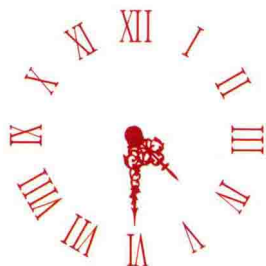


Key to Success!

Eight Critical Values
of Harvard



哈佛

凌晨四点半

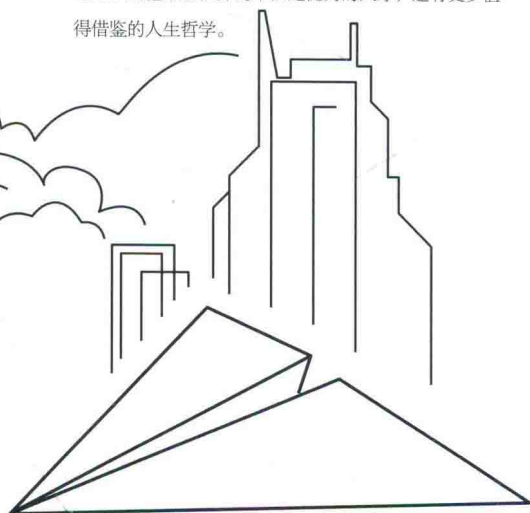
青春版

哈佛大学送给年轻人的8个成功特质

林均伟 著

哈佛，早已不是一所大学的名字，
更是一种人文精神，一种处世智慧。

百年哈佛成为许多年轻人的梦，也是梦想起步的
地方，而他带给世界的不仅是优秀的人才，还有更多值得
借鉴的人生哲学。





哈佛 凌晨四点半

哈佛大学送给年轻人的 8 个成功特质

青春版



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛凌晨四点半 : 青春版 : 哈佛大学送给年轻人的 8 个成功特质 / 林均伟著.
-- 北京 : 北京时代华文书局, 2016.5

ISBN 978-7-5699-0965-4

I. ①哈… II. ①林… III. ①成功心理—青年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 118045 号

中文简体版权通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经华文网股份有限公司授予北京时代华文书局有限公司独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意复制转载。本著作限于中国大陆发行。

北京市版权著作权合同登记号 字: 01-2014-2336

哈佛凌晨四点半 : 青春版

著 者 | 林均伟

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 胡俊生 余荣才

装帧设计 | 程 慧 赵芝英

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 河北鹏润印刷有限公司 0317-5196862

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 18

字 数 | 230 千字

版 次 | 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0965-4

定 价 | 35.00 元

版权所有, 侵权必究

前 言

创立于 1636 年的哈佛大学 (Harvard University) 是美国最早的私立大学，其前身为哈佛学院 (Harvard College)，直到 1780 年才扩建为哈佛大学。

不需宣传，全世界都知道哈佛是一所群英荟萃、人才辈出的一流高等学府，更是所有莘莘学子梦想中的知识殿堂。哈佛至今对美国的社会、经济、文化、科学与高等教育等都产生了深远的影响，称为一股“哈佛势力”也不为过。

提到哈佛，就不能不提其创下的辉煌记录。如哈佛的毕业校友之中，已有 8 人先后成为美国总统，迄今涌现出超过 40 名诺贝尔奖得主及 30 名以上的普利策奖获得者，还有许多杰出的学者、文学家、思想家、科学家、外交官等。而即使是与其仅有些渊源的学生，在各自的领域闯出一片天地的成功者更是难以计数。

在此，并非是“神化”哈佛的神奇，而是如此惊人的纪录实在让人很难不去注意到哈佛的教育理念究竟为何？为什么哈佛毕业的学生（甚至肄业



者)多半都能取得成就?这单单只是因为他们有着高于常人的智商吗?绝对不是。

哈佛大学部的学生约有6800人,研究生11000人,全职或兼职的教职员共有12000人。

每年,都有庞大数量的高中生们,把进哈佛大学当作人生进取的关键阶梯而愿意刻苦学习、费尽心力地达到哈佛所要录取的申请者必备的各项优势。每一个人都有他自己的答案。

也许是哈佛这块金字招牌能带给他一生的骄傲;也许是哈佛拥有世界一流的师资,让学子能与顶尖的教授对话、探讨更高深的学术层次;也许是哈佛拥有世界筛选出的精英学生,学子能与聪颖认真的同侪相互砥砺,让自己更加优秀;又或许是,哈佛拥有广阔强大的校友网络,只要你是哈佛学子的一员,那么,你就能得到世世代代哈佛人所能给予的有力支持;或许,在哈佛能学到的已经不仅仅只是“知识”,更有那些无形的哈佛精神。

答案当然不会只有这几种,我们可以用更简单的方式来理解,如果要用一句话概括哈佛的精神与理念,那么“与柏拉图为友,与亚里士多德为友,更要与真理为友”就能一言以蔽之。

历史长达370年的哈佛大学首重传统,认为传统当中必包含着一代又一代的智慧累积,若想直达知识与真理的最高殿堂,不绕远路,就必须借鉴古人的思想。因此哈佛以“希腊三贤”作为典范,期望哈佛学子更勤于学习、理性思考、勇敢并坚定地理想而努力。

所有的哈佛人并非一出生就注定将来能成为精英,即使是家境优渥、特别

予以栽培者，我们也能够从其成长的历程当中，发现多数出自哈佛的成功者所拥有的共通点都非常相似，无论是人格特质或是对于目标的进取心，通常抱持的都是既柔软又强韧的态度。

多数的哈佛人除了 IQ，其 EQ 指数（情绪商数）也相当高。他们多半具有独立思考与解决问题的能力，更能有效转化挫折为行动力，同时也非常了解如何发挥自己的优势，能计划周详地大胆做梦。他们不坐等机会，多半会选择主动出击去创造机会。此外，在竞争之中偏向谋求双赢，在心志动摇时以真理作为指引，即便是成功之后也愿意回馈母校、造福社会，这些都值得我们仿效。

哈佛人在成长的过程中培养了出更远的视野，更高的志向。同时，他们深知，自身也得更努力才能达成目标；即使是具有成功素质如果无法有效发挥，始终不愿认真以待，那么也会徒然无功；必须付出“咬牙付出”的艰辛学习过程。

事实上，哈佛大学能够培养出如此多不胜数的顶尖人才，不仅仅在于其课堂上传授的知识，更在于其在承载了长久历史之下，已沉淀、淬炼出了哈佛智慧。在长期与卓越的教授及优秀的同侪互相砥砺与思考碰撞之后，得到的便是脱胎换骨，使学子的思想进入更高的境界，无论是学术，还是自我心态。

几百年来，哈佛大学在风雨中引领着美国在政治、经济、法律、科学等领域创造了一个又一个的奇迹，出现了一个又一个的前导者。

哈佛，早已不只是一所大学的名字，更是一种人文精神，一种处世智慧。



百年哈佛成为许多年轻人的梦，是年轻人梦想起步的地方，而它带给世界的不仅是优秀人才，还有更多值得借鉴的人生哲学。

本书阐述了哈佛人的人格特质、习惯、梦想与机遇等各个关键理念，同时诠释了哈佛的精髓，触及了人性中最质朴的情感，并挖掘出其中的哲理。没有冗长无谓、类教科书的说教，只有与人分享真实故事中的哈佛力量。

此外，本书内容通俗易懂，相信能为读者朋友们带来愉快的阅读体验。透过本书，愿读者朋友们能感受并汲取到有益于启发人生的哈佛百年智慧。



前言	001
----	-----

Chapter 1 ►

聪明非成功要件，EQ 决定人生高度

哈佛，要的不只是成绩	002
聪明并非成功的要件	006
EQ 是人类最重要的生存能力	011
知道自己想做什么	017
比尔·盖茨，下一个未来潜力	023
人生赢家：好名声就是好财富	029

Chapter 2 ►

所有的天才，都是放对了地方

认识自己，比追求目标更重要	034
---------------	-----



即使哈佛毕业，仍须自己努力	038
有独立思考与解决问题的能力	044
天才或白痴，只是放对或放错了地方	049
自信，哈佛人的成功秘诀	055
接纳与学习比你优秀的人	060

Chapter 3 ►

贪心地做梦，并欢迎挫折的到来

梦想有多大，舞台就有多大	068
挫折，始终是成功的推手	074
换个心态，思路开阔	082
正向心理：幸福的秘方	089
哈佛裸奔的背后秘密	094
哈佛的梦想家，设下目标不放弃	100

Chapter 4 ►

人格特质，造就哈佛人的成就

哈佛人的中心思想：真理	110
高 EQ 造就哈佛人的成就	115
诚信，尊重，坚持原则	122
哈佛人的领袖特质是什么？	127

抓住机会不如创造机会	134
将所有压力转为无限的动力	139

Chapter 5 ►

积聚人脉，把握成功

沟通从聆听开始是基本	146
将自己划为他人的“自己人”	150
让人脉成长，就能更快成功	155
团结共识，累积更多人脉	160
有特色，做自己最坚实的依靠	166
胸怀越宽广，走的路也越长	171

Chapter 6 ►

大胆行动，抓住成功的机会

行动为你改变了际遇	178
胆大心细，才能迈出成功的第一步	183
遵从你内心的热情	188
为目标提前准备，勇于挑战	192
选对方向努力，就成功了一半	199
掌握主导权，才能出奇制胜	205



Chapter 7 ►

竞争与双赢，是驰骋社会的法宝

哈佛的传统与创新	210
竞争意识，哈佛成功的动力	214
面对敌手，是一门学问	219
“心机”也是驰骋社会的手段	224
在平凡之中找出不平凡的价值	230
精英也需有合作双赢的意识	234

Chapter 8 ►

回馈社会，幸福之源

为什么毕业自哈佛的富翁最多？	240
从自身优势创造财富	247
别被金钱的贪欲奴役	253
财富只是人生中的一部分	260
哈佛教授看待工作的三种境界	264
心怀感恩，回馈社会	272

Chapter 1

**聪明非成功要件，
EQ 决定人生高度**



哈佛，要的不只是成绩

相信去哈佛深造是许多学子的梦想，哈佛大学这座具有三百七十多年历史的世界名校，承载了多少莘莘学子的欢笑与泪水，因而多数人都关心这样的事——究竟有什么特质的人才能被哈佛录取呢？

哈佛大学的招生简章中有这样一段话：“哈佛招生没有公式可言，高中学业非常重要，且招生委员会还会考虑许多其他标准，例如小区服务、领导才能、课外活动和工作经验，招生委员会不设任何限定。我们信赖中学教师、学校辅导员、校长和校友所提供的关于考生的杰出品德、战胜逆境的能力以及其他人格的证明，这些都会影响招生委员会的决定。”

曾在哈佛大学担任校长的陆登庭（Neil Rudenstine）教授表示：“想成为一名哈佛学生，不只是学习成绩要好，还要看他是否具有创造性。只有知识是远远不够的，具有创新精神和探索未知的好奇心是一流学生必备的素质，除了关心自身专业的领域，还要看他是否关心其他领域，有没有广泛的兴趣。”

也就是说，成绩好并不是被哈佛录取的唯一标准，哈佛大学在招生时会特别注重学生是否具有特长和潜质。如果具有创造与发展的潜力，那么成绩不佳的偏才也可能被录取。

中国高考状元的滑铁卢

根据联合报 2010 年的报道指出，高考（大学入学考试）成绩出炉之后，北京考区状元再由人大附中的学生夺得，但这名状元在申请美国 11 所名校时却惨遭滑铁卢，让学校及很多家长非常错愕。

人大附中是北京状元摇篮，而 2010 年的北京高考理科状元是人大附中的李泰伯，他的分数高达 703 分，此外，还有 20 分的竞赛加分。李泰伯在学校里有很高的知名度，他是实验班的班长、学生会主席，更是模拟联合国大会的主席，并三次获得全国高中数学联赛北京赛区一等奖，各科大考经常名列前茅。

但是，李泰伯在高考前向美国哈佛、斯坦福、耶鲁等 11 所排名在前 20 的美国名校申请入学，却全遭拒绝。

李泰伯申请美国名校连连失利，在北京人大附中的学生与家长，以及教育界引起了非常大的震动与回响。每个人都想问，这么优秀的孩子为什么没有被名校录取？

北京某留学公司执行长指出，美国名校选择留学生的标准并非单纯看学业的表现，东方人重视各种头衔以及多种多样的奖状，但对美国名校来说，他们更注重学生的综合素质，特别是学生心里最真诚、最有热情的部分。美国学校看重的是学生是否是真心投入某件有意义的事，而不是有计划、有目的性的参加。而且，美国名校通常不会录取非自然、看得出人工操作的申请者，即使学生的学科成绩满分也是如此。



哈佛大学没有规定录取分数，并且经常拒绝大学入学考试的“状元”，但这并不意味着成绩不重要。美国学校对高中学生4年所修课程的成绩有一个年级综合排名。

具有公信力的推荐信最有效果

根据哈佛大学公布的资料，该校录取的学生中有95%的人在高中年级排名中处于前十，75%的学生大学入学考试成绩接近满分。

美国的大学入学考试一年可以考多次，取最好成绩，但哈佛大学表示，考两次以上的成绩将会打折扣。为考高分“折腾”，这可不是哈佛大学想要的学生。

曾发表文章至台湾立报的陈旭，他的女儿要申请上哈佛大学。他表示，哈佛大学招生委员会相信，教过申请者的教师，特别是近两年的任课教师，能提供最有价值的推荐意见。

在美国，推荐信一般不会让学生本人看到，而陈旭的女儿因为被学校推荐参加一项奖学金的评选，需要补充文件，才破例看到档案中两位高中老师所写的推荐信。

给他的女儿写推荐信的是她的高中历史老师和化学老师。历史老师海斯汀很有名气，曾被评选为全美社会学科最优秀的教师之一。她教过陈旭的女儿一年，给出的评价是：“全A的成绩并不足以说明她的天赋，她是非常有才华的学生、深度思考者，有真正的智慧、卓越的分析与写作能力、强有力的辩论口才……”最后的结论是：“我从教三十多年，如果要排名的话，她是我所教过学生中最优秀学生的前五名。”而他的女儿高中平均成绩在年级排第五名，但

是那一年哈佛大学只在该校录取了她一个人，他认为历史老师的评价功不可没。而另一位化学老师的推荐信虽然也都是好话，但却显得有些苍白无力。

是否能适应大学压力

对每个学生的申请文件，哈佛大学至少会有两名招生委员会的教师仔细阅读，然后在招生会议中讨论表决是否录取，录取工作需要经历几个月的时间。

一位参与招生工作的哈佛教师解释招生文件的评选要点：透过统考分数，包括选修大学课程的成绩、高中成绩、大学入学考试成绩，来了解学生的学业表现；透过学生的简历、学校评语、老师推荐信和校外的活动表现来评估学生的学术潜力、团队合作能力、领导才能，等等；透过学生的自传、作文，了解学生的兴趣、理想及世界观、人生观和价值观；再由面试来考查和确认学生的思维能力、表达能力等综合特质。

这位教师表示，他们会非常认真地对每个申请哈佛大学的学生做出评估，以挑选最适合的学生。他们想尽量录取有潜力、不会被淘汰的学生。

因为美国大学名校的学习生活要比高中时紧张得多，如果不能适应大学的节奏或考试不及格，校方就会建议其休学一年甚至退学。



来自哈佛的名人箴言

成绩或履历只能代表你的过去，而品格与真理却能伴随你一生。



聪明并非是成功的要件

聪明人一定会成功？

在回答这个问题之前，我们先来看看这个例子：悲剧性的天才人物，威廉·席德斯（William James Sidis）19世纪末在纽约出生。他拥有极高的数学天赋和语言天赋，其智商估计达 250 至 300，是有记录以来的最高数值。

席德斯在 6 个月时，就学会了 26 个字母；1.5 岁能看纽约时报；3 岁时他开始对高等数学感兴趣；4 岁时已精通法文；8 岁时他从高中毕业，已能流利地使用德语、拉丁语、希腊语、法语、俄罗斯语、希伯来语、土耳其语和亚美尼亚语。

9 岁在哈佛大学举办四维空间讲座，因而很早就已出名。席德斯很可能是人类有记录以来的智力巅峰，但他与社会格格不入。成年后，他竭力避免接触数学，并透过各种化名进行写作，据说他后来一共懂得 200 种语言，并能在一天之内学会一门外语，且能互相翻译。晚年后，他的行为变得古怪，最终慢慢