

我们要与柏拉图为友，要与亚里士多德为友，更要与真理为友！

在追求成功的道路上，只有付出更多并且持续进步的人，才能走得更远，成为最大的赢家。
这是哈佛学子获得成功的秘诀，也是值得每一位有梦想、有激情的青少年深悟和践行的哲理。

哈佛大学青少课系列



[哈佛大学送给青少年最好的礼物]



HARVARD

哈佛大学 青少成功课

向哈佛学子学习，多一份勤奋与坚持，
我们定能抵达成功的彼岸！

《哈佛大学青少成功课》告诉你自信、乐观、勤奋、诚实、信任、感恩对成功的重要性，这些良好的品质是成功的必备要素。

郝言言 主编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

哈佛 大学 青少 成功 课

哈佛大学青少课系列



「哈佛大学送给
青少年最好的礼物」

HARVARD

郝言言◎主编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛大学青少成功课：哈佛大学送给青少年最好的礼物 / 郝言言
主编. —北京：中国法制出版社，2015.1

(哈佛大学青少课系列)

ISBN 978-7-5093-6012-5

I. ①哈… II. ①郝… 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 (2015) 第014886号

策划编辑：潘孝莉 (editorwendy@126.com)

责任编辑：周庠宇 (zxy7676@126.com)

封面设计：孙希前

哈佛大学青少成功课：哈佛大学送给青少年最好的礼物

HAFO DAXUE QINGSHAO CHENGGONGKE; HAFO DAXUE SONGGEI QINGSHAONIAN ZUIHAO DE LIWU

编者 / 郝言言

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 710 × 1000毫米 16

印张 / 11.25 字数 / 250千

版次 / 2015年2月第1版

2015年2月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-6012-5

定价：29.80元

值班电话：010-66026508

北京西单横二条2号 邮政编码100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010-66022958

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010-66032926)

编 委

张莉萍 苏文涛 薛英祥 薛翠萍 唐传汉

唐文俊 王春晓 史 霞 马牧晨 邵 莹

石 柳 李 青 赵 艳 唐正兵 张绿竹

哈佛大学是世界教育的潮流中心，是培养精英人士的摇篮，是莘莘学子梦寐以求的荣耀的求知殿堂。哈佛大学作为世界一流学府，曾经培养了无数名人，其中有 8 位美国总统、40 位诺贝尔奖得主、30 位普利策奖获得者，也有活跃在世界各地的各行各业的政治、军事、商业精英。哈佛学子的成功其实没有偶然，这与“天下没有免费的午餐”是同样道理。因为，哈佛学子的成功不仅依赖先天的聪明才智，更依赖后天辛勤的付出。

如果你对哈佛学子的成功持怀疑态度，那么当你了解哈佛凌晨 4 点钟的图书馆的景象之后，就会找到他们成功的原因。对于普通人来说，哈佛大学吸引人的可能是校园中的林荫小道，随处可见的红墙，被爬山虎覆盖的欧式楼房。对于哈佛学子来说，学习才是对他们最有吸引力的事。哈佛学子只要有时间，就会在图书馆学习，不断满足自己的求知欲望。因此，哈佛大学才会有凌晨 4 点灯火通明、座无虚席的壮观景象。

英国某电视台做过一期《哈佛大学凌晨四点半》的专题节目，专题介绍的内容是在一个普通的深夜，哈佛图书馆内坐满了人，这些人都在干着自己的事情，有的在做笔记，有的在默读课文，有的在静静思考……这一情景告诉我们，哈佛大学的成功并不是偶然，哈佛学子所取得的巨大成就也不是遥不可及的。哈佛人用实际行动告诉我们只有不懈努力，才会取得成功。

白天在哈佛校园里，你也许随处都能发现睡觉的人，甚至在食堂的长椅上也会看到有人在呼呼酣睡。然而络绎不绝的就餐者并不觉得这是稀奇的事，因为他们知道这些睡觉的人不是在偷懒，而是在熬夜学习后有些疲倦，忙里偷闲地休息一下。除了那些睡觉的人，还有很多人手里拿着比萨、可乐，一边吃东西一边忘我地学习，似乎手中的美食也抵不过书香的诱惑。

看到这里，也许你会觉得哈佛学生真的太累了，何必这么折磨自己呢？其实他们知道，如果不趁年轻的时候“折磨”自己，那么以后就没有如此好的学习机会了。因此，虽然很苦、很累，但是他们依然乐在其中。到底是什么让哈佛的学子可以在苦中作乐呢？那是因为他们怀着浓烈的学习兴趣。还有，哈佛学子心中燃烧的要在未来承担重要责任的使命感，也让他们能够在学习中保持高度的热情。因此，为了自己的未来，为了更好地服务社会，他们始终满怀激情，时刻都能爆发出巨大的能量。

哈佛的本科生，每学期至少要选修4门课，4年之内修满32门课并通过考试才可以毕业。通常情况下，学校都要求本科生在入校后的前两年内完成核心课程的学习，第三年开始学习主修专业课。只有最聪明的天才学生可以在两三年内读完这32门课，一般的学生只应付4门课就已感觉头昏脑涨，因为在课堂上教授们讲得飞快，不管你是否能听得懂，教授在课后又给出一大堆阅读材料，读不完就完成不了作业。我们可以试想，如果自己面对如此繁重的任务，能不能坚持下来呢？经过反思，答案便能揭晓。

在哈佛大学里，学生有巨大的学习压力，老师们同样有压力。在哈佛的课堂上，学生们都是高才生，都善于学习和解答问题，这就要求老师保持创新精神，教给学生们一些新的、有用的知识，课堂内容必须紧追科学发展的前沿。因此，哈佛大学的成功除了学生们自身的努力，当然也离不开老师们辛勤的付出。

对于哈佛学子来说，努力学习是他们的天职，他们不会抱怨任何人或事，他们懂得保持自信、乐观，懂得如何处理人际关系，懂得怀着一颗感恩的心对待生活，对待身边的父母、朋友、老师……这就是哈佛学子的风采和魅力，也是他们获得成功的原因。试想，你是否拥有这些优

秀的特质呢？

现在的青少年朋友们一定要知道，在追求成功的道路上，只有付出更多并且持续进步的人，才能走得更远，成为最大的赢家。这是哈佛学子获得成功的秘诀，也是值得每一位有梦想、有激情的青少年深悟和实践的哲理。

CONTENTS

目录

Chapter 1

建立自信——让人不能忽视的哈佛精神

- 第一节 自卑无法驱除，注定一生不会幸福 / 002
- 第二节 拥有自信，一切皆有可能 / 006
- 第三节 自信是哈佛学子成功的第一要诀 / 010
- 第四节 哈佛学子自信而不甘平庸，因为平庸是罪过 / 014
- 第五节 给自己积极暗示：我一定能更好 / 018
- 第六节 每一个奇迹的诞生，都源于内心强大的自信 / 022
- 第七节 信心能给予人力量，让人摆脱恐惧 / 026
- 哈佛信条 1：相信自己，才能赢得信任 / 030

Chapter 2

乐观心态——逆境挫折中永不熄灭的烛光

- 第一节 快乐很简单，它就蕴藏在平凡生活中 / 034
- 第二节 每天醒来给自己积极暗示，是哈佛学子的必修课 / 038
- 第三节 奉献是获得快乐的源泉 / 042

- 第四节 不幸是人生最好的大学 / 046
- 第五节 面对生活之重量，要乐在其中 / 050
- 第六节 发现自己的优点，天生我材必有用 / 054
- 第七节 用豁达的心胸稀释一切烦恼 / 058
- 哈佛信条 2：改变可以改变的，接受无法改变的 / 062

Chapter 3

高尚品质——学做事要先学会做人

- 第一节 勇于担当责任，才会成为受欢迎的人 / 066
- 第二节 诚实是种内在美，它最能打动人心 / 070
- 第三节 尊重他人就是对自己莫大的保护 / 074
- 第四节 德行决定人生的高度 / 078
- 第五节 绝望时坚持，定能在黑暗中看到一缕曙光 / 082
- 第六节 不起眼的细节，将事情推到极致完美 / 086
- 哈佛信条 3：想要成才，要先学会做人 / 090

Chapter 4

微妙细节——巨大差距源于细微处

- 第一节 成功源于对细节的把握 / 094
- 第二节 多想想自己，把反省当成每天的功课 / 098
- 第三节 每天进步一点，细流能汇成大海 / 102
- 第四节 不疏忽小事的人，定会有大发展 / 106
- 哈佛信条 4：每次行动前，都要深思熟虑 / 110

Chapter 5

人际关系——让未来之路越走越宽

- 第一节 哈佛人知道友谊需要不离不弃 / 114

- 第二节 善待他人就是善待自己 / 118
- 第三节 信任是哈佛崇尚的交友黄金法则 / 122
- 第四节 换位思考，从对方的角度考虑问题 / 126
- 第五节 赞美犹如甘露，浇灌出艳丽的友谊之花 / 130
- 第六节 想变得更优秀，要和比你优秀的人交往 / 134
- 第七节 学会倾听，永远比只会夸夸其谈更重要 / 137
- 哈佛信条 5：分享让人受益，请学会分享 / 141

Chapter 6

懂得感恩——用真心照亮未来的道路

- 第一节 播种善良，绽放美丽的花 / 146
- 第二节 赠送一束鲜花，改变整个人生 / 150
- 第三节 石头上铭刻感恩，只为化解怨恨 / 153
- 第四节 无论走到哪里，记得感恩母校 / 157
- 第五节 学会珍惜和感恩，每天都是上帝的恩赐 / 160
- 第六节 感恩生活，悦纳自我 / 163
- 哈佛信条 6：雏鸟反哺，学会感恩 / 167



第一章

建立自信—— 让人不能忽视 的哈佛精神

自信是成功的一半，一个人如果没有自信，就不可能获得他人的信任，那么什么事也做不好。对于正在成长中的青少年，自信更是成长必备的宝贵品质，因为只有拥有强大的自信心，才敢于畅想未来，敢于去追逐梦想，人生才会有希望。哈佛教授每天会让同学们进行自我表扬，正因为如此，哈佛人才会常常表现出自信、乐观的心态，他们从来不甘于平庸，始终坚信自己能有所成就。

第一节 自卑无法驱除，注定一生不会幸福

一个人若被自卑所束缚，那么他在学习和生活中，总会表现得没精打采，性格上也会自我封闭。如果不及时驱散自卑，整个人生都将被阴云所笼罩。因此，如果一个人滋生自卑的情绪，他的人生将会很痛苦，而拥有自信的人，他将会拥有幸福、快乐的生活。

每次学校请我去做客座老师，接触那些可爱的同学时，我都会发现一个很有趣的现象：每当我开完讲座走到台下与同学们交流时，有的同学抬头挺胸，面露笑容，认真地听我说话；有的同学却低着头，蜷缩着脖子，心不在焉，而且很害羞。其实，在同学们身上，我已经看到自信和自卑的区别：抬头的人自信，低头的人自卑。

生活中，自卑的情绪会对人产生巨大的负面影响，然而存在自卑心理的人却又不在于少数，他们表现得颓废、消沉甚至是堕落。自卑的人过于敏感，不敢敞开心扉与别人交流，却又很在意别人对他的评价。所以，在为人处世过程中，会很小心谨慎。如果别人给他一丁点负面评价，他会闷闷不乐，甚至否定自己的能力。

其实，我们可以设想，如果一个人连自己都看不起，不认可自己的能力，又怎能得到别人的认可呢？一个人一旦陷入自卑的泥潭，他会认为自己什么方面都比别人差，而当别人鼓励他时，他也会寻找出万千理由，以此说明自己不行，不能完成某件事。比如自己家庭条件不好、身体残疾、学历不高、长相丑陋……由此深陷自卑的沼泽无法自拔。

广大的青少年如果被自卑心理所束缚，不但会在精神方面迷茫，在性

格上也会很懦弱，在行动上患得患失，而且在面对困难时更是会裹足不前，失去很多宝贵的发展机会。

哈佛大学的一次公开课上，艾布特教授走上讲台，那天很奇怪，他没有像以前那样抱着厚厚的课本，而是空手进来。正当同学们纷纷对此议论时，艾布特说话了。

艾布特说：“有智慧的学子们，你们看到了丰富多彩的生命，发现那些形形色色的人，有的在阳光下拼搏，自信开朗地活着，一步步迈向辉煌；但有的在阴云中悲伤，虚度了一分一秒的时光，让人生就此堕落……”艾布特转了一下身子，深吸了一口气，意味深长地说：“同样是人，他们却有截然不同的人生经历，这是因为他们身上有两种不同的东西……这两样东西，不知道大家是否知道呢？”“有知道的同学请举手回答，我会给予鼓励。”艾布特继续说道。

听了老师的话，台下同学纷纷议论，不同人说出了不同的答案，但是没有一个是让艾布特满意的。此时，艾布特接着说：“实际上，答案非常简单，不过在告诉你们答案之前，我给你们讲一个小故事，大家一定会有所领悟。”于是，艾布特开始讲故事。

人类诞生之初，上帝与人类玩一个游戏。他和天使们商量，如何将一个叫“自卑”的东西放在人类身上，让他们全然不知？天使们听了上帝的游戏规则，开始绞尽脑汁地想办法，然而，想了很久很久，不同的天使有了不同的答案。有的人说藏在人类的眼睛里，有的人说藏在人类的耳朵里，而有的人说藏在鼻孔里，也有的人说藏在牙缝里。

议论纷纷，气氛十分热烈，天使们给出了无数答案，但是上帝都不满意地摇着头。正当上帝失望时，一个可爱的小天使说：“我觉得藏在人类的心里吧，那里最隐蔽！”

听了天使的话，上帝哈哈大笑起来，说：“我要的就是这个方法。”于是转身离开了。

到这里，艾布特教授的故事说完了，台下的学子们似乎有所领悟，于

是纷纷举手回答。其中一位最先举手的学生获得了回答的机会。这位学生说：“老师，我知道了，你说的两样东西分别是自卑和自信。”艾布特听后点了点头。一堂公开课就这样结束了。

在人生中，有很多我们无法改变或根本改变不了的现实，自卑的人往往只看到事实的本身，而妄下定论，认为自己凡事都不行，而没有思考如何让自己提升，于是遭遇困难时会寸步难行。其实，世上没有十全十美的事，也没有十全十美的人，任何人都会有缺陷，只不过缺陷程度不一样而已。而那些真正的成功者并非没有缺陷，而是勇于正视自己的缺陷，并发现自身的长处和优势，扬长避短，在自己擅长的领域获得成功。

自卑和自信在一定程度上是对立的，它们隐藏在人的心中，此消彼长。所以，我们应该培养自己的信心，用自信去打败自卑，驱除心底的阴霾。当我们发现自卑的种子在自己心中萌芽时，要用理性的思维积极将其驱除，不要让自卑遮住了本该阳光的心灵。

【哈佛荣誉】

哈佛大学有众多图书馆，其中的魏德纳图书馆是哈佛大学的主图书馆。魏德纳图书馆是美国的第三大图书馆，也是哈佛最有名的图书馆之一。魏德纳图书馆气势恢宏，是一座典型的希腊科林西式建筑，从它的门前矗立着的12根巨大的圆柱就能看出这一点。在哈佛就读的学子们，只要出示学生证，拾阶而上，便可直驱书库深处，在图书馆中汲取知识营养。魏德纳是哈佛大学毕业，他在1912年的泰坦尼克海难中不幸逝世，后来，魏德纳的母亲为了纪念死去的儿子，捐款修建了这座图书馆，所以图书馆以魏德纳的名字命名。

【哈佛课堂】

在当今这个日新月异的社会，事物不断发展，新的机遇也会随着新事物来到我们面前。人们常说，机遇只青睐那些有准备的人。那么，在你的人生中，你是有计划地规划人生，积极主动地去适应社会，还是抱着消极态度，走一步看一步，感慨世事难料呢？如果难以判断自己是什么样的人，

那可以借助下面的问题来认识自己。

如果有一天你心血来潮，独自喝了很多闷酒，这时醉醺醺的你会怎么做呢？

- A. 醉倒在地
 - B. 引吭高歌
 - C. 孤寂无语
 - D. 再喝一瓶
-
-
-
-
-

【答案解析】

选 A，你认为虽然世事难料，但是凡事都要做好准备。即使生活再苦再累，你依然会未雨绸缪，认为只有这样才能做到有备无患，等机会来临时东山再起。

选 B，你认为世事难料，人生到处充满荆棘，因此，只能走一步算一步，正好能考验自己的应变能力。其实这是在逃避，说明你不敢面对现实。

选 C，你会感慨生活很无奈，于是抱着走一步算一步的想法。不过你的头脑比较冷静，会独立思考，碰到困难时会进行自我调整，想办法让事情朝好的方向发展。

选 D，你并不愿意破罐子破摔，不过有时迫于生活的无奈，会逃避现实。你自控能力较差，如果遭逢突如其来挫折和打击，就会随波逐流。

第二节 拥有自信，一切皆有可能

毕业于哈佛大学的著名作家爱默生说：“自信是成功的第一秘诀，自信是英雄主义的本质。”自信是成功之基，它能让不可能变为可能，让可能转变为现实，只要自信，一切皆有可能。反之，不自信则让“可能”变为“不可能”，让“不可能”变得毫无希望。

居里夫人曾经说：“我们应该有恒心，尤其要有自信心！我们必须相信，天赋是用来做某种事的，不管代价有多大，这种事必须成功。”在毅力的支撑下，在“必须成功”的信念推动下，她在化学研究方面取得了成功，印证了自信的重要意义。

哈佛学子凌晨四点还在图书馆学习，是因为他们有强烈的自信心，相信通过自己的努力，将来会有美好的人生。他们就是在这种信心的推动下，坚持做着自己该做的事。

每年我都会在很多地方开展讲座，尤其以学校居多，在我所接触到的无数青少年中，有不少都缺乏自信心，对自己的意志力和能力没有清晰的认识，总觉得自己“生活没指望了”、“完蛋了”。他们将自己看得太卑微、太渺小，甚至看不起自己，因此他们会认为世界上的每件事都很难完成，几乎不可能做到。于是，他们每天生活在自卑和惆怅中。然而，他们忘记了“一份自信收获一份成功，十分自信收获十分成功”的道理。

古今中外，自信收获成功的例子不胜枚举。因为自信，有的人完成了“不可能”的任务。

长期以来，人们始终认为，想在四分钟内跑完一英里的路程，那是比

登天还难的事。然而，1954年5月6日，美国著名运动员班尼斯特完成了这一壮举。他是如何做到的呢？原来，班尼斯特师从库里顿博士，每天苦练体能。当他感到疲惫的时候，他就会拍着胸部大声说：“我相信能实现我的梦想！我一定会成功。”就这样，反复喊一百遍，然后继续训练。功夫不负有心人，他最终以3分56秒6的成绩跑完了全程，成为在四分钟内跑完一英里的世界第一人。

在哈佛大学的心理学课程里，有这样一个案例：

数年前，杰瑞听说底特律有一份经营农具生意的工作，他认为这是一个好时机，不希望错过赚钱的机会。当杰瑞到达底特律时，正好是星期日，而只有星期一才能见到农具老板，他不得不在一家旅馆住下来，等到第二天再去谈工作。空闲下来的杰瑞，想着自己不成功的人生，感到莫名的空虚，于是开始回想自己曾经的生活以及未来的发展。

他将自己人生中认识的朋友一一列举在一张纸上，默默地想：我现在不如他们，但是我有高学历，我很聪明，为人处世也不错，为什么不如别人成功呢？他慢慢地对比别人和自己的特质，寻找着自己不成功的理由，最终他发现自己缺少别人拥有的东西——自信。他进一步想象曾经生活中自己的形象，他明白自己始终不自信，这让他错过了很多发展的机遇。

于是，躺在床上的杰瑞坐了起来，深呼吸，对自己说：“从现在开始，一定要让自信伴随自己，而从明天的生意洽谈开始，就要自信。明天的生意只能成功，不能失败！”带着这样的信念，杰瑞将预期的工资上调了数百美元，他相信老板会留下他的。结果，工作的事非常顺利，这让杰瑞明白，不要看低自己，要相信自己的能力，相信在勇气和信心面前，一切看似不可能的事都会成为可能。

杰瑞的经历告诉我们，当你认为某件事不能完成时，诸多理由就会在大脑里浮现，比如智商没有别人高，记忆力比别人差，没有别人有经验……