

哈佛大学青春成长课

Personal Development Course from Harvard University

从中学生到上班族，人人都需要上的一堂课！

追踪哈佛18年，终成此书！

林夕 你做梦时 总有人在努力

Fighting While Others
are Daydreaming

韦因 / 著



和豆瓣天涯、人人网
百万小组一起学习！



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

哈佛大学青春成长课

Personal Development Course from Harvard University

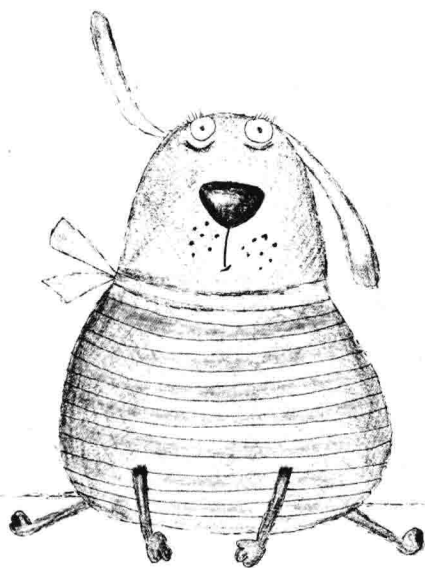
从中学生到上班族，人人都需要上的一堂课！

追踪哈佛18年，终成此书！

林 你做梦时 总有人在努力

Fighting While Others
are Daydreaming

韦因 / 著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

你做梦时总有人在努力——哈佛大学青春成长课 / 韦因
著. —北京: 化学工业出版社, 2015. 3
ISBN 978-7-122-22664-8

I . ①你… II . ①韦… 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 (2014) 第309128号

责任编辑: 马 骄
责任校对: 战河红

文字编辑: 梁郁菲
装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 15 字数 198 千字 2015 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00 元

版权所有 违者必究



在醒着的时间里有所追求

——哈佛大学校长德鲁·福斯特（Drew Faust）的期望

记住我们对你们寄予的期望，尽管你们觉得不一定能实现，但是也要记住，它们至关重要，因为它们是你们人生的北极星，指引你们到达对自己和世界有意义的地方。生活的意义自始至终都由你们自己创造。

在这所备受世界关注的学校，一直以来每个人都是好学求知的，所以你们期待我的演讲能传授智慧。今天，我站在这个讲台上，穿得像个牧师。这身装束可能会把我的许多前任校长吓坏，还可能让英克利斯和考特恩父子出现在如今的“泡沫派对”上。但是现在，我们齐聚在这里，这是一个属于真理、追求真理的时刻。

在这里，我当校长还不到1年时间，而你们已经求学4年；我只认识大四一个班的学生，而你们认识三任校长。所以，智慧从何谈起呢？或许，我们可以用哈佛法学院教授们随机提问的方式，你们提问，我来回答，让我在接下来的1小时时间里回答你们的问题。

那么现在，就让我们把这个毕业典礼想象成一个问答式的环节，你们来提问。“福斯特校长，我们在哈佛苦读4年是为了什么？生活的意义又是什么？福斯特校长，从你大学毕业到现在40年了，你肯定学到了很多東西吧？”

在过去的这一年里，你们一直对我提出问题，让我回答，只是你们提问的范围太小。我也一直在思考，该怎样回答，还有你们提问的动机，这是我更感兴趣的。

在纽约，有高薪且让人无法拒绝的企业、有趣的工作、能与朋友一起享

受生活。有许多理由都可以解释这些选择。可能你们中的一部分人，本来就决定过这样的生活，起码在一两年之内。另一部分人则认为先要利己才能利人。尽管如此，你们还是问我，为什么要走这条路。

我觉得在某种程度上，我更关心的是你们为什么问这些问题，而不是给出答案。如果戈尔丁和卡茨教授的结论是正确的；如果金融行业的确就是“理性的选择”，那么你们为何还是不停地问这个问题呢？这种看似理性的选择为何会使你们觉得难以理解，甚至在某种意义上是出于被迫或必须，而不是自愿的呢？为何这个问题会使你们这么多人困惑呢？

我认为，你们之所以困惑，是因为你们不想自己的生活只是传统意义上的成功，而且还要使生活有意义。但是你们又不知道该如何协调这两个目标。你们不清楚，在一家世界范围内有着很好口碑的公司里干着一份起薪很丰厚的工作，再加上可预见的未来财富，是否能满足你们自己的内心。

你们为什么会有这种困惑？这多少是我们学校的错。从你们一进校门，我们就告诉你们，你们将会成为未来的领袖，你们是最优秀、最聪慧的，是我们的依靠，你们在未来将会改变整个世界。我们对你们寄予厚望，这反而成了你们的负担。其实，你们已经取得了不错的成绩：你们参与各种课外活动，表现出服务精神；你们大力提倡可持续发展，透露出你们对这个星球未来的关注；你们积极参与今年的总统竞选，为美国政治注入了新的活力。

而现在，你们中有很多人不知道该如何把以上这些成绩与择业结合起来。是否一定要在有利益和有意义的工作之间做出选择？如果必须选择，你们会选哪个？有没有一种可能，两者兼得呢？

你们问我和问你们自己的，都是一些最根本的问题：关于价值、关于试图调和有潜在冲突的一些东西、关于鱼与熊掌不可兼得的深刻认识。你们现在正处于一个转变的时刻里，需要做出抉择，工作、职业、继续深造，这些都意味着要放弃其他选项。每一个决定都意味着得失，所谓有得必有失。你们问我的问题，大体就是如此，关于舍弃的人生道路。

金融业、华尔街和“招聘”已经变成了这个两难困境的标志，这代表着很多问题，其意义要远比选择一条职业道路宽广和深刻。在某种意义上，这些是你们所有人在不同时刻都会遇到的问题。当你从医学院毕业并选择专业方向时，是选择做全科家庭医生还是做皮肤科医生；当你获得法学学位之后，要选择的是去一家公司工作还是做公共辩护律师；当你在“为美国而教”进修2年以后，要决定是否继续从事教育。你们之所以担心，是因为你们既想活得有意

义，又想活得成功；你们很清楚，你们所受的教育是让你们不仅为自己，为自己的舒适和满足，更要为你们身边的世界创造价值。而现在，你们必须想出一个方法，去实现这一目标。

我听过你们在谈论现在面临的种种选择，所以我知道你们对成功和幸福的关系感到非常烦恼，或者更准确地说，该如何定义成功，才能使它产生并包含真正的幸福，而不只是金钱和名望。你们担心经济回报最多的选择，可能不是最有意义或者不是最令人满意的。但你们想知道自己到底应该怎样生存。不论是作为艺术家、演员、公务员还是高中老师，你们要怎样找到一条通向新闻业的道路？在不知道多少年之后，完成了研究生学业和论文，你们会找到英语教授的工作吗？

答案是：只有试过才会知道。但是，不论是绘画、生物还是金融，如果你不去尝试做你自己喜欢做的事；如果你不去追求你认为最有意义的东西，你一定会后悔的。人生的道路很长，总有时去实施备选方案，但一定要切记，不要一开始就退而求其次。

我将这称为择业停车位理论，几十年来一直在与同学们分享。不要因为觉得肯定没有停车位了，就把车停在距离目的地 20 个街区远的地方。直接去你想去的地方，如果车位已满，再绕回来。

你们可能喜欢投行、金融或咨询，它可能就是你的最佳选择。也许你们和我在柯克兰楼吃午饭时遇到的那个大四学生一样，她刚从西海岸一家知名咨询公司面试回来。她问：“我为什么要做这行？我讨厌坐飞机，我不喜欢住酒店，我不会喜欢这个工作的。”那就找个你喜欢的工作。要是你在醒着的时间里超过一半都在做你不喜欢的事情，你是很难感到幸福的。

但是，最重要的是，你们问问题，既是在问我，更是在问你们自己。你们在选择道路的同时又质疑自己的选择。你们知道自己想要什么样的生活，只是不确定自己所选的路到底对不对。这是最好的。这也是，我希望，从某种程度上说，是我们的错。

对你的生活进行反思，思考自己怎样才能好好生活，想想怎样对社会有用，这些也许就是人文教育传授给你们最宝贵的东西。

人文教育（liberal education）就是要求你们自觉地生活，它赋予你寻找和定义自己所做的事的内在意义的能力。它使你学会自我分析和评判，让你从容把握自己的生活，并掌控其发展路径。正是在这个意义上，“人文”才是名副其实的 liberare——自由。

它们赋予你开展行动、发现事物意义和做出选择的能力。通往有意义、幸福生活的必由之路是让自己为之努力奋斗。不要停歇。随时准备着改变方向。记住我们对你们寄予的期望，就算你们觉得不能实现，也要记住，它们至关重要，是你们人生的北极星，指引你们到达对自己和世界有意义的地方，生活的意义自始至终都由你们自己创造。

我迫不及待地想知道你们将来会变成什么样子。一定要经常回来，告诉我你们过得如何。





为什么你还不够优秀？

很多人问我：“为什么我并不傻，也不懒，却还是不够优秀？”

我对这个问题的答案只有一个：你还没有真正让自己去改变，强迫自己去成功，所以你永远不知道自己能有多优秀。

一位儿童游泳教练曾经对我说，你知道如何让不会游泳的小孩快速学会游泳吗？很简单，你只需要把他扔到水里，让他去挣扎，去适应水里的感觉。我问他，这样做难道不危险吗？教练说不用担心，只要及时做好保护就行，慢慢练习，任何人都能学会游泳。因为在危机情况下，人的潜能被释放出来，学什么做什么都能又快又好。

这位教练的一番话，让我不禁感叹，我们大多数的人都过得过于安逸，我们有目标，却缺乏那种危急时刻强迫自己的决心，所以大多数人的生活总是平庸的，人们渴望成功，但总是对自己狠不下来。这就是成功者和平凡者之间的区别。

由于工作的关系，过去几十年里，我接触过形形色色的人，其中有创业的企业家、知名的影视名流以及各种政界人士。我最大的感触是，这些成功者的血液中流淌着一种向上的力量，这种力量可以称之为“强迫自己”的力量，就像奥林匹克精神倡导的那样，人们为了追求更高的目标而让自己不断变得更加优秀。

据我了解，奥普拉·温弗瑞曾经强迫自己在1年时间内阅读了上百本书，并一直保持阅读的习惯，这让她成为了当今最睿智的主持人之一；飞人迈克尔·乔丹在高中时，要求自己每天练习至少300次投篮，很快他就在球队中脱颖而出，并得到NBA联盟的关注；克里斯蒂安·贝尔为了饰演《机械师》中骨瘦如柴的主角，在2个月时间里强迫自己减去了63磅，通过这部影片，贝尔迈出了成为世界一线男星的重要一步！

你看，那些真正取得巨大成功的人，在他们伟大光环的背后，往往有着鲜为人知的一面。只有不断强迫自己，才有可能超越所有的人，成为一个优秀的人。也只有保持这股力量，你才能够从优秀变得更优秀，直到走上卓越的巅峰。

关于这一点，在全美乃至全世界范围内，哈佛大学（简称哈佛）一直为全球的青年人树立着榜样。在这所学校里，先后诞生了 8 位美国总统、40 多位诺贝尔奖得主和 30 多位普利策奖得主。哈佛大学的一举一动影响着美国的社会发展和经济的走向，除了政治和文化，哈佛大学更是培养创造出了微软、IBM、Facebook 等一个个商业奇迹的精英。

你要知道，每一个能进入哈佛大学学习的人，都可以说是同龄人中的佼佼者，他们都已经十分优秀了，只要能顺利毕业，就能顶着哈佛大学的光环得到一份相当不错的工作。

但是，当你真正走进哈佛大学，并在里面生活一段时间，你会发现，哈佛大学的同学对自己的要求和所有已经成功的人士是出奇的一致。我到哈佛大学进行过数次的访问和学习，我深深了解这所伟大学校的灵魂所在。

在哈佛大学里，人们总是用更高的目标来驱动自己，强迫自己变得更优秀，每一个哈佛人都深深牢记着这句话：“你做梦的时候，总有人在努力。”于是，你会看到图书馆里深夜苦读的身影、校园里抱着厚厚一摞书走路的学生、积极参加各种社会活动的年轻人。

关于哈佛大学的精神，商学院教授大卫·沙尔夫斯坦曾告诉我说：“我在哈佛大学工作了 10 年，如果说到哈佛大学的学生有什么不同的话，我想是他们更积极主动。我的学生从来不会等着我去给他们布置论文和阅读的书籍，相反，他们总是会冷不丁找我探讨他们正在做的课题。如果这样的人不能成功的话，那么，谁还能成功呢？”

另一位法学院教授乔迪·弗里曼也表达了她对自己学生的看法：“他们每一天都在和自己竞争，他们有强大的自我驱动力，不放过任何学习的机会。这很可怕（微笑），因为他们中的很多人已经超出了我们的期望，足可以在社会中独当一面了。但是我不会告诉他们，因为他们还能更加优秀。是的，他们一定可以的。”

从某种意义上来说，你能取得多大的成功，取决于你有多优秀。一个糟糕的人，绝对不会有大的出息，他甚至连一点点目标都没有。所以，优秀是成功的前提。而如何变得优秀呢？就像哈佛人一样，对自己狠一点，每天都多一分努力，你才能逐渐让自己变得更优秀。



韦因

2015 年 1 月

第一章 / 把表拨快 5 分钟

生命并不漫长 /002

信念是一种无形的力量 /004

等待很容易让人迷茫 /006

年轻的你，有无限的可能 /009

做最优秀的自己 /011

和时间来一场赛跑 /014

你的效率决定成就 /016

年轻，就可以浪费时光吗 /019

为成功加快脚步吧 /022

第二章 / 没有人能代替你成长

成功的前提是成长 /026

思考是强大的第一步 /028

不要再痴迷于游戏了 /031

责任是成熟的标志 /033

告别依赖，才有成长 /035

疼痛的反面是进步 /037

别人无法永远推动你前进 /040

你的主见很重要 /042

别人的意见也很重要 /045

第三章

恐惧无法让你解决问题

越让人恐惧的事，越值得战胜 /050

克服恐惧的步骤方法 /052

不逃避就是初步的胜利 /055

相信自己能够解决问题 /058

勇敢是成功者的通行证 /060

消除对失败的担忧 /062

你出错了，那并不可怕 /064

不下水，你永远学不会游泳 /067

和自己不断较量，才能不断超越 /069

第四章

不要小瞧自己的能量

每个人都有无限潜能 /074

自信是释放潜能的金匙 /076

信念是一种无形的力量 /079

挖掘体内的金矿 /081

提高对自己的期望 /084

没有目标的船，哪儿也去不了 /087

让目标驱动你的生活 /089

积极的心态会帮到你 /092

暗示自己，你能做得更好 /094

清除思想中的负能量 /097

第五章 / 学习的能力是训练出来的

你是一流的学习者吗 /102

“好玩”是最好的老师 /104

多问自己一些问题 /106

有目标的学习更高效 /109

让你的短板变长 /111

专注是成功的基石 /113

哈佛的字典里没有“毕业” /116

更新你的知识储备 /118

随时随地都可以学习 /121

第六章 / 学会与人交往

独立的人也需要与人交往 /126

信任别人的同时，收获信任 /128

与人为善是好习惯 /131

积极参加团队的活动 /133

帮助别人也是帮助自己 /135

欣赏身边的人并赞美他们 /138

敞开你的心扉与人交流 /140

倾听让你收获颇丰 /142

遵守你做出的任何承诺 /144

宽容会让你和对方都轻松 /147



第七章 / 改掉坏习惯，做最优秀的自己

- 不要“放纵”自己 /152
- 诱惑的背后隐藏着“毒蛇” /154
- 懒惰是失败者的“温床” /157
- 杂乱无章的人容易陷入被动 /159
- 攀比会让自己彻底迷失 /161
- 习惯拖延的人只能原地踏步 /164
- 你不是艺术家，无需追求完美 /166
- 不愿分享，就无法得到 /168
- 放松之时，能量即流失 /171

第八章 / 感恩与爱的力量

- 无论如何，请接纳自己 /176
- 感谢，并且好好爱自己 /178
- “自爱”不等于“自恋” /181
- 抱怨最消耗你的能量 /183
- 用感恩代替抱怨 /186
- 这个世界真的不公平吗 /188
- 消除烦恼三步法 /191
- 整个世界都在帮你 /193
- 向身边的人表达感恩 /195

第九章 / 奋斗，然后成为哈佛 No.1

今天的奋斗决定未来 /200

离开你的“安乐窝” /203

多晚开始都不算晚 /205

跨过阻挡你的那道栏 /208

发挥你的天赋才叫“酷” /210

不要渴望被赞美 /213

让自己多一点自制力 /215

不妨多一点偏执狂精神 /219



第一章

把表拨快5分钟

从时间长度上来讲，每个人的青春都是一样的，但从质量上来说，却是截然不同的。100 个人的青春，有 100 种过法，有无限的可能，有人成功，有人失败，有人积累了经验和财富，有人在碌碌无为中度过。总之，怎样驾驭你的时间，就会有怎样的结果。在哈佛大学(以下简称哈佛)，大多数的人都愿意把表拨快 5 分钟，这是为什么呢？



生命并不漫长

每次到哈佛，我都会看到这样的画面：年轻人们在校园里匆匆走过，图书馆里到处是安静的、埋头苦读的人。在哈佛，绝大多数的人正在珍惜当下的时光，在互相竞争地去汲取知识。

我知道在当今社会中，大多数的年轻人都有一个想法，那就是生命如此漫长，要慢慢来，要学会享受生活。但在哈佛，人们最为普遍的认识是“生命并不漫长”，甚至是极为短暂的。

雷滋·坎菲尔德，我在哈佛里见过的最刻苦的孩子，多届奖学金获得者。他每天早上 5 点钟起床看书，然后去上课，在餐厅吃完午餐后便到图书馆里泡上 1 天。直到第二天凌晨一二点钟才回到宿舍，每天只睡三四个小时。假期还要参加各种社会活动。

我问雷滋，难道你一定要把时间安排得这样满吗？

雷滋笑嘻嘻地说：“是的，我已经习惯了，而且我还会把表拨快 5 分钟呢。”

“哦？你为什么那样做？”我好奇地问。

“因为我想提前完成手上的事情，无论做什么，这样让我感觉很好。”

我点了点头。

他突然问起我一个问题：“韦因先生，你不觉得生命太过于短暂了吗？”

“为什么你会这么认为呢？”我吃了一惊。

“因为事实如此啊！”雷滋斩钉截铁地说：“您看，我算了一笔账，人的

一生能够创造价值的时间大概就是进入社会到退休为止的30年。而这30年中，每天真正有意义的时间也就8~10小时，就算是10小时，那么我们一生中真正有意义的、能创造价值的时间最多也就10万小时。听上去很多是吧，但是从我出生到现在已经过去了20万小时，时间过得多快啊，可我现在还只是一个大学生而已。您说是这样吧？”

“嗯，”我点点头，“是这样，这就是人生，它并不漫长。”

“所以，我想珍惜我在大学里的每一天，最大限度地利用好时间，只有这样，在我真正进入社会之后，我才能在同样短暂的时间里创造更多的价值，实现我的创业梦想。”雷滋充满自信地说。

雷滋的话让我感到了一股力量，我想大多数哈佛的年轻人都有这种想法，否则，他们不会出奇的一致。今天你对时间的态度，决定了你的人生态度，而你的人生态度将会决定你人生的一切。

在我看来，每个人天生都并非是公平的，无论是家庭背景、智商、能力等等，在哈佛、斯坦福等这些知名大学中，每个人也截然不同。但唯一公平的是，上帝给每个人都安排了相同的时间。

我很奇怪的是，那些每天混日子的年轻人，难道每一天可以支配的时间，比哈佛里的年轻人要多出几小时吗？为什么要把时间浪费在毫无意义的享乐上呢？你是这样的人吗？

我相信，你不是这样的人，只是你并没有像雷滋那样的哈佛年轻人一样，对生命的长短有正确的认识，也或许你并没有树立你的理想，但我相信，无论你来自何方，是否在名校学习，你绝不想自甘堕落，你都可以创造你的未来，这只需要你重新认识到生命的特质——它并不短暂。

你一定很崇拜奥巴马总统吧？有一天，我的一位议员朋友给我讲了这样一件事。那是奥巴马总统上任之后，某天早上5点钟，这位议员朋友正在舒舒服服地睡觉，忽然电话声音响起，他迷迷糊糊地接起了电话，用略带困意的声音问道：“喂，谁呀？”