候，你要在心里不断暗示自己：“我一定能够战胜它的！”或者在参加学校的长跑比赛时，你可以对自己说：“加油！只要坚持，胜利就在前方！”

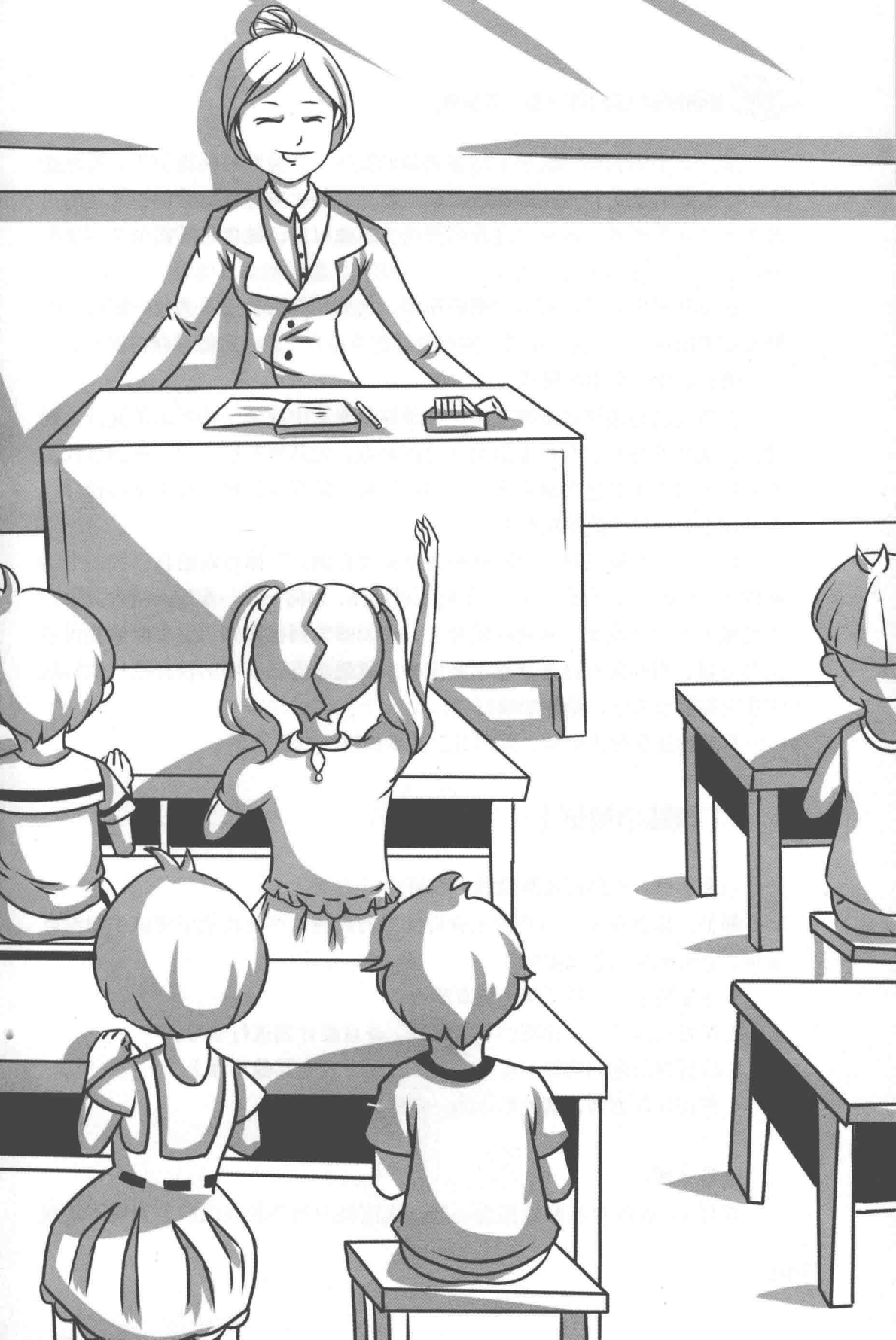
有一位哈佛心理学家是这样引导自己的小女儿进行积极的心理暗示的：

他的小女儿奥莉十分胆小，在课堂上从来不敢轻易举手发言。心理学家将小女儿送到学校门口，然后对她说：“在课堂上，你应该学会多举手，特别是你想上厕所的时候，举手就更重要了。回答问题的时候，也是如此。”

小奥莉摇了摇头，委屈地说：“可是我害怕！”

心理学家安慰说：“你害怕什么呢？当你感到害怕的时候，就对自己说‘有什么可怕的，举举手也没什么大不了。’然后就勇敢地举手吧！”

小奥莉有点犹豫，但还是遵行了心理学家的嘱咐。





那天，小奥莉第一次举手回答老师的提问了，虽然心跳得厉害，可是她在心中鼓励自己：“这些问题我都知道怎么回答，有什么好怕的！”她的勇敢表现和完美回答，得到了老师的赞扬。从此以后，她再也不惧怕举手回答问题了。

这就是积极的心理暗示所起的作用。只要你告诉自己：“我一定可以战胜眼前的困难！”“我一定可以实现自己的梦想！”就一定能够获得成功的。

给自己找一个学习榜样

虽然成功的道路很难被复制，可是你却能从中找到一些可走的捷径。同样的，成功者身上也有很多值得学习的地方。尤其像哈佛大学这样的名校，先后培养出近千名世界级名人，他们中任何一位都可以成为你的学习榜样，激励你不断向自己的梦想迈进。

科·达勒维耶说过：“榜样的力量是无穷的。”你可以给自己找一个学习榜样，看他是如何面对困难，如何面对选择，如何一步一步进入哈佛大学，如何成为人生的赢家。从榜样的身上，你能够学到很多知识，也能够获得很大的力量。当你对自己的梦想不坚定时，就想想自己心中的榜样吧！他们能够帮助你激励自己，给你加油打气！

只要你还在努力向前，就离自己的梦想越来越近了。

【趣味小测试】

心理测试：你的自我激励能力如何？

假如，你想在某一门功课上获得优异的成绩，可是在期中考试中没有及格，这时候你会怎么办呢？

1. 下定决心，以后要努力认真学习。
2. 给自己制订一个详细的学习计划，并且按计划进行学习。
3. 告诉自己这门功课不重要，还是把精力放在其他功课上。
4. 拜访任课老师，请他给你高一点的分数。

结果分析：

选择 1：你的自我激励能力一般，将该做的事情放在以后，为何不从现



在开始?

选择 2: 自我激励能力较强的表现就是能够制订一个克服困难和挫折的计划, 只要能够严格执行它, 你就能够获得成功。

选择 3: 你的自我激励能力较差, 因为自我激励不等于自欺欺人。

选择 4: 这是急功近利的做法, 和自我激励无关。

