

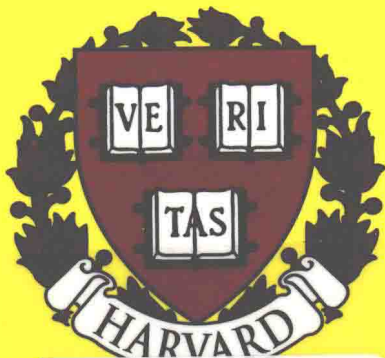
# 最好的教养



# 在哈佛

## 哈佛大学给青少年的成长励志课

吴峰◎著



**8位总统、30位普利策奖获得者、44位诺贝尔奖获得者、  
数万企业精英致困惑中的青少年朋友：**

世界上最值得珍惜的是一辈子仅有的**3万个**凌晨四点半。  
与哈佛同行，让优秀成为一种习惯，你也能成为精英！



时代出版传媒股份有限公司  
北京时代华文书局

# 最好的教养 在哈佛

吴峰◎著



哈佛大学给青少年的成长励志课

藏书章



时代出版传媒股份有限公司  
北京时代华文书局

## 图书在版编目 (CIP) 数据

最好的教养在哈佛：哈佛大学给青少年的成长励志课 / 吴峰著. —北京：北京时代华文书局，2015. 1

ISBN 978-7-5699-0082-8

I. ①最… II. ①吴… 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009365号

# 最好的教养在哈佛：哈佛大学给青少年的成长励志课

著 者 | 吴峰

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 穆秋月

责任编辑 | 李凤琴

装帧设计 | 润和佳艺

责任印制 | 王洋

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011 电话：010-64267120 64267397

印 刷 | 北京毅峰迅捷印刷有限公司 010-89581657

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 787 × 1092mm 1/16

印 张 | 15

字 数 | 220千字

版 次 | 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0082-8

定 价 | 32.00元

版权所有，侵权必究

最好的教养在哈佛



## 序言 Preface

### 向上吧，少年

哈佛大学——一所有着370多年建校史的世界顶级名牌大学，比美国作为独立国家的建立还要早上一个半世纪，被美国人誉为“美国的思想库”。

在世人的眼中，哈佛大学是一所神圣的殿堂。许多人认为，上了哈佛大学就等于掌握了成功的秘诀。迄今为止，哈佛大学已经培养出了8位美国总统、44位诺贝尔奖获得者、30位普利策奖获得者。此外，微软、IBM等数十个商业奇迹的缔造者也都出自哈佛。可以说，哈佛的一举一动决定着美国的社会发展和经济的走向。

哈佛大学的辉煌成就使其当之无愧成为大学教育巅峰和荣耀的象征。有“大学福布斯”之称的“世界大学学术排名”从2003年创办起到2013年，一直将哈佛大学列为世界第一学府。

那么，哈佛大学究竟有着怎样的神奇和秘密，何以能够培养出如此众多、如此优秀的政界领袖、商业巨子呢？我们可以从哈佛大学的凌晨四点半说起。

据传，在凌晨四点半这个本该是人们睡觉的时间点，哈佛的校园内却灯火通明，就像一座不夜城。哈佛的图书馆里、教室里



已经坐满了认真学习的学生，此外，在学生餐厅，甚至是医务室里都不乏专注学习的哈佛学子。这种强烈的学习气氛震惊了所有来哈佛大学观摩的人。因为大家好像看到哈佛学子的求知之心照亮了黑暗，哈佛的精神发出了璀璨的光芒。

哈佛大学在每一年的开学典礼上都要告诫来自世界各地的精英新生们这样一句话：踏入哈佛不是你们奋斗的终点，恰恰是另一段更漫长征途的起点。由此，我们看出哈佛的成功秘诀——即便你已经进入了哈佛，但仍然要拿出百分之百的勤奋与努力。

哈佛学子们会把所有可以利用的时间都花在读书与学习上，那种强烈的学习氛围感染着每一位哈佛学子。对于他们来说，任何一个可以学习的地方，都是一个图书馆，甚至他们自己就是一个移动的图书馆，每一个哈佛学子的身上都散发着淡淡的书香味。

三流的学校教授课本，二流的学校教授知识，一流的学校教授精神。哈佛精英教育的核心，就是培养人自由的思想、独立的精神以及强大的内心。

由于时代的进步，智慧和文明可以全球共享。我们虽然生活在东方，但是我们可以借鉴西方的先进经验，不用亲临哈佛，也可以学到哈佛的教育精髓。得到其精髓的青少年，就相当于站在了巨人的肩上。

哈佛大学之所以培养出那么多精英，从哈佛大学出来的人

之所以个个都出类拔萃，就是因为他们身上都有一种让自己更优秀的习惯，有一种不屈服的意志，有一种永不放弃的信念……所以，他们勤奋、投入、专注……

向上吧，少年，不管你现在的路多么曲折，多么坎坷，多么辛苦，你若带着理想，用哈佛的精神、习惯、意志、抱负去努力，你一定会拥有一个更好的明天，也终将成为最好的自己！



## 哈佛励志训言

1. This moment will nap, you will have a dream; But this moment study, you will interpret a dream.  
此刻打盹，你将做梦；此刻学习，你将圆梦。
2. I leave uncultivated today, was precisely yesterday perishes tomorrow which person of the body implored.  
我荒废的今日，正是昨日殒身之人祈求的明日。
3. Thought is already is late, exactly is the earliest time.  
觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。
4. Not matter of the today will drag tomorrow.  
勿将今日之事拖到明日。
5. Time the study pain is temporary, has not learned the pain is lifelong.  
学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的。
6. Studies this matter, is not lacks the time, but is lacks diligently.  
学习这件事，不是缺少时间，而是缺少努力。
7. Perhaps happiness does not arrange the position, but

succeeds must arrange the position.

幸福或许不排名次，但成功必排名次。

8. The study certainly is not the life complete. But, since continually life part of studies also is unable to conquer, what but also can make?

学习并不是人生的全部。但是，既然连人生的一部分——学习也无法征服，那还能做什么呢？

9. Please enjoy the pain which is unable to avoid.

请享受无法回避的痛苦。

10. Only has compared to the others early, diligently diligently, can feel the successful taste.

只有比别人更早、更勤奋地努力，才能尝到成功的滋味。

11. Nobody can casually succeed, it comes from the thorough self-control and perseverance.

谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力。

12. Now drips the slobber, will become tomorrow the tear.

现在流的口水，将成为明天的眼泪。





13. The dog equally study, the gentleman equally plays.  
狗一样地学，绅士一样地玩。
14. Today does not walk, will have to run tomorrow.  
今天不走，明天就得跑。
15. The investment future person will be loyal to the reality person.  
投资未来的人是忠于现实的人。
16. One day, has not been able again to come.  
一天过完，不会再来。
17. Even if the present, the match does not stop changes the page.  
即使现在，对手也不停地翻动书页。
18. Has not been difficult, then does not have attains.  
没有艰辛，便无所获。



# 目录

## Contents

### Lesson 1 梦想领航：没有梦想，如何远方

小测试：你的  
梦想成功指数  
为多少

002

想去远方，心中就要有翅膀 007

没有目标，剩下的只有迷惘 010

“永不放弃”，梦想不只是说说而已 014

失去了梦想，幸福的人生无从谈起 017

#### ◎ 要敢于怀有大梦想

——利比里亚女总统约翰逊·瑟利夫夫人在哈佛  
大学毕业典礼上的演讲 022

### Lesson 2 人生在勤：聪明人也要下足笨功夫

小测试：你的  
上进心有多强

026

天才也需要勤奋做筹码 027

懒惰是一副慢性毒药 030

成功永远不会敲响懒汉之门 033

超越自己，从一个小小的完成开始 036

低头努力，剩下的交给时光 039

#### ◎ 有一天你会变得很棒

——世界首富比尔·盖茨在哈佛大学毕业典礼  
上的演讲 042



## Lesson 3 征服学习：只有学习，才能成就更好的自己

小测试：你懂得学习之道吗

046

知识是别人偷不走的财富 047

兴趣永远是最好的老师 050

不要让未来的你讨厌现在的自己 054

狗一样地学习，绅士一样地玩儿 057

永不满足，才能让平庸蜕变为伟大 060

### ◎ 给大学毕业生的忠告

——美国能源部部长朱棣文在哈佛大学毕业典礼上的演讲 063

## Lesson 4 珍惜时间：即刻行动，你没有机会再浪费第二个今天

小测试：你善于管理时间吗

066

别以为你有的是时间 070

学会珍惜时间的碎片 073

改掉拖延坏习惯，变身“麻利小超人” 077

提高利用时间的效率 081

### ◎ 领导能力与价值观

——美国第24任劳工部长赵小兰在哈佛商学院开学典礼上的演讲 084

## Lesson 5 信心无敌：信心是你命运的主宰

小测试：你有多自信

088

用自信战胜读书路上的挫折 090

完美的自信比毕业证书更重要 093

缺陷并不是自卑的理由 097

你欠缺的只是自我挖掘的勇气 100

◎ 人生唯一的目标就是做自己

——脱口秀女王奥普拉·温弗瑞在哈佛大学毕业典礼上的演讲 103

## Lesson 6 创新思维：你改变不了这个世界，但可以改变自己的思维

小测试：你的创造能力有多强

108

推倒阻碍思维的墙 110

突破固有逻辑博弈的瓶颈 113

没有什么不可能 117

为你的想象力“松松绑” 120

◎ 只有试着去做，才能发现做的价值

——哈佛第一任女校长福斯特在哈佛大学毕业典礼上的演讲 124



## Lesson 7 独立自主：凡事靠自己，你的未来没有人会替你埋单

小测试：你的  
独立性怎么样

128

- 永远没有一个人是你离不开的 130
- 任何时候都要学会自己拿主意 133
- 你用不着跑在别人后面 136
- 发现自己的与众不同 139

### ◎ 从“拿”到“给”，走向独立

——哈佛第27任校长劳伦斯·H.萨默斯在哈佛大学毕业典礼上的演讲 141

## Lesson 8 掌控情绪：只有管住自己，你才能驾驭世界

小测试：你的  
情绪健康吗

146

- 远离坏情绪，做情绪的主人 149
- 不要扣动“抱怨机枪”的扳机 152
- 学会降低自己的“愤怒商” 155
- 冻结浮躁，守住心灵的宁静 157
- 别让忌妒心妨碍你的成功 160

### ◎ 保持真我

——Facebook首席运营官桑德伯格在哈佛商学院毕业典礼上的演讲 163

## Lesson 9 拥抱磨难：对自己狠一点，才能离成功近一点

小测试：你的  
抗挫折能力有  
多强  
166

不经百炼，难以成钢 168

成功从来都是勇敢者的游戏 172

痛苦是成长的最佳燃料 175

在逆境中激发自己的“小宇宙” 179

### ◎ 失败是上天额外的馈赠

——《哈利·波特》作者J.K.罗琳在哈佛大学  
毕业典礼上的演讲 182

## Lesson 10 友好相处：善于交际，做一个受欢迎的人

小测试：他人  
眼中的你是什  
么样的  
188

让他人感到自己很重要 191

上帝也喜欢直接赞美他的人 194

倾听是有效沟通的关键 198

分享和付出越多，收获越大 202

### ◎ 诚信是无可争议的成功之路

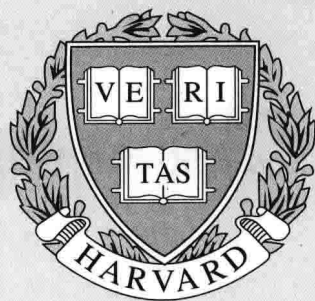
——美联储主席艾伦·格林斯潘在哈佛大学毕  
业典礼上的演讲 205



## 附录

美国高中TOP 100名校一览	<u>210</u>
美国大学本科TOP 30名校一览	<u>218</u>
美国大学本科申请流程解析	<u>221</u>
美国高中留学申请流程概述	<u>223</u>





# Lesson 1

梦想领航：没有梦想，如何远方

HARVARD UNIVERSITY

最好的教育在

哈佛





## 小测试：你的梦想成功指数为多少

在你的心里是否经常会浮现出一幅人生梦想的美丽蓝图？然而在现实世界中，一个人的性格，将会左右着启动你实践梦想的决心。通过以下的心理测试，你将会知道，自己是哪一种类型的梦想实践者。现在就来测测看吧！

1. 属于变动型星座（双鱼、双子、处女、射手）？

Yes→2

No→5

2. 谈起自己的三个优点，你能不假思索地说出来？

Yes→3

No→9

3. 认为送礼券比送鲜花或巧克力更实惠？

Yes→4

No→8

4. 属于本位型星座（白羊、巨蟹、天秤、魔羯）？

Yes→第一型

No→18

5. 属于固定型星座（水瓶、金牛、狮子、天蝎）？

Yes→9

No→6

6. 希望能够拥有哪种度假方式？

充满异国情调的岛国海洋之旅→7

可以边玩边充电的欧洲博物馆之旅→11