

张永生◎编著

哈佛

Hafo
Qingchun Jiaoyuke

青春教育课

美国教育给中国青少年的启示

凌晨4点半，哈佛图书馆为谁灯火通明？
哈佛为什么能成为世界上最有钱的大学？



反思中国教育，探寻美国教育精华！

为什么世界各地的青少年不惜高昂的学费去哈佛上学？

哈佛校友比尔·盖茨、小布什、奥巴马告诉你一个真实的哈佛！

中国文史出版社

张永生◎编著

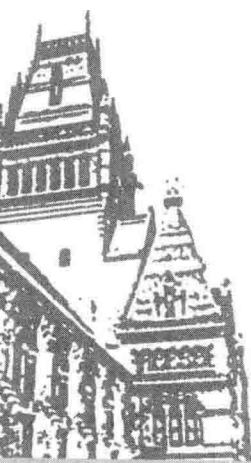
哈佛

Hafo

Qingchun Jiaoyuke

青春教育课

美国教育给中国青少年的启示



中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛青春教育课：美国教育给中国青少年的启示 / 张永生编著 . —
北京：中国文史出版社，2014.5
ISBN 978-7-5034-5010-5

I . ①哈… II . ①张… III . ①哈佛大学—教育思想—通俗读物
IV . ① G649.712.8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 104139 号

责任编辑：曹岚

出版发行：中国文史出版社

网 址：www.chinawenshi.net

社 址：北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编：100811

电 话：010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真：010-66192703

印 装：三河市祥宏印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：710×1000 1/16

印 张：19

版 次：2014 年 8 月第 1 版

印 次：2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价：32.80 元

文史版图书，版权所有，侵权必究，
文史版图书，印装错误可与发行部联系退换

在美国的科技文化中心波士顿，有这样一所大学，迄今为止它培养了 8 位美国总统、40 多位诺贝尔奖获得者、30 多名普利策奖获得者，以及一大批世界顶尖的专家、学者，在商界，美国前 500 家大企业中的决策层领导约有三分之二都出自这所大学，另外，还有比尔·盖茨、马克·扎克伯格这样的“著名辍学生”。有人把它称为美国人才的“贮备库”，有人把它称作是世界精英的“梦工厂”，有人把它称为“美国第一学府”……它就是著名的世界顶级学府哈佛大学。

在美国，有“先有哈佛，后有美国”的说法，因为哈佛的历史确实要早于美国，除了这个原因之外，哈佛大学还孕育了美利坚精神。

在 17 世纪 30 年代，英国年轻的牧师约翰·哈佛登陆美洲大陆以后，就主张建立一所大学，他说：“我们接受了欧洲的文化，但是这里谋生太艰难，以至我们的子孙后代很有可能在开辟荒芜中遗忘了欧洲的文化，一切又要从零开始。为了避免这样的事发生，我们从现在起，就应该节衣缩食，办一所大学，让我们的后代从欧洲教育的终点开始。”

所以，在 1636 年，马萨诸塞海湾殖民地议会通过决议，决定拨款 400 万英镑来修建一所像英国剑桥一样的大学，并被命名为剑桥学院。

1638 年，约翰·哈佛病逝前将自己的一半财产和 400 册藏书捐给这所学

院，后来经过投票决定将这所大学更名为哈佛大学。

哈佛创立之初本是一所牧师学校，但经过 370 多年发展，哈佛从一个宗教意味较浓的学院变成一所美国乃至全世界精英汇聚的教育殿堂。

哈佛大学的校训是：“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更重要的是与真理为友。”显然，哈佛大学教育的核心就是 4 个字：“追求真理”。而且，这样强调还不够，哈佛人干脆把“真理”一词直接搬上了校徽——哈佛大学校徽的主体部分以 3 本书为背景，在上面的两本书上分别刻有“VE”和“RI”两组字母，在下面的一本书上刻的是“TAS”这组字母，“VERITAS”就是“真理”的意思。这展现了哈佛人仰望星空、舍我其谁的豪迈气势。

哈佛教育的目标是塑造学生独立思考的精神和独立自主的人格，一切围绕着这一教育核心来展开，这也正是美国教育的精髓所在。

让更多中国人了解哈佛大学的是中央电视台的一个叫《世界著名大学》的节目。担任该片制片人的谢娟曾带领摄制团队到哈佛实地拍摄，可让拍摄组感到震惊的是，即便是在凌晨 4 点半，整个哈佛校园也是灯火通明的。在哈佛大学的餐厅里、图书馆里、教室里还有很多学生在学习。那种强烈的学习氛围一下子就感染了他们。

其实，人们只看到了哈佛学子们头顶上的光环，却不了解光环背后学生们所付出的努力与刻苦。在美国，到了大学时是最苦的，所有的精英教育全都必须是吃苦的，在哈佛大学更是如此。哈佛是世界最有钱的大学，也是世界上运转速度最快的大学，学生就像被放到了传送带上，他们做梦都想成为长着三头六臂的超人，以应对紧张的学习生活。所以，在哈佛大学，到处可以看到睡觉的人，甚至在食堂的长椅上也有人在呼呼大睡，而旁人并不觉得稀奇。因为他们知道，这些人实在是太累了！

所以，谢娟感慨说：“到了哈佛，你才知道真正的精英并不是天才，都是要付出更多努力的人。”以至于有人将哈佛学生的这种精神称为“哈佛凌晨 4 点半”精神。

在哈佛，学生每次课前的阅读量平均 130 页，少的也有 90 页左右；一

一个中国女孩说，她在哈佛大学读的书比在复旦大学4年读的书都要多；一个博士，每天要读一本几百页的书，另外，还要上交自己的阅读报告……看到这些数字，让人吃惊，甚至让人感到恐怖。也难怪哈佛学生凌晨4点半就跑到图书馆里去读书，如果他们稍微一偷懒，就无法完成繁重的学习任务。所以，凡是上过哈佛的人都有这样的体会：在哈佛学习，你不刻苦也得刻苦。

“哈佛凌晨4点半”精神源于学生们强烈的被社会认可的欲望。精英教育是哈佛的最大特色，在新生入学后，哈佛会告诉他们：“你们来哈佛，将来是要当总统或CEO的”，哈佛只培养未来社会的领导者，而不是高薪白领，因为高薪白领在哈佛眼里还是显得有些普通。如果考生只想拿到哈佛学位，然后找一份起薪10万美元的工作，哈佛一般不会录取他，因为哈佛需要的是想当总统或者CEO的人，而不是靠打工致富的“劳模”。在这种教育环境下，哈佛学生的学习动力被彻底地激发出来。

“哈佛凌晨4点半”精神还源于哈佛校园里的竞争精神。哈佛有一个传统——如果你不能独占鳌头就意味着失败，但是要在高手如林的哈佛超越别人，所付出的辛苦是我们想象不到的！另外，在教学制度上，哈佛会给学生施加压力：哈佛平均每年有一部分学生会因为考试不及格或者修不满学分而休学或退学，而且被淘汰的学生的考评并不是学期末才完成。每堂课都要记录发言成绩，平均占到总成绩的50%。所以，上哈佛大学，学生时刻都不敢松懈。

“哈佛凌晨4点半”精神源于学生的学习热情。哈佛大学的教室很气派，教室装饰都以红色为主，哈佛大学崇尚的颜色是红色，因为红色代表热情奔放，在这里，你只要有热情，没有什么不可能，这是哈佛师生公认的“真理”。哈佛是一所最能刺激人学习的大学，学生可以在这里享受世界上最先进的教育，学习最实用的专业课程。哈佛就像一块垫脚石，可以帮他们完成人生的一次完美跳跃，所以，他们能顶得住巨大的学习压力，刻苦并快乐地学习着！

哈佛是年轻人的梦想，但是并不是所有的年轻人都有机会去哈佛学习，

哈佛青春教育课：美国教育给中国青少年的启示

并不是所有的年轻人都能负担起哈佛高昂的学费，但是只要你有“哈佛凌晨4点半”的精神，照样能像哈佛毕业生一样优秀！你唯一能做的，也是唯一值得做的是：学一学哈佛人的爱学习、爱思考、爱创新、爱挑战的精神。奋斗是青春最好的注解，青少年朋友，你要时刻准备一份斗志、一份热情，以及一份从不懈怠的勇气，走好青春的每一步。可以这样说，如果没有你“哈佛凌晨4点半”精神，你的青春注定是苍白的。

第一章 凌晨4点半，哈佛为谁灯火通明

精英不是天才，而是比别人更勤奋的人	3
优秀背后隐藏着鲜为人知的刻苦	6
今天流的口水，将成为明天的眼泪	9
优秀的人必经历一段沉默的时光	11
在哈佛，偷懒就是自寻死路	14
上哈佛大学，时刻不敢懈怠	16
即使现在，对手也不停地在翻书	19
哈佛精英课：把勤奋当成一种习惯	21

第二章 哈佛告诉你，什么是学习

要在哈佛独占鳌头，必须比别人学得更多	25
学习时的痛苦是暂时的，未学到的痛苦是终生的	28
每天阅读十分钟，20年后会判若两人	30
来哈佛学习，请追随你的兴趣	33
把知识留在脑海里，而不是笔记本上	35
狗一样学，绅士一样玩	38

哈佛的字典里没有“毕业”——终生学习	41
哈佛精英课：让自己爱上学习	43

第三章 不会管理时间，就无法在哈佛生存

在哈佛读书，你没有时间晒太阳	47
来哈佛，你必须成为时间管理的能手	49
每时每刻都要和时间赛跑	52
人的差别在于业余时间	54
哈佛教你如何改掉浪费时间的坏习惯	56
哈佛最重要的一堂课——时间管理	58
先想好什么是最重要的，然后把重心放在那里	60
哈佛精英课：如何做好时间管理	63

第四章 哈佛只培养总统或CEO，而不是高薪白领

不知道要到哪里去，那你哪儿也去不了	67
来哈佛，就是带着梦想上路	70
哈佛只培养未来的总统或CEO	72
朝着最有希望的方向奔跑	75
投资未来，不让脚步偏离预定的跑道	78
不经过奋斗的梦想一文不值	81
在哈佛大学，动机越强烈越受欢迎	84
哈佛精英课：学会规划你的未来	86

第五章 即便是哈佛生，努力也是个不可跳过的步骤

想做的事，马上去做	91
勿将今日之事拖到明日	94
觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候	97

如果不愿意奋斗，请不要来哈佛	99
哈佛“停车位理论”——做好眼前的小事	102
激发潜能，让优秀成为习惯	105
要在哈佛立足，必须要与众不同	107
哈佛精英课：如何通过努力获得认可	110

第六章 来哈佛，请先享受无法回避的痛苦

连学习也无法征服，你还能做什么	115
哈佛生宣言：“我优秀，因为没有人比我更刻苦”	118
既然苦难来了，逃避不如勇敢地享受它	121
真正的勇气来自克服困难的那一刻	124
哈佛精英哲学——信念不坚定，难有大作为	126
不管处境多么艰难，都要给自己一个希望	129
此刻挺过去了，以后一切都能挺过去	131
哈佛精英课：训练你的意志力	134

第七章 如果你够自信，就来哈佛

没有自信，就不要来哈佛	139
在哈佛，如果不是第一就意味着失败	142
永远不要轻易说自己做不到	145
哈佛——自卑者的地狱，自信者的天堂	147
你不够资格鄙视我，因为我是哈佛人	150
保持自信，勇敢地走自己的路	153
在哈佛学习，必须敢挑战你的承受极限	156
哈佛精英课：做一个真正自信的人	159

第八章 活力四射，才能在哈佛的世界里畅游

“哈佛凌晨4点半”精神能量之源——热情	163
活力四射是哈佛人最好的包装	166
乐观向上的人在哈佛更受欢迎	168
“哈佛幸福度日法”——如何快乐度过大学生生活	170
敢于尝试，别为你的青春留遗憾	173
哈佛教你如何面对失败	176
哈佛精英课：点燃你的热情之火	179

第九章 到哈佛来，为的是思考和学会思考

自己做决定，丢开拐杖才能学会奔跑	183
与真理为友，敢向权威挑战	186
世界顶级学府的活力——独立自由的思考	189
哈佛为什么喜欢有主见的学生	192
在哈佛课堂上，提出问题比解决问题更重要	195
哈佛案例教学法——在自由讨论中提高分析能力	197
做一个有远见的思考者	200
哈佛精英课：真正的成长是学会独立思考	203

第十章 有创意的头脑是通往哈佛的新途径

进入哈佛，你必须敢于尝试和创新	207
创新是一流人才与三流人才之间的分水岭	209
一个好创意可以改变世界	212
在哈佛，想象力比知识更宝贵	214
请把你的好奇心带进哈佛	216
没有高围墙的哈佛——打破规则的束缚	219

哈佛精英课：如何提高你的创新能力	222
------------------	-----

第十一章 哈佛精英教育——领导才能比知识更重要

卓越的领导者必须肩负强烈的使命感	227
担负起未来赋予你的责任和义务	230
伟大的领导者必具有伟大的沟通力	232
独一无二的领袖气质——亲和力	235
哈佛不培养万能的超人，只培养善于合作的领导者	238
独特的人格魅力造就非凡的领袖气质	240
练就坚毅果断的行事风格	243
哈佛精英课：培养领导能力的方法	245

第十二章 哈佛最重要的一课——自我管理

优秀来自彻底的自我管理	249
“哈佛凌晨4点半”精神离不开严格的自律	251
成熟的人要对情绪负责	253
无所畏惧地活着是远离恐惧的唯一途径	256
哈佛校园里的释压方式——裸奔	259
趁年轻，把精力放在有意义的事情上	261
哈佛体育教育——健康的心理需要健康的体魄	264
哈佛精英课：提高自我管理能力的办法	266

第十三章 “无社交不哈佛”——不会社交，无法在哈佛生存

社会实践是哈佛学生的必修课	271
进入哈佛，就进入了一个庞大的精英网	274
你是谁不重要，重要的是你和谁在一起	277

■ 哈佛青春教育课：美国教育给中国青少年的启示

哈佛社交的第一原则——尊重别人	280
真理的殿堂里没有虚假与谎言	282
来哈佛，必须把以前的荣耀丢掉	285
为什么哈佛能成为世界上最富有的大学	287
哈佛精英课：如何锻炼你的社交能力	289

第一章

凌晨4点半，哈佛为谁灯火通明

精英不是天才，而是比别人更勤奋的人

“只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。”

——哈佛训言

只有去过哈佛大学的人才知道哈佛学生到底有多勤奋。哈佛大学的运转速度之快是出了名的，大多数学生为了适应这种快节奏生活，不敢有丝毫的懈怠。其实，不是哈佛的学生有多优秀，而是在多年形成的哈佛制度之下，学生不想刻苦也得刻苦。

大多数人只看到了哈佛的光环，却没有看到光环背后哈佛学生所付出的艰辛。只有你亲自到哈佛走一走，你肯定会被哈佛学生的勤奋所震惊。凌晨4点半，哈佛大学图书馆里灯火通明，那里已经坐满了读书的学生，在别人还在沉浸在梦乡的时候，他们已经开始了新一天的学习生活。有人将之称为“哈佛凌晨4点半”奋斗精神，直白而形象。在哈佛人眼里，成功唯一的秘诀是：“只有比别人更早、更勤奋的努力，才能尝到成功的滋味”。

在哈佛有一种说法，如果你选择了天空，就不要渴望风和日丽，如果你选择了哈佛，就不要渴望过轻松舒服的日子。在哈佛的世界里，认可和荣誉不是唾手可得的，天下没有免费的午餐，即使在上帝那里也是一样，只有通过辛苦努力，才能获得你想拥有的东西。

一般而言，哈佛学生每次课前的阅读量平均130页，少的也有90页左右；一个中国女孩说，她在哈佛读的书比在复旦大学4年读的书都要多；一个博士，每天要读一本几百页的书，另外，还要上交自己的阅读报告……看到这些数字，让人吃惊，甚至让人感到恐怖。也难怪哈佛学生凌晨4点半就跑到图书馆里去读书，如果他们稍微一偷懒，或许就无法完成繁重的学习任

务。

勤奋是哈佛挑选新生的一个重要标准，如果不具备这个特质，哪怕你学习再好，哈佛也照样把你挡在门外。唐恩之所以被哈佛录取，就是因为她具备勤奋精神。唐恩的故事在哈佛被广为流传。

从小唐恩对“家”这个字眼很陌生。多年以来，唐恩不得不跟随父母四处流浪。唐恩的继父靠贩卖毒品为生，每次继父被捕后，唐恩和母亲不得不重新找住所，或者母亲把本来是作房租的钱为继父付保释金。最艰难的时候，他们住的地方很长时间会没有电没有水。

不幸总是结伴而来，命运又给这个弱小的女孩开了一个无情的玩笑。有一年，在唐恩度过一个充实的学术夏令营后，当她满怀欣喜地回到家中，却发现父母不见了踪影。原来父母无情把她抛弃了。

多年之后，唐恩对那时候的情景记忆犹新：“从那以后，我就没法联系上他们。每次我打他们以前的号码，都显示这个号码已经停用。”

唐恩被父母抛弃之后，生活几乎陷入绝境，她交不起房租，只得四处流浪，只能东一家西一家地借宿，甚至栖身在亲戚朋友家的沙发上。

大部分时间里，唐恩穿着已经好几天没换的衣服继续上学。唐恩回忆说：“这些事情看起来会让人尴尬。但是我爱自己的父母，我母亲还在我身边的时候，已经尽力而为，继父也帮助我很多。”

唐恩在北卡罗莱纳州的克里夫兰上高中，靠打扫卫生勤工俭学。每天早晨6点，当同学们还在呼呼大睡时，18岁的唐恩已经开始在学校忙碌，负责清扫学校的卫生。另外，她还是学校里的护工。在那段艰难的岁月里，唐恩要提前两个小时去学校，从事卫生清洁工作，然后她才开始上课。放学后，她还要工作两个小时，然后才能回家。回家后，她还要写作业。

许多事情唐恩都无法把控，但是唐恩明白一件事情：好好学习是她能够控制的。过去的生活中，唐恩不得不随着继父和母亲一起不停地换住所、换学校，这严重影响了唐恩的学习。后来，老师告诉她可以学习网上课程，这些网上课程让勤奋的唐恩逐渐赶上其他同学。

在唐恩申请上大学时，一个朋友建议唐恩把目标设得高一点，唐恩就报考了哈佛大学，而哈佛大学竟然向她伸出了橄榄枝。她的努力终于得到了回