



28元

**读 完
哈 佛**

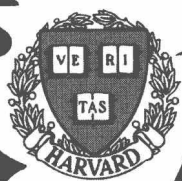


芥春颖 编著

黑龙江教育出版社



28元



**读 完
哈 佛**

乔春颖 编著

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

28 元读完哈佛/ 乔春颖编著. —哈尔滨:

黑龙江教育出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5316-6586-1

I. ①2… II. ①乔… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 179710 号

28 元读完哈佛

28YUAN DUWAN HAFO

作 者 乔春颖

选题策划 彭剑飞

责任编辑 宋舒白 彭剑飞

装帧设计 冯军辉

责任校对 石 英

出版发行 黑龙江教育出版社(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

印 刷 北京市文林印务有限公司

开 本 700×1000 1/16

印 张 16

字 数 162 千

版 次 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-6586-1

定 价 28.00 元



前言

如果你对哈佛大学的历史有所了解的话，你便会发现，有8位美国总统，34位诺贝尔奖获得者，几十位的商业领袖都曾经在哈佛就读。富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·明诺特、爱德华·珀西尔、比尔·盖茨、路易斯·郭士纳……在这些耀眼的名字后面，你可以找到一个共同的特征：他们的人生深受哈佛的影响。

有人说，比尔·盖茨半途退学，不是也成功了。是的。但别忘了，比尔·盖茨是哈佛大学历史上最成功的辍学生。他自己也说过：“哈佛的生活令人愉快，也令人感到有压力，有时甚至会感到泄气，但永远充满了挑战性。生活在哈佛是一种吸引人的特殊待遇……虽然我离开得比较早，但是我在这里的经历，在这里结识的朋友，在这里发展起来的一些想法，永远地改变了我。”

事实上，在这所一向被称为“美国人的心脏”的全球著名学府中，出色的并不仅仅是它历来培育出来的杰出学生，那些经过了岁月历练而沉积下来的各类管理理念对全球学术界都产生着重要的影响。

在哈佛，教授们会时常提醒学生们要做好时间管理。哈佛的图书馆墙壁上写着：今天不想走，那明天就要跑了；在人生的道路上，你停步不前，但有人却在拼命赶路；我无所事事地度过的今天，是昨天死去的人们所奢望的明天。如果你曾经对哈佛出身的那些成功人士进行过仔细的了解，你便会发现，由于深得有效时间管理的益处，他们在时间管理的重要性上保持着惊人的认同：时间管理的重要性比战略、创新等那些表面上看去更为炫目、更为



新颖的管理议题更惹人注意。在某些情况下，甚至比它们更为重要。

我们国家的教育是基础教育阶段要求严格，孩子们每天都有大量的作业，每个学期都有大量的考试，五天一大考，三天一小考。但到了大学孩子们一下放松下来了，终于可以松一口气了。但是美国的情况恰恰相反。美国的基础教育很宽泛，没有大量的作业和考试，孩子上十多年的学，没做过几次家庭作业。但是进入大学不一样。学生们都玩命地学，如饥似渴地学，好像要把前十几年没学的东西一下子补上来似的。无论在图书馆、林荫小道的长凳上、湖边，到处都可以看到学子们学习的身影。哈佛的博士生，可能每3天要啃下一本大书，每本几百页，还要交上阅读报告。哈佛过桥便是波士顿，有人在哈佛读博士几年，没有上过桥，没有去过波士顿。这不是玩笑，真有这样的学生。

现在，很多大学搞基础建设，高楼林立，教学楼、办公楼、宿舍楼，豪华气派。这样也好，校园漂亮了，教授们的办公条件好了，学生们住得舒服了。但也有弊端，就是学术气氛淡了。有的学校大型的超市也入住进来了，校园里也有了商业街，有时还能听到小贩的叫卖声。不过在哈佛，是另一番景象。在这里，你看不到高楼大厦，只有红砖墙。这里没有炫耀，即使诺贝尔奖获得者也不过在校园有一个决不起眼的停车位。有人称史华慈是哈佛的一位类似东方的大儒，在他动过癌症手术的82岁高龄的时候，依然天天早上按时去办公室工作，即使有时要倒下。而他办公室里挂大衣的两个衣架，竟是用铁丝胡乱缠绕而成的。但哈佛有100座图书馆。

但就是这样看起来朴素的学校，成为美国企业家与政治家的“西点军校”。

我们没有哈佛，但我们可以学习哈佛；我们没有考取哈佛，但我们可以读哈佛。本书凝聚了哈佛大学教育理念的全部精髓，时间管理、学习方法、情绪控制、商业智慧，等等。打开这本书，它会让你在享受工作、生活乐趣的同时，拥有获得成功荣耀的重要资本！



想要在时间管理中成功吗？想要在未来的福布斯排行榜中看到自己的名字吗？想如同比尔·盖茨、约翰·肯尼迪等人一样，拥有自己的骄傲吗？哈佛帮助你。

你的意志，你的才情，你的理想，为什么在哈佛能兑现？哈佛告诉你。

谨以此书献给那些渴望成功、并不断为了梦想而持续付出努力的人们，愿你们的未来都有更靠近梦想的时刻！



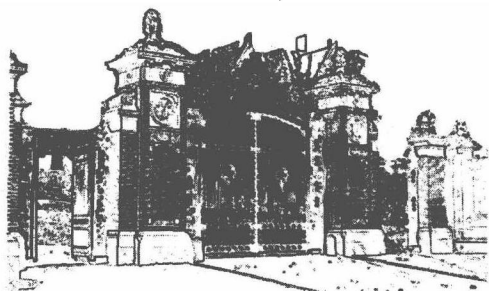
哈佛哪里和我们不一样

感受哈佛 2

哈佛人的信念 4

哈佛学生的学习 8

哈佛图书馆的二十条训言 10



目录

哈佛的老师这样教学生

案例教学法 14

我荒废的今日，正是昨天殒身之人祈求的明日 15

觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候 17

今天不走，明天要跑 18

不仅要勤奋努力，更要学会放松 19

现在流的口水，将成为明天的眼泪 20

投资未来的人，是忠于现实的人 21

调整你的心态 22

了解你自己的价值 25

从现处的位置看人生 27

了解自我优势，规避自我缺陷 29

别让映射作用操纵你的人生 31

什么事想做好，什么事都做不好 33



距离之美，可温暖，

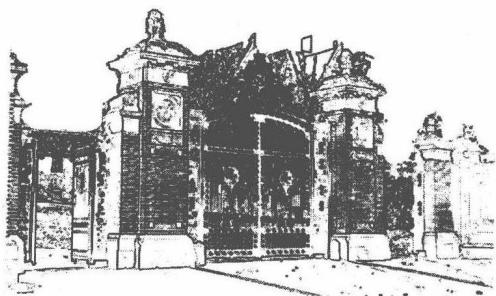
亦可焚毁 35

拒绝的前提是不伤害、

不留后患 36

沉默不是你唯一的权利 37

没有不值得你尊重的个人 39



三

你的目标就是你的欲望，

有欲望的人才能成功

渴望就是力量：成功只青睐期盼者 42

目标要明确 43

如何进行目标设定 45

运用思维导图 48

制定目标的具体方法 50

让目标落实为任务 52

用合理的高难度目标来规范自我 55

适时对目标进行修正 58

分步实现你的目标 59

坚持目标就能扭转自己的人生 62

不要轻言放弃 64



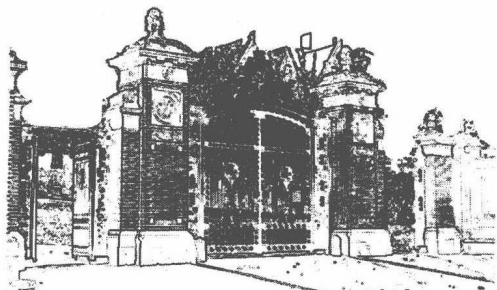
保持良好的精力 66

把自己的优势发展成自

己的强项 69

梯子错误的墙上，你永远

登不上理想之塔 71



四

不要害怕危机，危机也可能是你的机遇

别让自我歧视摧毁你的人生 74

让快乐将你与他人黏合在一起 76

尽力做好即可，不追求尽善尽美 77

笑傲挫折，永不放弃 80

做出积极的反应，把逆境转化成祝福 81

通向光荣的道路向所有的人开放 83

战胜危机，开始新的生活 85

你应该每天做一些你不想做的事 88

人的最大生命力在于不断进取创新 91

做智慧型的模仿者 93

重视财富是一种美德 95

努力把握生命中无法预料的机遇 96

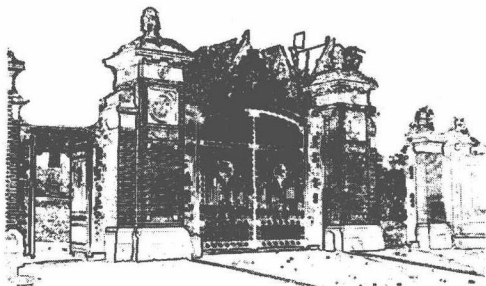
跨过挫折是风景，无法正视挫折是囚笼 98



五

生活管理和时间管理

- 大学生活时间管理 102
- 学业与其他活动并重 103
- 经常参与艺术活动 106
- 当需要对方，要主动寻求帮助 108
- 学业问题潜在四个根源 110
- 我应该和谁住在一起 112
- 不把今天能做的事情留到明天去做 115
- 有助你进行时间管理的工具 118
- 做好时间预算 120
- 让时间管理个性化 122
- 认识自我最佳做事时间 124
- 每天花一小时来干你想干的任何事 126



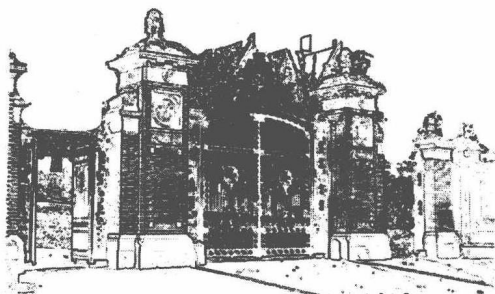
六

先有哈佛，后有美国

- “三个著名谎言” 132
- 最低的录取率，最激烈的竞争 133
- 从贵族学校走向多元 133
- 神话般的哈佛 134



感叹哈佛	136
哈佛的建筑	137
艺术的天堂	139
让所有的金子闪闪发光	142
妙手回春的哈佛人	144



七

人是最重要的，思想和主动性胜过一切

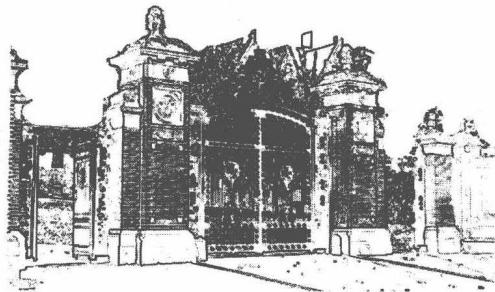
苹果里有一颗星星	148
你需要“适度宣泄”	150
人是最重要的资产	153
企业成败在于员工素质	155
寻找挑战	156
求诚	157
天才的学生，出色的教授	160
HBS，哈佛传统的浓缩	163
是地狱，也是天堂	167
任何时候都不会高枕无忧	172
哈佛人的成功特质	177
权威与经验：信赖，而非依赖	182



八

坚持和争取也是一种力量

- 坚持下去，就会交上好运 186
- 一切成功的起点：你能改变你的世界 189
- 激励：对人对己皆有益处的心理鼓动 191
- 没有条件？细心寻找就会出现条件 193
- 未雨绸缪，在没有压力的时候预先计划 194
- 放弃是你唯一到不了终点的行为 198
- 弱者才忏悔，强者总是在正视原因 200
- 联想力是创富的大刀 202
- 使热情转化为巨大的能量 207
- 通过训练获得赖以成功的魅力 210



九

哈佛管理新思想

- 领导者与管理者的区别 220
- 多一些领导 221
- 有效的领导 222
- 明确自己的主要角色 223
- 懂得授权的艺术 225
- 管理好你的上级 227
- 处理日常事务：了解、倾听和交流 230



别让“权威性谎言”成为

员工的笑柄 233

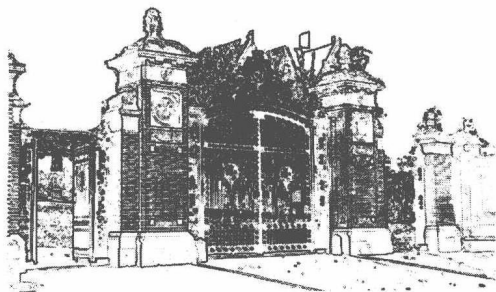
精神与金钱，哪种奖励

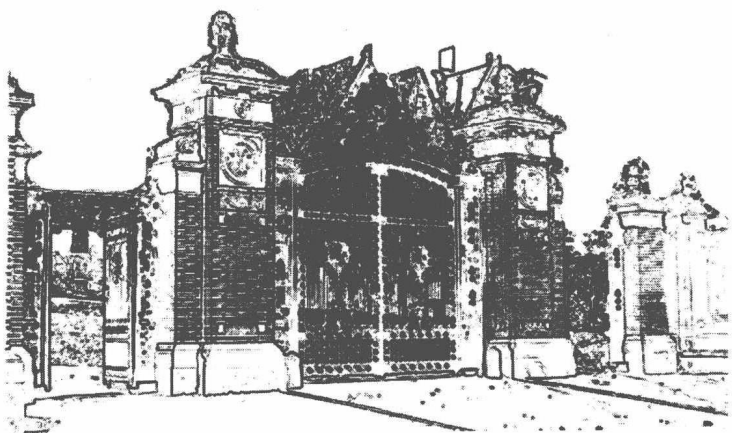
更有利 235

“明确回答”与“含糊回答”

中的奥秘 237

众多员工中，如何确定最佳“榜样” 238





—

哈佛哪里和 我们不一样



感受哈佛

2011年6月，我去美国看望女儿。行程的最后一天，我提出一个要求，就是让女儿陪我去剑桥的哈佛大学去看一看。在国内的大学教了30年的书，也算是“资深”教育工作者了，但我一直对哈佛大学怀着浓厚的兴趣。倒不是说去取经，我们的大教育家孔子收三千学徒的时候，那哈佛还不知道在哪呢。我没有别的什么意思，只是想去看看，感受感受人家的气氛。

到哈佛的时候，已经是中午了。女儿说要吃饭。好啊，可以解决肚子问题，还可以看看美国的学生餐厅什么样。走进哈佛的学生餐厅，着实让我惊奇，你很难听到说话声，每个人都是端着比萨、可口可乐坐下后，边吃边看书或边做笔记。这与我们的情况不同啊，在我们的餐厅，面对面都听不到彼此的说话，那个嘈杂啊。

我就问女儿，在这里吃饭怎么这么恐怖啊。女儿说我是“大老粗”，她说，在哈佛，餐厅不过是一个可以吃东西的图书馆，是哈佛100个正规图书馆之外的一个另类图书馆。

吃完饭，我们就在校园里溜达。在这里，你看不到奇装异服，看不到浓墨重彩，更看不到吊儿郎当、大声喧哗。有一些人很随意地在各个地方、甚至是餐厅的长椅上呼呼大睡。这不会引来什么稀奇的目光，你也不要围观。因为这些倒头就睡的人不是不顾形象随地偷懒，他们实在是太累了。

女儿给我介绍，哈佛大学的本科生每学期至少要选修4门课，1年是8门课，4年之内修满32门课并通过考试才能毕业。根据学校的要求，一般他们要在头两年内完成核心课程的学习，第三年才开始进入主修专业课程的学习。如此众多繁杂的知识让大多数学生都忙得头昏脑涨，精力不足，也只有那些最聪明的天才学生才可以在两三年内读完这32门课。这时因为在课堂



上教授们通常都讲得飞快，根本不管你听得懂听不懂，课下又会留下一大堆阅读材料，读不完这些，你根本就完成不了作业。

回国后，我问一位美国的朋友，他们这样不是太苦了吗？朋友说，那你就想错了，他们乐在其中，他们的动力就来自对于知识的渴望，对自己专业领域的强烈兴趣，还有就是哈佛学生有着极为强烈的、要在未来担负重要责任的使命感，这种使命感在他们心中像火一样时时熊熊燃烧。走近他们，你能感受得到，他们生命的力量好像只有在这里，才能被充分地激发出来。

我们国家的教育是基础教育阶段要求严格，孩子们每天都有大量的作业，每个学期都有大量的考试，五天一大考，三天一小考。但到了大学孩子们一下放松下来了，终于可以松一口气了。但是美国的情况恰恰相反。美国的基础教育很宽泛，没有大量的作业和考试，孩子上十多年的学，没做过几次家庭作业。但是进入大学不一样。学生们都玩命地学，如饥似渴地学，好像要把前十几年没学的东西一下子补上来似的。无论在图书馆、林荫小道的长凳上、湖边，到处都可以看到学子们学习的身影。我们最放松的4年，恰好是他们最勤奋的4年。哈佛的博士生，可能每3天要啃下一本大书，每本几百页，还要交上阅读报告。哈佛过桥便是波士顿，有人在哈佛读博士几年，没有上过桥，没有去过波士顿。这不是玩笑，真有这样的学生。

哈佛学生的这种动力，或者说是压力，来自于学校严格的淘汰机制。在哈佛，每年平均有大约20%的学生会被勒令休学或退学，当然这是因为他们没能通过学校的考试或没能修满学分。更加残酷的是，这些被淘汰的学生的考评标准并不仅是期末考试，更重要的是根据他们在每堂课上的记录发言成绩，这个成绩平均占到总成绩的50%。

在哈佛，学生们过得不轻松，教授们也是“鸭梨山大”。因为在哈佛的课堂上，你不能用老教案，5年前的讲义今天还讲，那学生肯定会给你嘘声。所以，这就要求老师的授课内容必须是新的，都要紧紧跟住前沿科学的发展



变化。因此可以说，哈佛的老师一直处于最前沿科学的研究阵地。按照哈佛大学的要求，作为教授首先应当是一个学者，不仅能够享受挑战和创新乐趣，而且能与学生进行有说服力的交流。

参观哈佛大学，可以说是我这次美国行的重要收获之一。我们的教育是不是也可以在某些方面借鉴一下哈佛的做法？这是我的一点思考。

哈佛人的信念

哈佛人都强调：要取得成功，除了有坚强的意志，还需要有强烈的信念。信念是一种巨大的动力，它可以推动你去做别人认为不可能成功的事情。

几千年来，人们一直认为要用4分钟跑完1英里（约1609米）是件不可能的事。但在1954年，著名的短跑名将罗杰·班纳斯特却做到了。

他之所以能创造这项佳绩，一是得益于体能上的苦练，二是归功于精神上的突破。在此之前，他曾在脑海里多次模拟4分钟跑完1英里，长久下来便成为一种强烈的信念，因而对神经系统有如下了一道死命令，必须完成这项使命。

他果然做到了大家认为不可能成功的事。谁也没有想到，在班纳斯特打破纪录的第二年里，竟然有近400人先后也都达到这项纪录。

有了班纳斯特这样的信念，人就能够发挥无比的创造力。

当然，信念也有可能是破坏力。积极的信念会使人大步向前迈进，而消极的信念则会毁掉人的一生。

哈佛大学的亨利·毕其尔博士研究过信念对身体的影响。他把100名医学院学生平均分为两组，第一组分配了红色胶囊包装的兴奋剂，第二组则分配了蓝色胶囊包装的镇静剂。实际上胶囊里的药粉调了包而未让学生知道。