

哈佛 凌晨四点半

哈佛大学送给青少年的最好礼物

韦秀英◎编著

哈佛大学培养礼

去宝!

哈佛大学培养了8位总统, 40位诺贝尔奖获得者, 数以万计的企业精英。
哈佛究竟靠什么打造这些社会精英的呢?
哈佛的教育究竟有哪些不为人知的秘密?

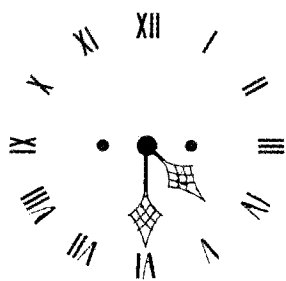
**《哈佛凌晨四点半》将为你揭开这埋藏数百年的秘密,
让每个青少年从平庸走向非凡, 从失败走向成功!**



全国百佳图书出版单位
APRILTIME 时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

哈佛 凌晨四点半

哈佛大学送给青少年的最好礼物



韦秀英◎编著

全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

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 /
韦秀英编著. —合肥: 安徽人民出版社, 2012. 9
ISBN 978-7-212-05347-5

I. ①哈… II. ①韦… III. ①个人—修养—青年读物
②个人—修养—少年读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 164823 号

哈佛凌晨四点半

哈佛大学送给青少年的最好礼物

韦秀英 编著

出版人: 胡正义

选题策划: 胡俊生 朱文平

责任编辑: 徐敏峰 樊艳清

封面设计: 零三二五艺术设计

责任印制: 刘 银

版式设计: 小 钰

出 版: 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)

安徽人民出版社 (<http://www.ahpeople.com>)

(合肥市翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 层 邮编: 230071)

发 行: 北京时代华文书局有限公司

(北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际 A 座 8 层 邮编: 100011)

电 话: 010-64260319

传 真: 010-64260319 转 8111

印 制: 环球印刷 (北京) 有限公司

电 话: 010-51735606

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 15.75

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 10 月第 1 版

2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-212-05347-5

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



序言

天下没有免费的午餐： 哈佛大学的凌晨四点半

哈佛，每个学子心中最高的殿堂。作为世界一流学府，哈佛大学培养了许多名人，他们中有 8 位美国总统、40 位诺贝尔奖得主、30 位普利策奖得主以及各行各业的精英。到了哈佛你就会知道，真正的精英并不是天才，而是付出了更多努力的人。

哈佛大学占地 154 公顷，没有现代化的高楼大厦，只有随处可见的用新英格兰红砖建筑的图书馆。当你走进美丽的哈佛校园，置身于晨曦中，只见湖边、路边，许多学子正在聚精会神地晨读着；当你走进藏书逾千万册的哈佛大学图书馆，只见每间阅览室都灯火通明，每个座位上都坐着认真看书的学子……他们没穿华丽的服装，更不见四处游荡，有的只是匆匆的脚步，坚实地写下人生的篇章。

英国一家电视台曾做过一期题为《凌晨四点半》的专题节目，内容

讲的是，在一个普通的凌晨四点半，哈佛图书馆内，已经坐满了静静看书、认真做笔记、积极思考问题的哈佛学子……

哈佛的老师经常告诫学生：“如果你想在进入社会后，在任何时候、任何场合下都能得心应手并且得到应有的评价，那么你在哈佛学习期间，就没有晒太阳的时间。”一分耕耘一分收获。我们在感叹哈佛为什么能够成为培养精英的摇篮时，也应该反省一下，自己是否真的勤奋努力过？如果我们在年轻的时候没有付出，那么在该收获的时候就没有收获。青少年朋友应该明白，天下没有免费的午餐，只有靠我们勤奋的双手去努力，去创造，才会给自己的人生交出一份满意的答卷。

如果你走进哈佛的学生餐厅，很难听到叽叽喳喳说话的声音，每个学生端着比萨、可乐坐下后，往往边吃边看书或是边做笔记。即使是用餐时间，哈佛学生也要充分利用起来。可以说，哈佛的餐厅不过是一个可以吃东西的图书馆，是哈佛正宗 100 个图书馆之外的另类图书馆。

在哈佛，学生的学习是不分白天和黑夜的。即使在半夜或者凌晨，整个校园也是灯火通明的，那是一座不夜城。餐厅里，图书馆里，教室里还有很多学生在看书。那种强烈的学习气氛感染着哈佛的每一位学子。哈佛的本科生，每学期至少要选修 4 门课，一年是 8 门课，4 年之内修满 32 门课并通过考试才可以毕业。而且，哈佛的作业量很大。学生课后要花很多时间看书，复习案例。每堂课都需要提前做大量的准备，课前准备充分了，上课时才能在课堂上和别人交流，否则，你是无法融入到课堂的教学中的。

由于哈佛学生的勤奋努力，在哈佛的校园里，到处可以看到睡觉的学生，甚至在食堂的长椅上也有学生呼呼大睡。而旁边来来往往就餐的人并不觉得稀奇。因为他们知道，这些倒头就睡的学生实在是太累了。

究竟是什么让哈佛的学子有了这样坚定的信念，这样勤奋努力地学习呢？哈佛图书馆墙上的 20 条训言似乎已经告诉了我们答案。虽然只是寥寥数语，却发人深省。

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. 现在流的口水，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。

哈佛是一种象征，最高智慧的象征，最高学府的象征。人的意志，人的才情，人的理想，在哈佛的凌晨四点半会一一体现！



目录

序言：天下没有免费的午餐：哈佛大学的凌晨四点半

第一章 立志要趁早：做10年后最优秀的人

你在为谁读书 / 002

认识你自己，为无知而求知 / 005

对于盲目的船来说，所有风向都是逆风 / 008

远见与目标，让你在10年后无可替代 / 011

敢坐第一排，勇当第一名 / 015

没有什么来不及，现在就是最好的开始 / 019

第二章 无论何时，勤奋都是通往成功的捷径

懒惰，比勤奋更能消耗身体 / 024

把你的精力集中到一个焦点上 / 027

每天让自己进步一点点 / 030

每一个人面前都有一根栏杆 / 033



记住！最好的往往都在下一次 / 037

机会总青睐那些勤于奋斗的人 / 040

第三章 发表独立宣言：没有人可以替你成长

自立自强，没有人可以替你成长 / 046

靠自己成功，命运就在自己手里 / 050

敢于推开那扇虚掩的门 / 053

有主见，敢于说出你的观点 / 056

不下水的人，永远不可能学会游泳 / 059

若失去了勇气，就等于把一切都丢掉了 / 062

成功者只想自己要的，而非不要的 / 065

第四章 Yes, you can! ——除了你自己，没人能否定你

自信是成功的第一秘诀 / 070

不甘平庸，必须像王者一样自信 / 073

其实，你欠缺的只是自我挖掘的精神 / 076

除了你自己，没人能否定你 / 079

自我暗示，你可以做得更好 / 082

哈佛 MBA 的最后一堂课——把自己“卖”出去 / 085

告诉自己：只要去做，没什么不可能 / 088

第五章 长大总会有点小情绪——学会管理好自己

哈佛校长的一次终生错误 / 092

篱笆上永远都有拔不掉的铁钉孔 / 096

管理好自己的时间 / 099

在任何情况下，都要保持冷静 / 102

改变可以改变的，接受不能改变的 / 106

第六章 积极乐观——拥有好心态才有好未来

不幸是人生最好的大学 / 110

- 攀比，会让你遗失自我 / 113
- 写下你的优点，珍视自己的价值 / 116
- 善待自己的缺点，不要苛求自己完美 / 120
- 积极进取，奔跑着前方就会有猎物 / 122
- 即刻行动，自己为自己创造机遇 / 125

第七章 如何做一个会说话、懂交际的“团队人”

- 没有完美的个人，只有完美的团队 / 130
- 信任，结交挚友的黄金法则 / 133
- 学会从对方的角度考虑问题 / 136
- 会赞美的人走到哪里都受欢迎 / 139
- 学会倾听——会说的不如会听的 / 142
- 宽容与原谅——人际交往课上的重要内容 / 146
- 学会分享：分享越多，收获越多 / 149

第八章 永远的 NO. 1，让优秀成为一种习惯

- 哈佛毕业生“可怕”的领袖气质 / 154
- 即使现在，对手也在不停地翻动书页 / 157
- 走自己的路，成功者需要走不寻常的路 / 160
- 不知足——追求完美才能更优秀 / 163
- 不留恋过去，时刻保持一颗归零的心 / 166

第九章 从哈佛毕业，所有学生都会带上这些品质离开

- 热忱——哈佛学子成功的第一秘诀 / 170
- 专注——成功者和失败者之间最大的差别 / 173
- 责任——敢于担当才能成就大事 / 177
- 自律——只有强者才能做到遵纪自律 / 181
- 诚信——169 个儿子来认爹 / 184
- 尊重——尊重他人是对自己最大的爱护 / 187
- 细节——差距，往往在那些不起眼的地方 / 190

第十章 不抛弃、不放弃，苦难是人生修炼的最高学府

你遭遇过 1850 次的拒绝吗 / 194

畏惧失败就是毁灭进步 / 197

困境中要学会忍耐 / 200

走出困境，要从内心突破 / 203

在绝望的时候再坚持一下 / 206

不抛弃、不放弃，苦难是人生修炼的最高学府 / 209

第十一章 影响哈佛学子一生的 8 句箴言

阅读：无论走到哪儿，随身携带一本书 / 214

思考：睡前五分钟向自己提出问题 / 217

选择：比汗水更重要的是选择的智慧 / 220

财商：哈佛大学的第一堂经济学课 / 223

借力：永远都不要独自用餐 / 227

锻炼：选择一项自己最喜欢的运动 / 230

创新：创造他人需要却表达不出来的需求 / 234

感恩：在任何地方，对任何人、任何事说声“谢谢” / 238



第一章

立志要趁早：

做10年后最优秀的人

你在为谁读书

哈佛大学前任校长劳伦斯·H. 萨默斯教授在一次关于“学习力”的演讲中，讲了这样一个你我身边常见的现象，他上中学的小外孙吉文曾告诉他这样一件事。

暑假里，吉文和一群小伙伴一起到郊外玩，正当他们玩得很开心的时候，突然有一个小女孩哭了起来，说是必须赶紧回家。

小女孩着急地说：“天哪！我竟忘了看时间，今天的功课我还没有做。”

“现在是假期，怎么还有功课？”伙伴们问她。

“是我妈妈让我做的，如果没有按时做完，她会揍我的。”那个小女孩哭丧着脸说。

你是否也曾像这个小女孩一样，不管走到哪里，在做什么，都会觉得学习、读书是负担，像影子一样时刻伴随着自己，觉得自己学习，也是为了父母、老师。但是我们读书真的是为了满足父母的攀比欲，为了老师的好名声吗？有时候，父母逼迫我们学习，虽然说有些不近人情，但你是否真的知道自己是为了谁而读书呢？

劳伦斯·H. 萨默斯校长说：“我曾经建议哈佛的学生们最好每天都问自己一个相同的问题：我为什么要学习？这个问题看似简单，实际上非常重要。如

果一个人没有良好的学习动机，不明白做事的目的，就很难产生强大的内驱力。所以，对这些学生来说，不解决为什么学习的问题，看不到学习的必要性，就永远也不会具有学习的动力。”确实，如果我们不明白自己学习的动机，不明白读书的目的，就会把学习当成负担，把读书当成任务。

安东尼·拉马纳出生在意大利西西里岛上的一个小村庄里。他一共有十个兄弟姐妹，所以不到12岁便到采石场干活了。但安东尼·拉马纳却不甘心自己的命运就是如此。于是他经常会利用一些闲暇时间阅读有关西西里岛的历史和地理，并听老人们讲述岛屿的变迁。从书上，他看到了外面的世界与岛屿的差距，于是在16岁那年，他沿着山谷顺流而下，一直来到海边，随后跟着一艘货船来到了美国。

在美国，当他遇到困难时，有多少次他曾想踏上回家的路，听一听那熟悉友好的声音。但是，他每想到这里就更加坚定地意识到，自己应该通过学习来改变自己的命运。

22岁那年，他凭借着不懈的努力，获得了自己梦寐以求的证书——一张石匠工会卡。不久他便被选去在林肯的纪念碑上，雕刻林肯在葛底斯堡的讲演词。在雕刻林肯的讲演词时，他深深地被林肯的人生经历打动。他想：林肯这位生活艰辛，而最后靠着学习改变命运的人，早年生活几乎跟自己一样，但是后来他却当上了律师，最后竟又当上了总统。那么自己是不是也会有功成名就的一天呢？

一天吃午饭时，安东尼坐在高高的脚手架上，望着巨大的林肯雕像，这位来自西西里岛采石场的小石匠突然做出了一项决定：安东尼·拉马纳能够成为一个更有用的人，他要当律师。他在一块木板上写道：“安东尼·拉马纳”，在他的名字下面又写道：“安东尼学法律。”那天晚上，他把那块木板带下了脚手架。他的朋友都笑话他，“你是林肯第二吧？安东尼，你看雕像看呆了”。

安东尼过去只在西西里岛的一所乡村小学读到五年级，想在华盛顿大学国家法律中心学习，简直是痴心妄想，何况他还要在脚手架上连续工作10小时。但是他并没有退缩，一下班就去夜校补习英文，他的帆布兜里时刻都有凿子、锤子、午饭和课本。他常常匆匆忙忙地吃过午饭便抓紧时间读书，甚至有时候一手拿着书，一手拿着两片玉米饼，中间夹着一块咸猪肉坐在木头上边吃边学习。

终于，功夫不负有心人，安东尼·拉马纳考入了法律学校。但是，因为第二次世界大战爆发，他只得离开美国去同法西斯作战。回国后，他在很短的时间里连续获得了一个法学学士和一个法学硕士的学位。后来，他一直在纽约和华盛顿担任律师，工作非常出色。

劳伦斯·H. 萨默斯校长说，他和安东尼·拉马纳是在一次聚会中认识的，虽然他们年龄差距很大，但却是无话不谈的好朋友。劳伦斯·H. 萨默斯校长问他：“读书、学习时，难道你不感觉到累吗？”他说：“那不可能，因为每个人都必须自己去发现动力，并自己为动力确定具体的涵义。”确实，安东尼说得一点都没有错，当我们在学习的时候，明白自己为谁而读书，为什么而读书，我们就会有一种向前的驱动力，从而让我们在学习中不断克服各种困难，待到像安东尼一样拥有成就时，就会觉得学习也是一种乐趣。

哈佛考考你

测试一下：你知道自己是为了什么而学习的吗？

- A. 证明自己的学习力
- B. 知识本身的吸引力
- C. 取得学习另一课程的资格
- D. 得到学位证书
- E. 有一份好工作
- F. 父母或老师要求我学习

答案分析

选择 A 和 B：表明你想要的回报就是学习本身，认真学习后感到心里很踏实。

选择 C、D 和 E：表明学习原因对你很重要，取得实质性的回报才是你学习的目的。

选择 F：表明你可能是一个厌恶学习的人，只是迫于各方面的压力而为之。

认识你自己，为无知而求知

一直以来，哈佛都是全世界众多学子向往的一流学府，能够在那里学习的学子必定是凤毛麟角，可是总有一些自以为是的学生，他们习惯揣摩别人的心理，对别人了如指掌，对自身的能力却没有全面的认识。哈佛的教授们总是善意地提醒学生说：“认识你自己，为你的无知而求知。因为只有自知的人，才能知晓他人。”

对于“自我认识”这个话题的探讨，可以追溯到公元前2000年：特尔斐被认为是迄今最古老的城市，它建于帕纳索斯山脉的斜坡上。阿波罗神庙是这座城市里最受敬仰的神庙之一，在这座神圣的寺庙的墙壁上写着七位圣贤的箴言。其中有一条就与自我反省和自我节制有关，它就是“认识你自己”。古希腊哲学之父苏格拉底甚至将它作为自己一生的座右铭。

“自我认识”是我们达到身心平衡的关键。当我们还很年轻的时候，我们就已经开始在了解自己。随着年龄的增长，其中的一些成为了我们个性的一部分，而且难以改变，而我们总是随着生活的变化而变化。基于这个原因，自我认识是一个永无止境的过程。

哈佛大学第22任校长洛厄尔曾经说过：“认识自己能够做什么固然重要，但认识自己不能做什么更为重要。”在一次演讲中，他给学生们讲述了这样一个故事。

罗斯福小时候是一个十分脆弱和胆小的学生，在学校课堂里总显露出一副惊惧的表情。有一次，老师让他在课堂上背诵一篇课文，他从座位上站起来，呼吸就好像喘气一样，双腿发抖，嘴唇也颤动不已，背诵起来含含糊糊、吞吞吐吐，最后只能在同学们的哄笑声中颓然地坐下。由于牙齿的暴露，罗斯福并没有一张英俊的面孔。同学们也因此常常嘲笑他，说他的牙齿可以用来挖地瓜了。

小小年纪的罗斯福变得很敏感，他通常不会参加同学间的任何活动，不喜欢交朋友，成为一个只知自怜的人。然而，罗斯福虽然有这方面的缺陷，但却有着奋斗的精神——这种精神仿佛是每个人天生就具有的。事实上，缺陷促使他更加努力奋斗。他没有因为别人对他的嘲笑而失去勇气，他喘气的习惯变成了一种坚定的嘶声。他咬紧自己的牙使嘴唇不颤动从而克服了惧怕心理。

罗斯福比任何人都更了解自己，他清楚自己身体上的种种缺陷。他从来不欺骗自己，认为自己是勇敢、强壮和好看的。他用行动证明自己可以克服先天的不足并能获得成功。

只要是他能克服的缺点，他就一定要克服；不能克服的他便加以利用。通过演讲，他学会了如何利用一种假声，掩饰他那无人不知的龅牙。他裹着毯子、坐着轮椅进行“炉边谈话”的样子，令民众再也记不起他以前那打桩工人般的姿态。虽然他的演讲中并没有任何惊人之处，但他不因自己的声音和姿态而遭失败。他没有洪亮的声音或是威严的姿态，他也不像有些人那样具有惊人的辞令，然而在当时，他却是人们眼中最出色、最有力量的演说家之一。

罗斯福在面对自己的缺陷的时候，并没有退缩和消沉，而是充分、全面地认识自己，在意识到自我缺陷的同时，正确地评价自己，为自己的无知而求知，在困境中抗争，不因缺憾而气馁，甚至将它加以利用，变为资本，变为扶梯，从而登上名誉的巅峰。同样的，对于青少年来说，要发现自己的缺点，就必须进行深刻的自我剖析。剖析，不单单是找出优点、肯定成绩，更关键的是要把自我剖析的手术刀滑向心灵的深处，对心灵进行忏悔式的追问：我的缺点到底在哪里？明天我将如何努力？哈佛有一句格言说得很好：一个目光敏锐，见识深刻的人，倘又能承认自己有局限性，那他离完人就不远了。

哈佛考考你

在公园看到许多画家帮人画像，你心血来潮也想过做模特的瘾，你会选择哪一类型的画像呢？

- A. 水彩画或油画
- B. 铅笔素描画
- C. 俏皮逗趣的漫画
- D. 毛笔水墨画

答案分析

选择 A：你看起来颇严肃，好像是那种过着一成不变生活的修行者，其实你只是自有一套独特的生活哲学而已。你的朋友或同学有时会惊讶于你突然发作的幽默与搞笑，其实只要碰到与你对盘的人，你也会是一个健谈、乐于与人分享的人。

选择 B：平常的你是好好学生的模样，但其实你的个性上是偏向固执与保守的，只是你平常在与朋友或同学互动时，比较不那么坚持，但在某些事情上又会变得比较固执、保守，甚至到了令人难以理解的地步。

选择 C：你是个百分百闷骚的人，在长辈面前，总是一副正经八百的样子，一副乖乖牌的形象，其实在同学或朋友之间可是大家的开心果，有什么康乐或联谊的活动其幕后的推手大多都是你，因此你外在的形象与内在的个性，简直是判若两人。如果有一天跟你不熟的人看到你的本性时，肯定会大吃一惊的。

选择 D：你给大家的感觉就像阳光一般，似乎没有什么烦恼，一直都很快乐的样子。不过了解你的人都知道，其实你不是那种会将心事挂在嘴边或表现在脸上的人，私底下的你，是会想很多且对别人的看法相当在意的人，所以你会觉得自己的人格快分裂了。