



哈佛学子送给青少年的成长秘籍

11位中国学子哈佛求学之路

我在哈佛上大学

石榴花 刘鹏飞 主编
林蕾 杨滕等 著



11 位中国学子哈佛求学之路

我在哈佛 上大学

石榴花 刘鹏飞 主编
林蕾 杨滕等 著



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

我在哈佛上大学 / 林蕾等著; 石榴花, 刘鹏飞主编.

-- 北京: 北京时代华文书局, 2015.1

ISBN 978-7-80769-966-8

I. ①我… II. ①林… ②石… ③刘… III. ①成功心理—青少年读物

IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 276918 号

我在哈佛上大学

著 者 | 林 蕾 杨 滕等

主 编 | 石榴花 刘鹏飞

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 胡俊生 李 荡

装帧设计 | 未 氓 赵芝英

责任印制 | 刘 银

营销推广 | 赵秀彦 陶源源

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 | 三河市祥达印刷包装有限公司 0316-3656589

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 16.5

字 数 | 258 千字

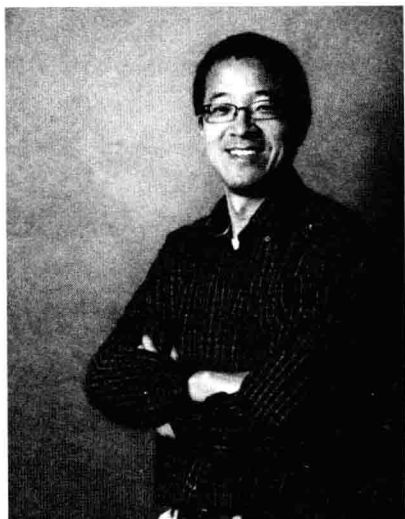
版 次 | 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-966-8

定 价 | 36.00 元

版权所有, 侵权必究





俞敏洪
新东方教育科技集团

要取得与别人不一样的成功，必须付出与别人不一样的努力。

每一位进入哈佛大学的学生背后，都有一段鲜为人知的辛酸苦辣。这些人最初也只是普通的孩子，但是他们一步步地将不可能变为可能。

本书讲述了他们的经历和体验，不仅带来感动，还能切实提供可资借鉴的经验，为后来者导航。同时本书给人坚定的力量，帮助我们在迷惘中寻找方向，在辛苦中寻找快乐，在失意中寻找希望，在现实中寻找未来。

出发，什么时候都不晚

石榴花

有这样一群年轻人，他们怀揣着梦想，并孜孜不倦地追求，最终走进世人梦寐以求的世界顶级学府——哈佛大学。他们最初也只是普普通通的孩子，但是他们不甘平庸，不断超越自己，尤其是在每一个可以选择放弃的人生节点，他们及时扫描并清理心灵的垃圾，刷新自己，笃定前行。

我有幸成为了这群追梦人中的一员，2012年被哈佛大学公共卫生学院录取为博士候选人。一天，走在哈佛的校园，看到莘莘学子匆匆的脚步，我想，实际上每个人都有一个哈佛梦，何不组织哈佛的中国留学生，聊一聊当年的成长故事，和大家分享我们的梦想和经历呢？

于是，我从哈佛校友里挑选了11位很有代表性的中国学子，和我一起来完成这项颇有意义的工作，让大家看看我们是如何逆转人生，让梦想落地生根。虽然我们还年轻，更不是什么成功人士，但是我们对生活充满激情，对未来充满渴望，相信我们的亲身经历，永不言弃的人生信念，以及永远在路上的奋斗精神，一定会感染不少读者朋友。

在很多人看来，能敲开哈佛之门的学生，一定智商超群，一定是学霸，至少是爸妈口中“别人家的孩子”。实际上，我们和绝大多数人一样，也经历过痛苦和失意，学习被虐过，高考落榜过，申请被拒过，爱情失意过，工作绝望过，总之，我们也曾迷失过。不同的是，我们虽然站在相同的起点，但是漂亮地赢在了转折点。即使不知道路该怎么走，即使也被现实无情地划伤，但是，



我们仍然抬起头，直奔前方，因为生命依旧，梦想依旧。真正的勇士不是无所畏惧，而是心怀畏惧却永不停步。

我们不仅仅想与大家分享申请世界名校的成功经验，我们认为帮助大家找到“在绝望的黑夜里相信自己”的信心和勇气，以及在苦难和逆境中寻找奋斗的动力，似乎更有意义。只有经历地狱般的磨砺，才有征服天堂的动量，只有流过血的手指，才能弹出人间的绝唱。这世上没有过不了的坎，也没有到不了的明天。有时候，你必须跌到你从未经历的谷底，才能再次站在你从未到达的高峰。我们的亲身经历，就是最有说服力的注脚。

读完这本书后，请即刻出发。你跑得有多快，并没那么重要，重要的是你能坚持跑多久。人生如果是一场赛跑，比的不是速度，而是长度。

命运如同手中的掌纹，无论多么曲折，最终掌握在自己的手中。只要自己付出了足够的努力，幸运一定会来敲你的门。

目 录 Contents

出发，什么时候都不晚 / 001



钟嘉

哈佛大学公共卫生学院，
环境分子流行病学方向博士三年级在读

经历，是一种储蓄

——载着梦想用心生活，就这样遇见哈佛

踮起脚尖の童年 / 003

“小作家”与“数学困难户” / 005

我们浙大见——我的Z计划 / 007

当主播，还是做科研？ / 009

陪读的小花匠 / 011

恩师一句话，重新思考自己的选择 / 015

哈佛六城研究，我的新起点 / 018

未被选择的路 / 020



张瑞琪

哈佛商学院，
工商管理硕士（MBA）

“闯”出生活精彩

——从工科到商科，在哈佛商学院寻找新的起点

高中赴美交换学习，激发求知欲 / 025

“只问耕耘，不问收获” / 030

从工科到商科，关键时刻决定职业走向 / 033

人生也要有策略，请你用“心”导演 / 036

北漂3年，步入职场，真正成熟起来 / 037

哈佛商学院——给自己重新定位的机会 / 041



夏颖

哈佛法学院，
法律科学博士二年级在读

越努力，越幸运

——哈佛让我的学术梦想生根

15岁遇见北大，失败是第一份成人礼 / 049

试水国际法年会，意外收获学界权威认可 / 053

律所实习让我重新认知自己 / 056

模拟法庭辩论赛， $0+0+0=1$ / 062

求学哈佛法学院，为自己的热爱而努力 / 067



童瑀

哈佛大学应用科学与工程学院，
电子工程与计算机科学方向博士四年级在读

做好自己，等风来 ——哈佛的魅力与给予

留学美国，感受梦想的力量 / 077

哈佛意味着机会和荣耀，而不是出路 / 080

创业，过程才是奖励 / 083

哈佛离你有多远 / 088

做最好的自己 / 090



周若华

哈佛大学文理研究生院，
卫生政策系博士三年级在读

失败的恩典

——高中赴美的迷失和哈佛毕业典礼上的启示

高二赴美，巨大落差让我难以适应 / 097

从波士顿到哈佛，找到归属感 / 100

失败也是一种恩典 / 104

因申请被拒意外加入理想团队 / 107

良师助力博士申请 / 111

真正的成功也许在预想之外 / 113



林蕾

哈佛大学文理研究生院，
内亚与阿尔泰研究项目历史学
博士二年级在读

总有一种期待永不孤单

——在哈佛与时间赛跑，和知识同行

有一种期待，始终不曾磨灭 / 117

享受学习，收获的不止是成绩 / 118

在研究中感受哈佛文科治学方法 / 125

你的努力，生活会回馈给你 / 129

只为与更好的我不期而遇 / 131



黄炜

哈佛大学文理研究生院，
经济系博士四年级在读

人生路上，任何努力都不会白费

——北大的“叛逆”学习和哈佛的“任性”求索

从小县城到哈佛大学 / 135

从物理学转入经济学 / 139

机遇只会垂青有准备的人 / 141

做学术需要执着而专注地求索 / 144

把自己逼出舒服区 / 146



底騫

哈佛大学公共卫生学院，
流行病学硕士

每一个平凡的梦想都值得努力和尊重 ——把握当下，哈佛博士梦不会太远

每天凌晨4点半起床备战高考 / 151

初入北大，放低心态 / 154

怨天尤人不如奋起直追 / 156

学习强者是提升自我的捷径 / 158

决定转向公共卫生读博，计划疯狂推进 / 160

我也开始在跑步机上看讲义 / 165

合作学习，建立自己的哈佛圈子 / 167

分解梦想，做更好的自己 / 169



张悦

哈佛大学应用科学与工程学院，
大气化学方向博士五年级在读

人生需要不断地奋斗

——燕园“科学”的传统和哈佛人对“真理”的追求

对梦想的追求成为我考上北大的最好铺垫 / 173

香港交换学习坚定出国留学的决心 / 176

北大四年让我走得更踏实 / 181

社团活动也是学习交流的重要部分 / 183

成功需要坚持不懈 / 186



梁泽愚

哈佛大学医学院，
生物医学科学专业博士三年级在读

人生的每一段旅途都是在探索 ——哈佛医学院的奇幻旅程

未来的不确定，赋予我们人生无限的可能 / 192

拥有一颗充满能量的强大的内心 / 196

怎样才能去哈佛？ / 199

从现在起重新开始 / 210



杨蒙

哈佛大学设计学院，
建筑与城市设计硕士

人生的奔跑，何时都不晚 ——输在起跑线上的哈佛男孩

少年学渣炼成史 / 214

落榜高考，命运的耳光 / 217

选择复读，重新塑造自己 / 219

建筑人生，在深大起飞 / 225

现实的嘲笑，在欧洲的迷失中成长 / 229

初闯美国，在南加大埋下了哈佛的种子 / 235

直面困境，在追梦的路上蜕变升华 / 240

精彩的哈佛，传达更多的却是谦逊 / 248

未来，我希望过着辛苦但了不起的人生 / 250

经历，是一种储蓄

——载着梦想用心生活，就这样遇见哈佛

钟嘉

哈佛大学公共卫生学院，环境分子流行病学方向博士三年级在读





姓名：钟嘉

籍贯：浙江杭州

新浪微博：@钟嘉J

学习经历：浙江省杭州市源清中学，浙江大学本科，中国科学院硕士，哈佛大学公共卫生学院博士三年级在读

寄语：每一个过去都连接着现在，每一个现在都连接着未来

我的成长，绝不是蓝天碧浪一帆风顺的航行，也不是晴空万里胸有成竹的翱翔。从一个站墙角的“后进分子”，到一个与重点高中擦肩而过的平凡学生，我的兴趣与热情仿佛从来都没有走在学业的“正轨”上。我始料未及，很多熟识我的师长和同学也从未想到，歪打正着，我却步入世界知名最高学府之一——哈佛大学，并一腔热情，立志以德、志、爱为根，将公共卫生作为我毕生的事业。

踮起脚尖の童年

我是一个典型的射手座女生，热爱自由，厌烦约束，常常突发奇想，并富有冒险精神，这显然没给我的童年带来多少掌声和褒奖。从小学到初中，我一直是老师眼里调皮的捣乱分子。中小学时期，每份成绩单上的教师评语都出奇的一致：“你是一个很聪明的孩子，老师希望你把聪明的头脑用到功课上。”然后就是一系列待治症状：上课讲悄悄话，爱做小动作，作业不按时交，等等。如果有一天我重回旧地，应该去教室的后门角落站一站，因为不乖被老师列为特殊关照对象的我就是在那寂寞的角落里，与几个调皮男生为伍，慢慢练就了刀枪不入的厚脸皮。

然而，厚脸皮也会被羞愧烧红。老实说，我也向往鲜花和表扬，不然，每



次拿着考卷回家要父母签名时，不会有一种无地自容的犯罪感，也不会在拿到成绩单时反思到深夜，然后和妈妈连夜奋写“辞旧迎新雪耻计划书”。其实，出生在医生家庭的我，从小就很清楚责任感和使命感，也深知一分耕耘一分收获，可惜以我当时的自制力，连坚持做三天“好学生”都很难。

记得一次我趁老师转身写板书时在前排同学背上画画，被老师发现了，放学后，老师在讲台上改作业，我照例站壁角反省。妈妈见我迟迟没回家，就来学校接我，结果被老师不留情面地训哭了，说她对我管教不严。我终于意识到，女儿站壁角对父母来说是件耻辱的事。回到家，我主动向妈妈认错：“我让你失望了，对不起。我知道你对我没信心，可我自己有信心。你觉得为时已晚的时候，恰恰正是时候。”

次日清晨，我搬条矮凳坐家门口，开始了早读，我用琅琅读书声告诉妈妈，我是好学生。我的表现让妈妈来了劲头，为了给我新鲜感，她先后买了7个闹钟，用不同的铃声催我早起。

应该说我很幸运，我的父亲抓大放小，我的母亲注重细节，他们较少干预我，从来不刻意要求我怎样，但注重对我潜移默化的品格教育，善于因势利导激发我的潜能。养、育、教、领、导，父母确实为我营造了宽松自由的成长环境。

记得我5岁生日那天，妈妈送了我特别的礼物——一双芭蕾舞鞋。直到今天我依然啧啧称赞爸爸妈妈的睿智，他们针对我好动又散漫的心性，帮我找到治愈这些症状的良方——舞蹈。记得当时我们家住在市郊，每个周末，爸爸都用他那辆破旧自行车载着我，妈妈也骑自行车在旁边紧跟着，颠簸一个多小时送我去练舞。一路上，我们即兴发挥，把路边所见所闻串联起来编成歌和诗，畅快地唱啊，笑啊，朗诵啊！那些坑坑洼洼的小路，以及路两旁的柿子树，水塘，田地，构成了我最快乐的童年记忆。

舞校的训练是艰苦的，尤其是寒暑假的特训。“再开一点！再高一点！再延展一点！”我就是这样踮着脚尖，旋转着，每天进步一点点，泪水汗水给了我无比享受的回报，教练每一个赞许的眼神，父母的每一次鼓掌，都给我带来无穷的动力。

动静结合，因舞蹈而更加自信的我成绩渐渐从“中下游”划到“中游”，又慢慢挤进了“中上游”，“辞旧迎新雪耻计划书”上那条缓慢上升的曲线虽说坡度不大，可是对于当时的我来说，却很有成就感。

可以说，是舞蹈唤起了我强烈的求胜心，练就了我坚强的意志。每当踮起脚尖时，我都无比惊讶，那穿着细巧柔软舞鞋的足尖竟能顶起一整个身子；每当踮起脚尖时，我都无比好奇，原来可以碎步把前行的路走得如此优美；每当踮起脚尖时，我都无比兴奋，心也随即开始飞翔，直到一个踉跄摔倒在地，才明白，攀登，必须脚踏实地。从懵懂的小孩，到青涩的少年，可以说很大程度上是舞蹈把我推上一个又一个舞台，使我有机会用肢体语言尽情诉说自己的梦想。

“小作家”与“数学困难户”

偏科一直是我最大的特色。

从《古文观止》到《悲惨世界》；从《少年文艺》到《萌芽》，阅读是我的一大爱好。可以说，家里的藏书柜是我记忆中的天堂，在文字搭筑的城堡里，我穿梭于时空间不断汲取知识。毋庸置疑，语文一直是最拿手最喜欢的学科。每个新学期，我最期待的就是拿到散发浓浓油墨香味的语文课本，然后爱不释手一口气读完里面的每一篇课文。语文也是我有些惨不忍睹的成绩单上持续几近满分的学科。从小学二年级开始，我的班主任陈老师注意到了我在写作上的特长，开始鼓励我去参加大大小小的写作比赛，这些经历让我在得到锻炼的同时，也享受到了文字带给我的极大乐趣。从初一开始，我担任起学校《迟桂花》校刊的总编辑，并开始撰写自己的专栏，几乎每周的早读课，老师都会让我上台朗读我写的文章。从写作，朗诵，到演讲，再到学校文艺汇演的节目主持人，兴趣所致，我干得不亦乐乎且得心应手。