

此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦；
学习这件事，不是缺乏时间，而是缺乏努力；

李雪 编著

哈佛凌晨 五点半

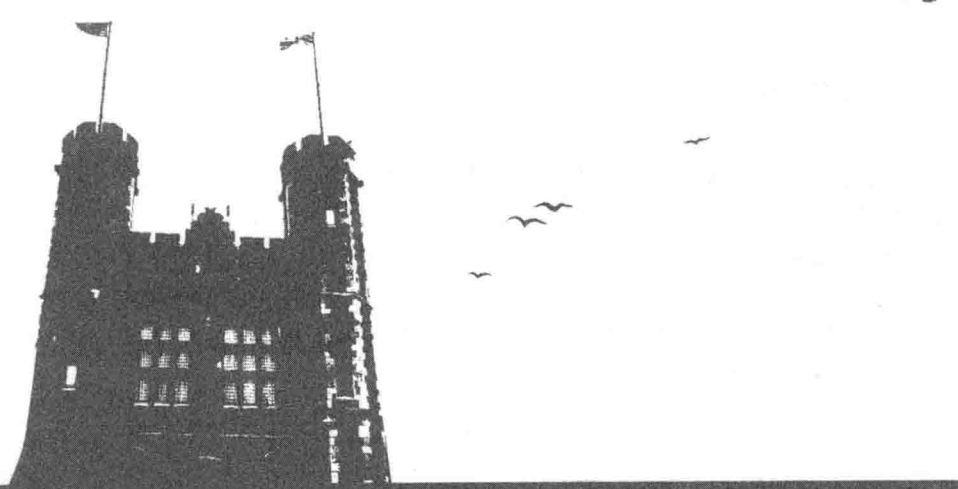
即使现在，对手也不停地翻动书页；
现在流的口水，将成为明天的眼泪；



**只有比别人更早、更勤奋地努力，
才能尝到成功的滋味！**



吉林出版集团有限责任公司



哈佛凌晨 五点半

李 雪◎编著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛凌晨五点半 / 李雪编著 . — 长春 : 吉林出版
集团有限责任公司, 2014.10

ISBN 978-7-5534-5345-3

I . ①哈… II . ①李… III . ①个人—修养—青少年读
物 IV . ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 186737 号

哈佛凌晨五点半

编 著 李 雪
责任编辑 顾学云 奚春玲
封面设计 书舟设计
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 16
版 次 2014 年 10 月第 1 版
印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
地 址 北京市西城区椿树园 15-18 号底商 A222 号
邮编 : 100052
电 话 总编办 : 010-63109269
发行部 : 010-51582241
印 刷 北京市昌平开拓印刷厂



ISBN 978-7-5534-5345-3

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

举报电话 : 010-63109269



前言

生活好比橄榄球比赛，原则就是奋力冲向底线。

那一年，哈佛大学校庆，打算邀请时任美国总统的里根参加。可是里根却向哈佛大学提出了送个荣誉博士的头衔给他的要求。结果，哈佛大学校庆的庆典如期举行，只是少了里根总统的身影。因为哈佛大学认为，他跟学术一点儿不沾边，故拒绝授予他“荣誉博士”的头衔。

为什么一所大学竟然敢拒绝总统的要求呢？它到底有什么能耐对总统“发脾气耍性子”呢？我们且来看看几个排名：《世界大学学术排名》自2003年创办以来，一直将哈佛大学评为世界第一学府；泰晤士《世界声誉排名》自2011年首度发表以来，一直将哈佛大学列作全球第一学府；《美国新闻与世界报道》的全美大学本科排名中，哈佛大学多年来也都排在第二名的位置上……

一所世人瞩目的大学，一座世界学子心目中最理想的知识殿堂，一个培养了无数位世界精英的高等学府——哈佛大学，它之所以敢于对名人说“NO”，是因为它有原则和底线！

它的原则就是要站在历史与学术的高度去培养人才，故绝对不会因为各种各样的原因而让自己的教学理念大打折扣！

它的底线就是，勤奋与努力！要想获得哈佛大学的学位，必须有真材实料，必须经历一定的磨砺，必须经过严格的筛选和考核！

正如美国第26任总统西奥多·罗斯福所说：“生活好比橄榄球比赛，原则就是奋力冲向底线。”

对于里根总统，他都没有参加过“橄榄球比赛”，没有在赛场上“奋力地冲向底线”，怎么可能会获得最后的胜利呢？一个没有上过战场的士

兵，怎么可能会立军功呢？一个没有上过演讲台的人，怎么可能会获得观众的掌声呢？

哈佛大学，从 1636 年在美国马萨诸塞州屹立起来之时，就注定了这座巍然耸立的“庞然大物”是坚不可摧的，其原则是永不动摇的，不管是它的建筑群还是它教育理念和办学精神。

“此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦；学习这件事，不是缺乏时间，而是缺乏努力；即使现在，对手也不停地翻动书页；现在流的口水，将成为明天的眼泪；只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味……”哈佛大学 20 条校训中，三分之一的训条讲的都与“勤奋努力”有关。这充分说明，哈佛大学最为经典的教育点在于“勤奋努力”这四个字上。

成功和勤奋努力到底有着怎样的关系？很多人都在思考这个问题。哈佛大学可以很明确地告诉你：成功是勤奋努力的结果，勤奋努力是成功的必备条件，而成功的关键在于勤奋努力，一分耕耘一分收获，只有勤奋努力的人才能获得最终的胜利。

哈佛大学培养的 8 位美国总统之一的贝拉克·侯赛因·奥巴马二世，他是美国第 44 任总统，2008 年初次当选，2012 年成功连任。

他是一个超级勤奋的人，是一个长期以来都揣着一股坚忍不拔的劲儿奋力向目标的人，是一个不达目的誓不罢休的人！

1983 年夏天，从哥伦比亚大学毕业的奥巴马去了收入极低的社区组织工作。那是他的第一份职业。他在那里工作了 3 年，看到了很多社会的阴暗面，这使他暗暗下定决心要“改革时弊”。

在社区工作的时候，奥巴马每天就拿着一张地图，开着一辆破旧的“本田”车穿行在芝加哥的贫困社区里，与当地的黑人牧师一起动员中低收入的黑人们参与改变生活处境的项目。工作内容不简单，也不轻松，奥巴马对此没有半句怨言，三年如一日地在自己的本职工作岗位上孜孜不倦地劳动着。这使他获得了同事极高的评价，他们认为他的处事能力非常强，而且在他身上有一点最为出色，那就是“勤学努力”，他做任何一个决定时都经过深思熟虑，一旦做了决定就一定会想办法实现，绝不

会半途而废。

据当年雇用奥巴马参与社区组织工作的格拉尔德·凯尔曼回忆说，3年的社区工作，虽然成果微小，但是却能够改变他的生活，尽管不足以改变美国社会，但是却让奥巴马滋生了改变美国的想法。

结束社区工作之后，奥巴马考取了哈佛大学法学院。他在这所知名的学府里，不仅汲取知识的养分，还充分地展示自己的才华，做了知名专业学术月刊《哈佛法学评论》的首位黑人主席。这更加坚定了他要“改变美国社会”、要从政的想法。

从哈佛的法学院毕业后，奥巴马回到芝加哥，有计划地开始了政治生涯。尽管当时他就职的律师事务所规模不太大，但却与政界联系密切，以处理民权纠纷的诉讼见长，他在那里慢慢为自己的政治生涯打下了根基。

1996年，奥巴马成功当选伊利诺伊州参议员，那是他政治生涯的起步。到2004年，他当选联邦参议员，才算正式踏上全国政坛。当时的奥巴马名不见经传，很多人都不认识这个黑人议员，也不太信任他。可是他的学识和口才深得当年民主党总统候选人约翰·克里赏识，他得以在民主党全国代表大会上发表主旨演讲。

“没有所谓自由派和保守派的美国，只有美利坚合众国。没有黑人、白人、拉丁美洲裔和亚洲裔的美国，只有美利坚合众国。”奥巴马在党代会上如此描述他梦想中的美国，他的演说得到了很多人的赞同，他也因此成为美国政坛新星，这为他后来成功当选美国总统打下了坚实的基础。

不过，当他宣布要参加总统选举时，无论政界还是媒体，大家都还是不太看好他的。他的身世和背景过于“非主流”，非洲裔血统容易触动美国政治生活中最为敏感的种族话题。就连他的性格魅力、出众的口才和过人的学识都成了他选举的障碍，大家觉得他“夸夸其谈”，缺乏实干经验。但是奥巴马并没有因此而气馁，而是继续他的“理想”，继续他勤奋努力的精神。他和他的竞选班子奋战在选举的最前线，动用互联网和手机短信等高新技术手段发动年轻选民支持，结果募得高额竞选资金，创下了筹款1.5亿美元的纪录。

在大选进入最后阶段时，奥巴马在围绕经济、伊拉克战争、种族等重大话题时表现出了充分的灵活性，展示出了作为未来国家领袖应有的务实精神。如奥巴马曾因反对现任共和党人政府发动伊拉克战争而出名，故而要求政府无条件撤出美军驻伊拉克部队，这得到了民主党自由派人士的支持；一些黑人选民质疑他参与的黑人民权运动有限，且是由白人母亲和外祖母抚养长大的，并非传统意义的美国黑人，但是奥巴马大胆地反击说他同样因为肤色受过歧视，称自己的存在显现美国民权运动的进步；针对民众对他从政经验不足的指责，他以自己竞选班子的成功运作予以反击……

奥巴马的每一个努力，每一次反击都深深地触动了选民的心，正是他那种务实的精神和孜孜不倦的努力态度打动了绝大多数选民。

功夫不负有心人，奥巴马的努力得到了选民的信任，在最后时刻，绝大多数选民们都给他投去了关键的一票，使他这个既无财力支持，在首都华盛顿政坛也人脉有限的平民出身的黑人胜出了，成了美国的新一任总统。

如果非要说奥巴马 2008 年当选总统的原因中有“幸运”的成分的话，那么 2012 年他得以连任，难道也是幸运吗？

奥巴马执政四年间，对内实施了汽车挽救行动，出台了减税政策，大力推进了全民医疗改革，阻止了美国经济大萧条，对外结束了伊拉克战争……这些政绩实实在在地摆在那里，成了奥巴马连任的最大筹码，选民们也为此再一次将信任的目光投向了奥巴马。

奥巴马的政治才能自然不必说，但他最出色的表现在于他的个人魅力。他于演说中提的“美国梦”，道出了无数美国人的心声，他长期以来艰苦卓绝的奋斗精神选民们也看在眼里。

每个人的心底都会有一个梦想，但并不是每个人都有那种不断地创造条件、奋力去实现这个梦想的韧劲和干劲。奥巴马有，无数个哈佛学子有，所以他们成功了，他们有的成为了美国总统，有的在科技领域获得了很大的成功成为了科学家。有的在文学领域留下了不朽的文学巨著成为闻名于世的文学家，当然，也有的在商业领域创下了巨大的财富，

成为世界级的富豪……

如果朋友们也想自己有所成就的话，就务必要以哈佛大学培养出来的顶尖人才为榜样，学习他们勤奋努力、惜时如金，凌晨五点半还在图书馆和自习室静坐学习，为达目的奋力前行永不停歇的精神和态度；学习他们在大压力面前，在大挫折大困难面前，依然保持一份自信从容地应对的大气风范；学习他们在人生的十字路口前，坚持选择适合自己的路昂首前行，不走捷径，不怕走弯路，始终坚持自己的底线自己的原则，将自控自律发挥得淋漓尽致而绝不让自己行差踏错……

“人生是一座可以采掘开拓的金矿，但是因为勤奋程度不同，给予每个人的回报也不相同。”你想在这一生中收获怎样的成功，收获多少成功，那就要看你付出几分辛勤的汗水了。

“勤奋的人是时间的主人，懒惰的人是时间的奴隶。”朋友们，加油！

刘文献

2014.5.1



目 录

前言 / 001

第一章 迈向幸福:幸福是梦想的种子

一千个人对幸福会有一千种理解，且获得幸福的方法也有无数种。然而，其中有一个方法是大家必须会的，那就是有一个明确的目标——我要幸福。

第一节 一个幸福的人，必须有一个明确的目标 / 002

第二节 决定幸福的，往往是人的内在因素 / 007

第三节 幸福，是可以创造条件实现的 / 011

第四节 幸福，其实就掌握在自己手中 / 015

第五节 财富与幸福的关系，要科学地认识和看待 / 019

第六节 做个积极乐观的人，才能提高幸福的基线 / 024

第二章 绝不懒惰:业精于勤而荒于嬉

哈佛大学这所象征最高智慧的学府，它培养了一代又一代拔尖人才，靠的不是运气，而是“勤奋刻苦”的教学理念和“绝不懒惰”的教学态度。

第一节 拔尖的人才，绝不会是懒惰之人 / 030

第二节 要想自己变得更强大，就要比别人更勤奋 / 035

第三节 勤奋、智慧以及创新能力，三者缺一不可 / 039



第四节 勤奋刻苦的痛苦是暂时的，好吃懒做的痛苦是终生的 / 043

第五节 只有比别人更早更勤奋地努力，
才能更快地尝到成功的滋味 / 047

第六节 你荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日 / 051

第三章 超级自信：人之所以能是因为相信能

萧伯纳曾说过：“有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。”相信自己能行，相信自己一定能做得比别人更好！而不能只是一味地认为自己不行，自己的水平有限，自己的特长不突出……要知道自信的力量是无穷无尽的，是可以创造一个又一个奇迹的！

第一节 自信的力量，可以创造一个又一个奇迹 / 056

第二节 具有自信力的人，才能成就最好的自己 / 061

第三节 信心是命运的主宰 / 065

第四节 自信力创造行动力，行动力点燃人的正能量 / 069

第五节 驱走心中自卑的阴霾，重拾自信心才能获得成功 / 073

第六节 自信带给你不一样的人生和将来 / 077

第四章 绝不拖延：一寸光阴一寸金

生命的长度虽有限，但是在这有限的生命里，上天已经给了你足够的时间去做你想要做的事。如果你拖拖拉拉，一点一点地将时间浪费掉的话，在你的生命即将终结的那一刻，想让上天“网开一面”，多给你一点时间，哪怕是一秒钟，都只能是奢望

第一节 拖延——拖掉的只会是你生命的色彩 / 082

第二节 时间太短，容不得你拖延 / 086

- 第三节 拖延是一种病，势必要同它说“拜拜” / 089
- 第四节 不要瞻前顾后，想到就去做 / 093
- 第五节 浪费时间就是浪费生命 / 097
- 第六节 机会是给有准备的人准备的 / 101

第五章 超大压力：有压力才会有动力

“左脑情绪右脑压力”，指的是压力会带给人各种反应，有悲观失望的，有无所畏惧的，也有淡然处之的。人们在面对那些形形色色的压力之时，到底要如何做呢？有一点我们必须明确：凡能成大器者，必能将右脑的压力变成推动左脑积极情绪的动力，必然会使其产生一种奇异的力量，将自己从逆境中拯救出来。

- 第一节 左脑情绪右脑压力 / 106
- 第二节 超负荷工作，对身体有百害而无一利 / 110
- 第三节 处于焦虑时代的你，势必要有较强的抗压力 / 114
- 第四节 选择不同的方式对待压力，收获的是不同的结果 / 118
- 第五节 压力并不是一成不变的，不变的是承受压力的能力 / 122
- 第六节 努力寻找适当的减压方法，绝不能让压力压弯了自己的腰 / 126

第六章 超高效率：效率是做好工作的灵魂

一个人若是能自然高效地完成学习任务的话，学习成绩自然就不会差，那么在应对中高考这类人生大考时就会得心应手，势必会推动他们走好今后的人生路。一个人若能自然高效地完成工作任务，业绩必然会有所增加，升职加薪便指日可待。

- 第一节 若能自然高效地完成工作任务，势必会带来不一样的收益 / 130
- 第二节 压力越大效率越高 / 134

- 第三节 创新的思维方式可以成就高效率，拯救你的“低效率” / 138
- 第四节 效率是抢出来的，合适的工具和路径助你成就高效率 / 142
- 第五节 只有克服消极情绪的影响，活动效率才会提高 / 147
- 第六节 要学会管理时间，在有限的时间内做出高效率的事 / 151

第七章 选择在即：人生处处在选择

目标的确定不能违反自身的条件和规律，也不能定得过大，超过自己的承受能力；也不能定得过于短小，那样又不利于自己的长远发展。只有结合自身的实际，选择正确的目标，找到适合自己的位置，才能使自己更好地成长和发展。

- 第一节 选择正确的目标，找到适合自己的位置 / 156
- 第二节 选择努力成功时，其实已经成功了一半 / 160
- 第三节 吃苦在前享受在后 / 164
- 第四节 一千个读者，就有一千个哈姆雷特 / 169
- 第五节 选择了一种可能性，就等于放弃了其他可能性 / 173

第八章 坚持不懈：滴水穿石非一日之功

有天赋的人要是没有执着的精神，做任何事都只有十分钟热度的话是不会成功的，因为成功是不会降临在半途而废的人身上的。没天赋的人只要有执着的精神，只要朝着目标坚持走下去，必然会到达成功的彼岸。

- 第一节 执着的精神，比天赋更重要 / 178
- 第二节 不抛弃，不放弃 / 182
- 第三节 意志力要比钉子还硬 / 187
- 第四节 成功的秘诀就是坚持不懈 / 191
- 第五节 不会被打倒的忍耐和坚持 / 196

第九章 自律自控:勤以修身俭以养德

自控力是对自己心理的一种控制,以使自己变得拥有强大的意志力、自律力和人生规划能力。“我们的命运掌握在自己手中,我们的未来由我们做主!”人们常常喊出这样的口号,无非就是提醒自己,有自控力的人才能左右自己的生活,没有自控力的人会被生活左右。

第一节 勿以恶小而为之,勿以善小而不为 / 202

第二节 以一颗平常心做人,以一颗责任心做事 / 206

第三节 自强自励更要自重 / 211

第四节 对内接受,对外控制 / 216

第五节 自控力强的人,才能获得成功的青睐 / 221

第十章 成功在望:一分耕耘一分收获

人生处处是机遇,也处处是挑战。人不可能天生就什么都会,做什么都能如愿,很多时候为了达到一定的目的、一定的高度,必须去做一些自己有可能不会的、不太愿意的,做起来会感到难受的事,这就是“挑战自我”的表现。

第一节 对自己狠一点,才会离成功近一点 / 226

第二节 成功没有秘诀,胆识不可或缺 / 230

第三节 态度决定成功的高度 / 234

第四节 失败了又怎样 / 239



第一章 | 迈向幸福： 幸福是梦想的种子

一千个人对幸福会有一千种理解，且获得幸福的方法也有无数种。然而，其中有一个方法是大家必须会的，那就是有一个明确的目标——我要幸福。

第一节 一个幸福的人,必须有一个明确的目标

人人都想获得幸福,可是,怎样才能获得幸福呢?怎样才能算得上幸福呢?一千个人对幸福会有一千种理解,且获得幸福的方法也有无数种。然而,其中有一个方法是大家必须会的,那就是有一个明确的目标——我要幸福。

1979年,哈佛大学对应届毕业生做了一个调查。调查的主题是:应届毕业生中有多少人明确的人生目标。调查的结果分为三组。第一组占总人数的3%,这些人有明确的人生目标,且将目标明确地写在了日记本上;第二组占总人数的13%,他们在脑子里设计了人生目标,但却没有明确地将其写在纸上;第三组占84%,他们完全没有人生目标,他们的普遍想法是,参加完毕业典礼之后先去毕业旅行一段时间,让自己完全放松之后再考虑今后的出路。

1989年,即10年之后,哈佛大学把当初这些接受调查的毕业生上全部召回来,做了一次新的调查,结果得出了这样一组数据:第二组的人,即有人生目标但没写在纸上的毕业生,每人年收入平均是那些84%没有人生目标的毕业生的两倍。而第一组的人,即把人生目标明确写在日记本上的那3%,年收入是第二组和第三组人的收入相加后的10倍。假设第二组和第三组所有人的年收入加起来是1000万美元,那么第一组的人年收入加起来至少是1个亿。

1000万美元和1个亿的差别在哪里?仅仅是数字之间差10倍的关系吗?其实,它们之间真正的差别在于成功和幸福的指数的高低。

要想获得幸福,要想自己的幸福指数偏高,必须有一个明确的人生

目标，而且还要清楚地将其记录下来以鞭策自己朝这个目标努力。不要小看这个目标的鞭策力，它很可能会带给你无穷的力量，使你创造的财富和幸福指数超过平常人十倍百倍甚至千倍万倍。

然而，目标也不是一成不变的，要随着时间和事件的不断发展作出适当的调整，或者根据现实的需要，制订新的目标。

在哈佛大学度过4年大学时光的查尔斯，现就职于纽约一家软件公司，做他最擅长的行政管理工作。不久前，他的公司被一家法国公司兼并了。在兼并合同签订当天，公司新总裁宣布不会随意裁员，但如果谁的法语太差，无法和其他员工交流的话，不管职位多高都要离开。为了检测公司员工的法语水平，周末公司要进行一次法语考试。公司员工散会之后个个都往图书馆跑，补习法语，只有查尔斯一如往日般回家。大家以为查尔斯放弃了这份工作，以他哈佛大学的学习背景和公司管理层的工作经验，应该很快就能找到另一份更好的工作。然而，考试结果出来后，查尔斯的分数最高。为什么会这样呢？因为查尔斯来这家公司工作之后，发现与法国人打交道的机会非常多，于是他给自己定下了学习法语的目标，利用业余时间坚持学习法语，结果真的派上了用场。

人生是一个很大的竞技场，有的人天资聪颖，能力很强，信心也十足，但是却因为没有明确的人生目标，整天漫无目的地过活，这能获得成功吗？能拥抱幸福吗？试想一下，如果你是一个射击手，总是不瞄准靶心射击，任由自己漫无目的地随意乱射，你能成为一名百发百中的“神枪手”吗？能在射击比赛中获奖吗？

要想收获幸福之感，要想成为一个成功之人，必须有一个明确的目标，且这个目标还不能一成不变。要与时俱进，在适当的时候作出适当的调整或者制订新的目标，才能适应不断变化的环境。

延伸阅读：

爱因斯坦生于德国一个贫苦的犹太家庭，家庭条件极为不好，而且他的学习成绩一直都没有太大的突破。为此，他对自己的能力进行了一个评估。虽然他的学习成绩一般，但是他对物理和数学的兴趣浓厚，这

两门功课的成绩也比较好。为了避免将人生有限的时间耗费在自己不擅长的学科里，他下定决心只往物理和数学两个方面努力。所以大学时他选读了瑞士苏黎世联邦理工学院的物理学专业。

找准了奋斗目标，接下来就是全力以赴地朝着那个目标奋勇前进了。为了使有限的精力得到充分利用，爱因斯坦创造了高效率的定向选学法，即在学习中找出能把自己的知识引导到深处的东西，抛弃使自己头脑负担过重和会把自己抽离要点的一切东西，集中力量和智慧攻克选定的目标。为此，他曾说过：“物理学也分成了各个领域，其中每个领域都能吞噬一个人短暂的一生。在这个领域里，我不久便学会了识别出那种能深化知识的东西，而把其他许多东西撇开不管，把许多充塞脑袋、并使其偏离主要目标的东西撇开不管。”

由于目标明确，爱因斯坦又勤奋刻苦，他的个人潜能很快便得到了充分的发挥——26岁时就发表了科研论文《分子尺度的新测定》，之后又相继发表了一些重要的科学论文，提出了光量子除了有波的性状外还具有粒子的特性，解释了光电效应，宣告了狭义相对论的建立……

假如当年爱因斯坦只是无目的地涉猎各学科知识，多年后的他会在光电效应理论、布朗运动和狭义相对论三个不同领域有这么大的成就吗？答案不言自明。

哈佛成功秘籍：

哈佛大学有一门很受欢迎的选修课——幸福课。教这门课的是一位名叫泰勒·本-沙哈尔的青年讲师，他认为：幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。他在课堂上为学生们简化出了10条幸福小贴士。

1. 遵从你内心的热情。选择对你有意义并且能让你快乐的课，不要只是为了拿一个A而选课，或选你朋友上的课，或是别人认为你应该上的课。
2. 多和朋友们在一起。不要被日常工作缠身，亲密的人际关系是你幸福感的信号，最有可能为你带来幸福。